



SAMENVATTING PRESENTATIE 'VOEDING NA KANKER'

Dit is een samenvatting van de *presentatie 'Voeding na kanker*, door diëtiste Claudia Cobussen op 18 februari 2020 in het Marikenhuis. Claudia is werkzaam bij diëtistenpraktijk Motiv-eet, met vestigingen in Beuningen, Weurt, Ewijk, Bergharen en Maasbommel. Motiv-eet is aangesloten bij het Oncologie Netwerk Zuid Gelderland (ONZG). Voor meer informatie neemt u contact op met diëtistenpraktijk Motiv-eet op 0613163675 of info@motiveet.nl

INHOUD

1. [Leven na kanker](#)
2. [Invloed kanker op het lichaam](#)
3. [Preventie kanker](#)
4. [Gezond voedingspatroon](#)
5. [Diëtist, hoe en wat?](#)

[Symposium Taste of Recovery](#) op 18 april in Wageningen. Gratis toegankelijk.

1. Leven na kanker

De overleving van kanker is in 60 jaar tijd gestegen van 25% naar 65%. Genezing van kanker komt vaker voor en steeds meer mensen hebben chronische kanker waarmee je nog geruime tijd mee kunt even. Door deze verbeterde overlevingskans komen er steeds vaker kankergerelateerde klachten voor zoals gewichtsverlies, gewichtstoename, (onverklaarbare) vermoeidheid, verminderde conditie, maag-darmproblemen en andere voedingsproblemen.

De invloed die kanker en de behandeling hiervan op het lichaam heeft, wisselt sterk per persoon. Aanpassingen in de voeding en leefstijl en het belang hiervan zijn daarom erg persoonlijk omdat situaties erg verschillend zijn. Echter, voor iedereen geldt dat een gezonde voeding, voldoende beweging en een gezond gewicht de kans op (terugkeren van) kanker verkleint.

2. Invloed van kanker op het lichaam

Kanker en de behandeling kunnen ervoor zorgen dat de stofwisseling sneller of langzamer gaat werken. Wanneer de voeding hetzelfde blijft als voor de (behandeling van) kanker kan het gewicht dus toenemen of afnemen, en kan over- of ondergewicht ontstaan.

Vaak ontstaat bij kanker ook een afname van spiermassa. Voor de groei van kanker zijn eiwitten nodig, soms zijn hierdoor de eiwitten uit de voeding niet meer beschikbaar voor het onderhoud van spiermassa met verlies van spiermassa als gevolg. Ook kunnen minder beweging en een verminderde voedingsinname de spiermassa doen afnemen en zorgen voor een veranderende lichaamssamenstelling. Wanneer daarbij wel ruim gegeten wordt kan het vetmassa toenemen. Door een afname van spiermassa verzwakt het lichaam, spierkracht-, mobiliteit- en conditie nemen af en vermoeidheid neemt vaak toe.

3. Preventie kanker

Voor de preventie van kanker is vanuit het WKOF, het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, een model ontwikkeld. De volgende voedingsgerelateerde onderwerpen zijn tijdens de presentatie aan de orde gekomen:

Gezond gewicht BMI en vetmassa (buikomvang)*

Kanker en behandeling van kanker kunnen invloed hebben op het lichaamsgewicht. Dit kan zowel stijgen als dalen. Een gezond gewicht verkleint de kans op (terugkeren) van kanker. Van een gezond gewicht wordt gesproken bij een gezond BMI (Body Mass Index, van tussen 18,5 en 25 of een gezonde buikomvang: mannen < 94 cm, vrouwen < 80 cm.

**BMI: gewicht in kilogram gedeeld door lengte in meters in het kwadraat.*

Beweeg voldoende

Aangeraden wordt om wekelijks 150 minuten matig intensief te bewegen, verspreid over diverse dagen. Daarnaast wordt aangeraden om twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen en minder te zitten en meer te lopen. Dit levert meer spiermassa, meer conditie, meer energie en een verbeterde samenstelling van het lichaam op.

Gebruik volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten

Gebruik dagelijks 250 gram groente, 2 stuks (200 gram) fruit en minimaal 1 keer per week peulvruchten. Kies waar mogelijk altijd voor volkorenproducten. Allen zijn belangrijk om dagelijks aan de aanbevolen hoeveelheid van 30 gram vezels te komen.

