



Goed en gezond eten helpt bij kanker

Wanneer u de diagnose kanker hebt gekregen, zijn voeding en beweging wellicht niet de eerste zaken waar u aan denkt. Toch spelen deze aspecten een belangrijke rol bij het verloop van de ziekte en uw lichamelijke weerbaarheid tijdens de behandeling. In deze patiëntenfolder van het Nationaal Fonds tegen Kanker (NFTK) gaan we met name in op voeding. We leggen uit waarom het van belang is dat er goed op uw voedingssituatie wordt gelet en wat u daar zelf aan kunt bijdragen.

Veel soorten kanker gaan gepaard met ongewenst gewichtsverlies. Meer dan vijftig procent van de mensen met kanker krijgt ermee te maken, vaak al voor de diagnose of aan het begin van een behandeling. Het zou dus kunnen gebeuren dat u een aantal kilo's kwijtraakt. Misschien denkt u: niet slecht dat afvallen, ik was toch iets te dik. Maar afvallen is onder deze omstandigheden meestal niet raadzaam. Het is eerder van belang dat u uw gewicht op peil houdt en dat er geen ondervoeding optreedt.

Extra risico

Vermageren bij kanker is een risicofactor. U wordt zwakker en minder weerbaar. Hierdoor kunt u de

behandeling minder goed aan. Een tumor trekt veel energie uit het lichaam weg. Dat doen ook de tumorgerichte behandelingen zoals operatie, bestraling en chemotherapie. Een algehele verzwakking ligt dus op de loer. Met als gevolg complicaties bij de behandeling, langzamer herstel en een grotere kans op overlijden. Goed en gezond eten helpt om uw lichaamsgewicht en conditie op peil te houden. En dat draagt eraan bij de ziekte en de behandeling beter te doorstaan.

Welke voeding?

Het soort voeding hangt af van uw persoonlijke gezondheidssituatie. In de regel gaat het om voedsel dat veel eiwitten bevat. Eiwitten bevorderen het herstel na een behandeling. Ook vitamine- en mineraalrijk voedsel is goed. Het NFTK adviseert dat u via uw behandelaar in contact wordt gebracht met een diëtist oncologie. Dit is een in kankerpatiënten gespecialiseerde voedingsdeskundige. Deze zorgverlener kan in overleg met u en de andere behandelaars een persoonlijk voedingsplan opstellen en u daarbij verder begeleiden.

Geen eetlust

Goed blijven eten. Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Het kan zijn dat door de ziekte en de behandeling uw smaak verandert en dat u uw eetlust verliest. Wat dan? Het is belangrijk dat de voedingsadviezen u een handreiking bieden bij een dergelijke situatie. Er bestaan allerlei oplossingen om u weer goed aan het eten te krijgen. Denk hierbij aan het anders bereiden van gerechten of het gebruik van andere kruiden.

Bij een groot gebrek aan eetlust of als u niet goed kunt slikken of kauwen, kan drinkvoeding uitkomst bieden. In het ziekenhuis gebruikt men ook sondevoeding om patiënten op krachten te houden. Dit vloeibare voedsel wordt met behulp van een dun slangetje via onder andere de neus of de maag toegediend.

HET NFTK ADVISEERT DAT U VIA UW BEHANDELAAR IN CONTACT WORDT GEBRACHT MET EEN DIËTIST ONCOLOGIE

Er kunnen zich ook nog andere klachten rond het eten voordoen, zoals een pijnlijke mond of misselijkheid. Op onze website bieden we zo'n veertig eenvoudige tips die het eten aantrekkelijker en de problemen draaglijker kunnen maken. Zie www.tegenkanker.nl.

Vraag om advies

Wij zeggen altijd: wees niet beschroomd. Als uw kankerspecialist er niet zelf over begint, vraagt u dan gerust om de bijdrage van een diëtist oncologie aan uw behandelplan. Uw ziekte is mogelijk ernstig en u verdient de best mogelijke behandeling. Overigens bestaat er een landelijke richtlijn voor ziekenhuizen: bij een kankerpatiënt met ondervoeding moet de afdeling diëtetiek worden ingeschakeld. Men behoort u een individuele diëtbehandeling aan te bieden die minstens drie maanden duurt.

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

U kunt nog iets anders aankaarten bij uw behandelaar: ondersteuning door een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het werken met kankerpatiënten. Lichamelijke inspanning kan, zeker in combinatie met voedingsadviezen, goed bijdragen aan het behoud van conditie. Als u door de ziekte en de behandeling spierweefsel verliest, neemt uw vitaliteit af. Daardoor kunt u zich nog beroerder voelen. Dat is tegen te gaan door te sporten of in elk geval, als u het aankunt, voldoende te bewegen. Wij adviseren dat u dit doet onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Meer informatie

Hebt u vragen naar aanleiding van deze folder, neemt u dan gerust contact met ons op via info@tegenkanker.nl of telefonisch van maandag t/m donderdag van 9.30 tot 12.30 uur op telefoonnummer 020 530 49 33. Bezoek ook onze website www.tegenkanker.nl.

Ons streven

Het NFtK streeft ernaar de hoogwaardige Nederlandse kankerzorg verder te verbeteren. Op basis van inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en door middel van voorlichting maken we zichtbaar dat voeding, beweging en welzijn een vaste plaats moeten krijgen binnen het behandelplan. En dat met een duidelijk doel: een langer en beter leven voor mensen met kanker.

Voeding • Beweging • Welzijn

- > **Grotere overlevingskansen**
 - > **Betere kwaliteit van leven**
- door:
- > **Voorlichting**
 - > **Projecten**
 - > **Wetenschappelijk onderzoek**

Het belang van voeding tijdens kanker

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



LIKE ONS OP FACEBOOK
www.facebook.com/tegenkanker.nl



Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

Deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van onderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.

Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205
t.n.v. NFtK, Amsterdam

Hartelijk dank voor uw bijdrage!



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 3
oktober 2016 | jaargang 18