

## SAMENVATTING PRESENTATIE VOEDING BIJ KANKER

Dit is een samenvatting van de presentatie 'Voeding bij kanker' bij het Marikencafé in Beuningen op 8 oktober 2019, door diëtiste Claudia Cobussen. Zij is werkzaam bij diëtistenpraktijk Motiv-eet, met vestigingen in Beuningen, Weurt, Ewijk en Bergharen. Motiv-eet is aangesloten bij het Oncologie Netwerk Zuid Gelderland (ONZG). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met diëtistenpraktijk Motiv-eet: 0613163675 of [info@motiveet.nl](mailto:info@motiveet.nl)

Tijdens de presentatie zijn de volgende onderwerpen behandeld:

1. [Voeding en kanker](#)
2. [Voedingstoestand](#)
3. [Behandeling diëtist](#)
4. [Klachten](#)
5. [Diëtist, hoe en wat?](#)

### 1. Voeding en kanker

Voeding is van belang voor het functioneren van het lichaam. Zo is voeding belangrijk om te kunnen bewegen maar ook om de kunnen ademen en te kunnen denken.

Voeding heeft bij kanker geen directe invloed op de tumorgroei. Het volgen van een bepaald dieet zorgt er dus niet voor dat een tumor zich anders ontwikkelt. Wel heeft voeding bij kanker een ondersteunende rol. Voldoende voeding zorgt ervoor dat het lichaam sterker blijft en ondersteund daardoor bij kanker, eventuele behandeling en herstel.

### 2. Voedingstoestand

De voedingstoestand geeft aan hoe goed het lichaam gevoed is. Wanneer er te weinig voedingsstoffen zoals energie en eiwitten worden ingenomen zal de lichaamssamenstelling veranderen; het gewicht, spiermassa en vetmassa nemen af. De voedingstoestand is verslechterd wanneer er weinig wordt gegeten en het gewicht in een korte tijd veel afneemt. Met name een afname van spiermassa zorgt ervoor dat het lichaam verzwakt, de mobiliteit neemt af en vechten tegen kanker en eventuele behandeling wordt lastiger.

De tumorgroei en eventuele behandeling kunnen invloed hebben op de voedingstoestand. Klachten zoals veranderde smaak, misselijkheid en overgeven die bij kanker en behandeling kunnen ervoor zorgen dat voldoende eten lastig is. Ook de positie van de tumor kan invloed hebben op de voedingsinname. Een tumor in de keel kan ervoor zorgen dat slikken moeizaam gaat, een tumor in de slokdarm kan zorgen voor een moeizame passage naar de maag. Tevens is de hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft door kanker verhoogd terwijl de inname moeizamer gaat. Dit kan een verslechterde voedingstoestand geven

#### *Energiebalans*

Tijdens kanker is de inname van energie vaak verminderd terwijl het verbruik van energie door de ziekte is verhoogd. Deze 'negatieve energiebalans' zorgt ervoor dat gewicht, spiermassa en vetmassa afnemen.

#### *Ondervoeding*

Ondervoeding komt voor bij 50% van de patiënten met kanker en heeft een nadelig effect op gewicht, spiermassa, mobiliteit en de behandeling. Ondervoeding komt voor bij een te laag gewicht maar ook bij een te hoog gewicht. Bij een overgewicht zorgt een te lage inname van voeding ook voor een afname van spiermassa met als gevolg een 'zwakker' lichaam dat minder goed bestand is tegen kanker.

Bij sommige vormen van kanker en bij bepaalde behandelingen neemt het gewicht juist toe. Dit gebeurt vaak ongeacht een onveranderde voedingsinname. Ondanks het toenemende gewicht neemt de spiermassa vaak alsnog af. Doordat

daarbij een toename aan vetmassa ontstaan neemt het gewicht toe waardoor ondervoeding aan de buitenkant van het lichaam niet zichtbaar is. Wel verzwakt het lichaam en heeft deze groep vaak last van vermoeidheid, verminderde conditie en –mobiliteit. Een toenemend gewicht komt vaak voor bij borstkanker, prostaatkanker, darmkanker en bij sommige behandelingen (zoals chemotherapie of hormoontherapie).

#### *Risico's ondervoeding bij kanker*

Ondervoeding is bij kanker en de behandeling daarvan niet gewenst. Ondervoeding bij kanker geeft een lagere levensverwachting, een lagere kwaliteit van leven en verlaagt de kans dat de behandeling aanslaat. Bij chirurgische ingrepen verhoogt ondervoeding het risico op complicaties, infecties, slechtere wondgenezing en overlijden.