Beperk fastfood en voorbewerkte voeding

Fastfood en voorbewerkte voeding hebben een hoge energiedichtheid en zorgen voor een verhoogd risico op overgewicht. Onder fastfood wordt verstaan voeding met veel, suiker, vet, zout en zetmeel. Vaak bevat fastfood en bewerkte voeding veel calorieën en weinig vezels.

Beperk rood- en bewerkt vlees

Gebruik van te veel rood- en bewerkt vlees verhoogt het risico op kanker. Om het risico op kanker te verkleinen wordt aangeraden om wekelijks maximaal 500 gram vlees te gebruiken waarvan maximaal 300 gram rood vlees (inclusief beleg). Eet liever geen bewerkt vlees. Wissel rood vlees af met gevogelte, vis, peulvruchten, noten, ei en vleesvervangers.

Onder rood vlees wordt verstaan: rundvlees, schapenvlees, varkensvlees, geitenvlees en paardenvlees.

Bewerkt vlees is vlees dat bewerkt is voor smaak of houdbaarheid door het te roken, zouten, drogen, fermenteren of conserveren zoals: salami, ham, worst, paté, bacon, rookworst, voorbewerkte gehaktballen of gemarineerd vlees.

Beperk dranken met suikers

Dranken met suiker verhogen de kans op overgewicht en daarmee indirect het risico op kanker. Mogelijk verhogen deze ook direct het risico op het ontstaan van kanker (onderzoeken lopen nog).

Onder dranken met suikers vallen onder anderen frisdrank, vruchtensap, limonade en zuivel dranken met suiker zoals yogidrink en chocolademelk. Het is wel belangrijk om dagelijks 1,5 – 2 liter te drinken.

Alternatieven zonder suiker kunnen zijn: water, alle soorten thee of zwarte koffie (zonder suiker), gemberthee en verse muntthee (zonder honing), water met koolzuur (met een smaakje), fruitwater, suikervrije limonade- of frisdrank, melk of karnemelk of ongezoete sojamelk.

Beperk het gebruik van alcohol

Alcohol vergroot het risico op kanker, dit is al vanaf 1 drankje per dag. Aangeraden wordt om zo min mogelijk alcohol te gebruiken om het risico op kanker te verkleinen. Alcohol bevat ook veel calorieën wat het risico op overgewicht vergroot.

Wees voorzichtig met voedingssupplementen

Effect van voedingssupplementen ter preventie van kanker is tot op heden niet wetenschappelijk bewezen. Sommigen voedingssupplementen verhogen mogelijk het risico op kanker en daarom wordt het gebruik van voedingssupplementen ter preventie van kanker in de reguliere zorg niet geadviseerd. Wanneer de voedingsinname onvoldoende is dan kan deze wel worden aangevuld met een voedingssupplement dat maximaal 100% van de aanbevolen dagelijks hoeveelheid (ADH).

Gebruik voldoende eiwitten

Kanker en de behandeling hiervan zorgen vaak voor een afname van spiermassa. Het lichaam verzwakt, de mobiliteit en conditie nemen af en vermoeidheid neemt toe.

Eiwitten zijn de bouwstenen van spiermassa, voldoende inname is nodig voor onderhoud en opbouw van spiermassa. Hierbij is het belangrijk dat er naast voldoende eiwit ook voldoende calorieën worden ingenomen zodat eiwitten beschikbaar zijn voor de opbouw van spiermassa. Beweging stimuleert de opbouw van eiwitten en is nodig voor de opbouw van spiermassa. Een combinatie van eiwitten, beweging en twee keer per week spierversterkende oefeningen zorgen voor een toename van spiermassa, mobiliteit en conditie waardoor het lichaam weer sterker wordt. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn onder anderen vlees, vis, peulvruchten, zuivelproducten, noten, eieren en kaas.

4. Gezond voedingspatroon

Voor een gezond voedingspatroon is het belangrijk is dat de voeding regelmatig is en dat dagelijks naast drie maaltijden (ontbijt, lunch, avondmaaltijd) ook enkelen tussendoortjes worden gebruikt.

Ontbijt

Ideeën voor een gezond ontbijt:

- volkorenbrood(je) of volkorencrackers met hüttenkäse, groentespread, hummus of een gekookt ei
- schaalte kwark of yoghurt met muesli, fruit of noten
- havermout met melk en evt. lijnzaad

Tips ontbijt:

- gebruik magere zuivel als uw gewicht te hoog is of volle zuivel als uw gewicht omhoog moet
- kies vaker voor vegetarisch beleg zoals 30+ kaas, hummus of zuivelspread
- gebruik altijd volkoren varianten
- gebruik rauwkost als aanvulling op brood of cracker

Lunch

Ideeën voor een gezonde lunch:

- de opties genoemd bij ontbijt
- omelet met ruim groente, eventueel zonder brood
- salade met peulvruchten, kipfilet of vis en evt. volkorenpasta, -rijst, of quinoa
- soep op basis van groente met kipfilet, vis of peulvruchten

Tips lunch:

- beperk dressing en bereidingsvet als uw gewicht te hoog is, voeg extra toe wanneer het gewicht omhoog moet
- gebruik minder brood en zetmeelproducten als uw gewicht te hoog is
- gebruik gevogelte, vis, ei, peulvruchten of bonen voor voldoende eiwitten

Avondmaaltijd

Een gezonde avondmaaltijd moet bestaan uit minimaal voldoende groente en een eiwitcomponent. Afhankelijk van het gewicht kan gekozen voor worden om het zetmeelcomponent te beperken of te vergroten.

- groente: gebruik dagelijks minimaal 250 gram groente, bij voorkeur de verse of diepvries varianten en varieer in soorten en in de bereiding zoals koken, stomen, roerbakken of rauw.
- eiwit: maximaal 3 keer per week 100 gram rood vlees, varieer met gevogelte, vis, vleesvervangers, sojavervangers, peulvruchten, noten en ei
- zetmeel: kies voor vezelrijke varianten zoals zilvervliesrijst, volkorenpasta, aardappel of quinoa en varieer eventueel met groentevervangers zoals broccolirijst, bloemkoolrijst of courgettespaghetti

Tips avondmaaltijd:

- beperk de hoeveelheid zetmeel bij een hoog gewicht
- kies voor volkorenvarianten van pasta en rijst
- gebruik maximaal 3 eieren per week

Tussendoortjes

Gezonde tussendoortjes kunnen ervoor zorgen dat er minder 'trek' ontstaat waardoor de kans op uitschieters zoals snoepen of een te grote portie bij de hoofdmaaltijd kleiner wordt. Tevens dragen gezonde tussendoortjes bij aan de inname van voldoende eiwitten, vitaminen en mineralen en vezels.

Ideeën voor gezonde tussendoortjes:

- stuk fruit of rauwkost
- volkorencracker of volkorenboterham met beleg
- handje noten
- schaalte yoghurt of kwark
- gekookt ei

Tips tussendoortjes:

- Gebruik 2-3 tussendoortjes per dag
- Gebruik meer tussendoortjes indien gewichtstoename gewenst is
- Kies voor eiwitrijke tussendoortjes als spierkracht is afgenomen

5. Diëtist, hoe en wat?

De diëtist kan ondersteuning bieden bij kanker en bijkomende klachten en voedingsproblemen. Tevens kijkt de diëtist mee of er voldoende eiwitten worden ingenomen. Ook kan dieetadvisering interessant zijn bij: overgewicht, ondergewicht, ondervoeding, verminderde spierkracht, (wond) herstel, kauw- en slikproblemen, darmproblematiek en andere ziektebeelden.

Dieetadvisering wordt voor iedereen 3 uur vergoed vanuit het basispakket en soms is er nog een extra vergoeding vanuit een aanvullend pakket. Dieetadvisering en dieetvoeding gaan wel af van het eigen risico. De diëtist komt ook op huisbezoek wanneer de huisarts hier een indicatie voor geeft (bij verminderde mobiliteit).

Meer informatie over voeding en kanker vindt u op de volgende websites:

www.voedingenkankerinfo.nl

www.wkof.nl

www.kanker.nl

www.zoetstoffen.nl/gezondheid/zoetstoffencheck/

<https://www.nvwa.nl/onderwerpen/voedingssupplementen-en-kruidenpreparaten/risico-s-gelijktijdig-gebruik-van-kruidenpreparaten-met-geneesmiddelen>

PS - SYMPOSIUM TASTE OF RECOVERY

Datum Zaterdag 18 april, van 13:00 tot 17:00 u

Thema Smaakstoornissen als gevolg van chemotherapie

- Lezingen vanuit verschillende perspectieven over deze smaakstoornissen
- Markt over smaak en smaakbeleving
- Interactieve workshops

Locatie Wageningen University, gebouw: Forum | Droevendaalsesteeg 2, 6708 PB Wageningen

Aanmelden: Symposium is gratis! Voor aanmelden, vragen en meer informatie kunt u contact opnemen via tasteofrecovery.wur@gmail.com

Direct aanmelden? [Klik hier](#)