### **3. Behandeling diëtist**

Bij (risico op) ondervoeding is het belangrijk om een diëtist in te schakelen. Wanneer het gewicht ongewenst afneemt, de voedingsinname- of eetlust vermindert of wanneer bewegen in korte periode lastiger wordt (traplopen en opstaan van een stoel gaan moeizamer) is er een verhoogd risico op ondervoeding.

De diëtist geeft een persoonlijk advies waarbij rekening wordt gehouden met de voedingstoestand, de ziekte en eventuele behandeling of klachten. Er wordt gekeken naar wat er nog wel mogelijk is en aan de hand hiervan wordt een zo volwaardig mogelijk voedingspatroon opgesteld. Hiermee wordt het gewicht en spiermassa zoveel mogelijk behouden. Dit ondersteunt de behandeling, zorgt voor een sneller herstel en minder complicaties. Een volwaardige voeding bevat in ieder geval voldoende eiwitten, -energie, -vitaminen en mineralen en –vocht.

#### *Eiwitten*

Eiwitten zijn de bouwstenen voor spiermassa. Inname van voldoende eiwit is nodig voor onderhoud- en opbouw van spiermassa. Bij kanker is de behoefte aan eiwitten verhoogd:

- Volwassenen: 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht
- Ouderen boven 65 jaar: 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht

Het is belangrijk om de eiwitten goed te verdelen over de 3 hoofdmaaltijden, met name bij ontbijt en lunch is hier extra aandacht voor nodig. Het innemen van 20 gram eiwit per hoofdmaaltijd is een goede richtlijn.

Verrijken van eiwitten kan onder anderen op de volgende manieren:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| - Thee, koffie, limonade en vruchtensap vervangen voor zuivel dranken | - Gekookt ei                          |
| - Vleeswaren in plaats van zoet beleg                                 | - Grotere hoeveelheid vlees           |
| - Dubbel beleg  | - Yoghurt of vla vervangen voor kwark |
| - Eiwitrijke tussendoortjes: blokjes kaas, worst, noten e.d.          | - Beleg uit vuistje                   |
|   | - Dieetvoeding                        |

#### *Energie*

Inname van voldoende energie (calorieën) zorgt ervoor dat het gewicht gelijk blijft. Bij een te lage energie-inname zullen eiwitten gebruikt worden als energie waardoor ze niet vrij zijn voor onderhoud- en opbouw van spiermassa. Door zowel voldoende energie als voldoende eiwit in te nemen ontstaat een goede voedingstoestand. Wanneer voldoende eten lastig is dan kan een 'energieverrijking' ervoor zorgen dat het gewicht toch stabiel blijft.

Verrijken van energie kan onder anderen op de volgende manieren:

- Extra saus, jus of bereidingsvet
- Volle zuivelproducten: volle melk, volle yoghurt, koffieroom, slagroom
- Water, thee en zwarte koffie vervangen voor zuivel, limonade, vruchtensap
- Sneetjes brood vervangen voor (zachte)broodjes
- Calorierijkere broodsoorten: krentenbrood, croissant, saucijzenbroodje
- Calorierijke tussendoortjes: plak cake, toastjes met salade, stukje chocolade, appelflap, plak brie
- Verrijkte tussendoortjes: bouwsteentje of easy to eat
- Dieetvoeding

#### *Dieetvoeding*

Wanneer het innemen van voldoende energie door het verrijken van de voeding niet voldoende oplevert en het

vergroten van de portiegrootte en/of het gebruiken van meerdere kleine tussendoortjes geen optie is kan dieetvoeding uitkomst bieden.

Dieetvoeding is verrijkt met energie, eiwit, vitaminen en mineralen en komt voor in verschillende consistenties (zoals drank, pudding, moes) en in verschillende volumes.

Dieetvoeding wordt vergoed door de verzekeraar als de diëtist hiervoor een machtiging heeft uitgeschreven (gaat wel af van het eigen risico).

#### *Vitaminen en mineralen*

De behoeftes van het lichaam aan vitaminen en mineralen is voor personen met kanker gelijk aan die van gezonde personen. Een volwaardige voeding volgens de schijf van vijf bevat voldoende vitaminen en mineralen. Hierbij is het vooral belangrijk dat er dagelijks 250 gram groente en 200 gram fruit wordt ingenomen. Wanneer er dagelijks een onvolwaardige voeding wordt gebruikt kan een multi-vitaminesupplement uitkomst bieden. Deze mag nooit meer bevatten dan 100% van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Behoeftes), dit kun je controleren op het etiket. Doseringen boven de ADH kunnen mogelijk een negatief effect hebben op de tumorgroei en de werking van de behandeling.

#### *Vocht*

Voldoende vocht is erg belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen bij radio- en chemotherapie.

De aanbevolen vochtinname voor volwassenen is minimaal 1,5 liter en -1,7 liter voor personen van 65 jaar en ouder. Een 'verminderde dorstprikkel' kan ervoor zorgen dat het lichaam het niet meer goed aangeeft wanneer er vocht nodig is. Ook wanneer er geen sprake is van een dorstgevoel is inname van voldoende vocht belangrijk. Bij ondervoeding heeft gebruik van calorierijke dranken de voorkeur.

## 4. Klachten

Bij kanker en de behandeling hiervan kunnen verschillende klachten ontstaan. De klachten worden vaak veroorzaakt door de tumorgroei en de behandeling. Omdat de voeding zelf vaak niet de oorzaak is van de klachten is het belangrijk om verschillende soorten voeding te blijven proberen gedurende de ziekte en behandeling. Dit is ook van belang omdat klachten zoals aversie en smaakverandering kunnen wisselen per dag. Voor een aantal van de meest voorkomende klachten worden hieronder tips gegeven om de voedingsinname te verbeteren.

#### *Gebrek aan eetlust*

- Neem kleinere maaltijden goed verdeeld over de dag
- Gebruik energie- en eiwitrijke tussendoortjes gedurende de dag
- Zorg voor voldoende vocht, beperk de inname tijdens de maaltijden vanwege snellere verzadiging
- Eet samen met anderen
- Gebruik eetlust opwekkende producten zoals bouillon of een borreltje
- Gebruik meer vloeibare producten, deze verzadigen minder en innemen is soms makkelijker
- Neem voeding weg die niet meteen wordt opgegeten
- Gebruik eventueel dieetvoeding (diëtist schrijft hiervoor een machtiging uit)

#### *Aversie; afwijkende geur- en smaaksensatie*

- Blijf goed kauwen, dit verbetert de smaak
- Vermijd voeding die leidt tot aversie, dit is vaak sterk geurend eten zoals vis of gebakken vlees
- Probeer voedingsmiddelen met een minder uitgesproken geur en smaak zoals aardappel(puree), eierkoek, witbrood, pap, zuivelproducten, vanillesmaken, jonge kaas, ijs of milkshake
- Gebruik meer koude gerechten, deze verspreiden minder geur
- Smaak en aversie zijn vaak sterk wisselend en kunnen per moment of per dag verschillen, blijf verschillende voedingsmiddelen proberen
- Plastic bestek kan zorgen voor minder 'metaalsmaak'
- Gebruik voldoende vocht
- Vermijd prikkelende (kook)geuren, gebruik eventueel vaker de magnetron of maaltijdbezorging
- Gebruik extra smaakmakers zoals kruiden, specerijen, gember, sambal e.d.

#### *Misselijkheid en braken*

- Forceer de voeding niet, gebruiken de voeding op momenten waarop misselijkheid minder is
- Gebruik voldoende vocht
- Neem kleine frequente maaltijden en verdeel ze over de dag
- Neem niet gebruikte voedingsmiddelen weg
- Vermijd een lege maag omdat dit kan zorgen voor misselijkheid, probeer de misselijkheid 'weg te eten'
- Zuig op een ijsklontje, kauwgum, waterijs of zacht fruit
- Gebruik meer koude voedingsmiddelen, soms worden deze beter te verdragen
- Zorg voor een goede lichaamshouding tijdens- en na de maaltijden, ga niet meteen liggen na het eten
- Koolzuurhoudende dranken kunnen soms verlichting geven
- Gebruik indien nodig dieetpreparaten (diëtist schrijft hiervoor een machtiging uit)

### *Droge mond*

- Spoel en/of spray de mond regelmatig met water of een zoutoplossing; 2 theelepels keukenzout in 1 liter water
- Drink kleine slokjes water en zuig op ijsblokjes
- Gebruik friszure groente- en fruitsoorten, deze verhogen mogelijk de speekselproductie
- Neem bij iedere hap eten een slok drinken of doop het eten in thee, melk of soep
- Blijf goed kauwen, dit stimuleert de speekselproductie
- Maak het eten smeùig door gebruik van extra boter, jus, saus, room, crème fraîche of mayonaise
- Vermijd zure dranken, vruchtensappen en koolzuurhoudende frisdranken i.v.m. tanderosie (of drink eventueel met een rietje)
- Beperk het aantal zoetmomenten om tanderosie te voorkomen

### *Kauw- en slikproblemen*

- Consistentie aanpassen indien nodig, gebruik bijvoorbeeld een zachte-, gemalen- of vloeibare voeding
- Probeer te blijven kauwen, dit heeft een gunstig effect op smaak en speekselproductie
- Maak de voeding fijn met een staafmixer of blender
- Houdt onderdelen van de maaltijd herkenbaar door ze apart malen
- Gebruik jus, room of saus om de gewenste dikte- en smaak te verkrijgen
- Varieer met gerechten en kleuren
- Voorkom verslikken bij (dun) vloeibare voeding door verdikkingsmiddel toe te voegen
- Vermijd combinaties van (dun) vloeibaar met vast zoals soep met vermicelli, groenten of vlees omdat dit het risico op verslikken vergroot

### *Orale Mucositis: ontsteking slijmvliezen mond*

- Gebruik zachte, smeùige en vloeibare voeding
- Rook niet, dit zorgt voor slechtere wondgenezing
- Vermijd bij klachten scherp gekruide-, zure- en erg zoute voeding
- Vermijd vruchtensap, koolzuurhoudende- en alcoholische dranken
- Vermijd harde voeding zoals noten, chips, broodkorsten, hard gebakken gerechten om wondjes te voorkomen
- Vermijd hete gerechten en dranken, gebruik ze op kamertemperatuur om bloedingen te voorkomen
- Gebruik een kort (afgeknipt) rietje, dit kost minder energie met zuigen

### *Slijmvorming*

- Drink regelmatig om slijm te verdunnen
- Kauw op friszure voedingsmiddelen om waterig speeksel te stimuleren, dit zijn bijvoorbeeld ananas, tomaat, appel en augurk
- Spoel de mond met (ijs)water, thee of koffie na het drinken van melk
- Gebruik liever zure zuivel zoals karnemelk en (drink)yoghurt, deze geven minder slijm dan melk
- Gebruik koudere voedingsmiddelen en dranken, een kouder product levert minder slijm
- Producten gemaakt van gekookte melk zoals pap, vla geven minder slijm dan ongekookte melkproducten
- Sojaproducten geven soms minder slijmvorming dan normale melkproducten
- Spoel de mond met een zoutoplossing; 2 theelepels keukenzout in 1 liter water

### *Obstipatie*

- Gebruik voldoende vocht, minimaal 1,5-2 liter per dag
- Gebruik voldoende vezels, voeg eventueel 1 eetlepel lijnzaad of psylliumvezels toe aan yoghurt of water, gebruik hier altijd een glas extra vocht bij
- Eet regelmatig en gebruik bij voorkeur ook grotere volumes zoals een ruim ontbijt
- Beweeg indien mogelijk
- Geef toe aan defecatie drang

### *Diarree*

- Gebruik voldoende vocht, minimaal 1,5-2 liter per dag
- Gebruik een royale hoeveelheid zout bij aanhoudende diarree
- Gebruik kleine en frequente maaltijden
- Voeg eventueel psylliumvezels toe aan voeding of drinken zonder hier extra bij te drinken
- Matig het gebruik van koffie, alcohol en andere 'triggerende voedingsmiddelen'
- Verdeel de hoeveelheid fruit en vruchtensap over de dag
- Vermijd zoetstoffen sorbitol en xylitol, deze zitten vooral in suikervrije- en lightproducten

## 5. Diëtist, hoe en wat?

- De diëtist kan ondersteuning bieden bij kanker en bijkomende klachten en voedingsproblemen. Ook kan dieetadvies interessant zijn bij: overgewicht, ondergewicht, ondervoeding, (wond) herstel, kauw- en slikproblemen, darmproblematiek en andere ziektebeelden.  
De diëtist maakt een persoonlijk advies rekening houdend met de voorkeuren en mogelijkheden van de cliënt. Om naar de diëtist te gaan is geen verwijsbrief nodig. De diëtist komt ook op huisbezoek wanneer de huisarts hier een indicatie voor geeft. Dieetadvies wordt iedereen voor 3 uur vergoed vanuit het basispakket en soms is er nog een extra vergoeding vanuit een aanvullend pakket.  
Dieetadvies en dieetvoeding gaan wel van het eigen risico.

**Meer informatie over voeding en kanker is te vinden op de volgende websites:**

- [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- [www.wkof.nl](http://www.wkof.nl)
- [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- [www.nvwa.nl/onderwerpen/voedingssupplementen-en-kruidenpreparaten/risico-s-gelijktijdig-gebruik-van-kruidenpreparaten-met-geneesmiddelen](http://www.nvwa.nl/onderwerpen/voedingssupplementen-en-kruidenpreparaten/risico-s-gelijktijdig-gebruik-van-kruidenpreparaten-met-geneesmiddelen)