

Inleiding

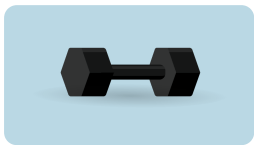
Gezond leven bij kanker



U heeft de diagnose kanker of voorstadium van kanker gekregen. In deze periode komt er veel informatie op u af. Het kan voelen alsof u de regie over uw leven kwijt bent. Om u te helpen geven wij u hier handvatten op het gebied van gezond leven.

Zo kunt u uw lichaam zo gezond mogelijk maken voordat de behandeling begint.

Waarom is fit zijn zo belangrijk?



Een fit lichaam reageert beter op behandelingen of een operatie. Tijdens het doormaken van een ziekte heeft een fit lijf minder kans op gezondheidsproblemen of een lange opname in het ziekenhuis. Ook de mate waarin bijvoorbeeld chemotherapie wordt verdragen, wordt onder andere beïnvloed door hoe fit u bent.

Leefstijlroer

De peilers van het leefstijlroer



Het leefstijlroer laat zien welke peilers horen bij een gezonde leefstijl. Samen met uw verpleegkundig consulent kunt u kijken welke domeinen belangrijk zijn tijdens de behandeling. De peilers uit het leefstijlroer zijn:

- Voeding
- Beweging
- Sociaal

- Slaap
 - Ontspanning
 - Zingeving
-

Voeding bij kanker

Een van de domeinen van het leefstijlroer is voeding. Hier krijgt u informatie over hoe een gezond en gevarieerd voedingspatroon eruit ziet.

Voeding bij kanker

Video voice-over

Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten voor en tijdens de behandeling bij kanker. Zo kan uw lichaam de behandeling beter aan.

Het voedingscentrum heeft de schijf van vijf ontwikkeld. Dit helpt u om te herkennen welke voeding gezond is en wat u elke dag het beste kunt eten.

Gezonde voeding bij mensen met kanker bestaat uit de volgende adviezen:

Groente en fruit

- *2 stuks fruit en 3 opscheplepels groenten per dag.*

Smeer en bereidingsvetten

- *30 gram olie, boter of margarine*

Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei

- *100 gram vlees of vis*
- *2 plakken vleeswaren [korte pauze] en 2 plakken kaas*
- *3 bekertjes of schaaltjes melk of zuivel*

Brood, graanproducten en aardappelen

- *3 tot 4 sneetjes brood*
- *150 gram aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten*

Dranken

- *Drink tot slot anderhalve liter vocht per dag.*

Dit zijn de voedingsstoffen die nodig zijn om uw conditie zo goed mogelijk te houden voor de behandeling en het herstel.

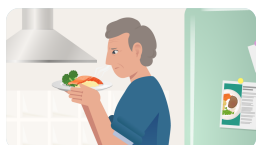
Dit zijn minimale hoeveelheden. Als u normaal gesproken gewend bent om meer te eten, kunt u de hoeveelheden aanpassen naar uw normale portie.

Deze adviezen wijken af van de richtlijnen gezonde voeding



Deze aanbevelingen verschillen van de Richtlijnen gezonde voeding, zoals weergegeven in de schijf van vijf. Dat komt omdat bij kanker en de behandeling ervan vaak speciale eisen gelden. Voeding moet nu vooral de noodzakelijke voedingsstoffen bevatten die nodig zijn om de conditie zo goed mogelijk te houden, de behandelingen af te kunnen maken en er zo goed mogelijk van te herstellen.

Verandering in geur en smaak



Als u behandeld wordt met chemotherapie, kan het zijn dat u minder goed kunt ruiken en proeven, of dat u ervaart dat smaken en geuren veranderen. Dit kan invloed hebben op uw eetlust. Een diëtist kan u hierbij begeleiden.

Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u informatie en tips over hoe u kunt omgaan met smaakveranderingen. [Hoe kan ik met smaakproblemen omgaan? - WKOF](https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker/hoe-kan-ik-met-smaakproblemen-omgaan/)
(<https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker/hoe-kan-ik-met-smaakproblemen-omgaan/>).

Waar moet u extra op letten?

Eiwitten

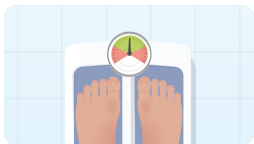


Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Kanker en de behandeling bij kanker zorgt ervoor dat uw lichaam meer eiwitten nodig heeft.

Het eten van voldoende eiwitten zorgt ervoor dat uw spieren goed blijven werken. Het ondersteunt uw afweersysteem en het zorgt ervoor dat u zo fit mogelijk blijft. Eiwitten zitten vooral in:

- Zuivel
- Kaas
- Vlees(waren)
- Vis
- Kip
- Ei

Gezond gewicht



Behoud van gewicht tijdens de behandeling van kanker is belangrijk. Als u tijdens de behandeling afvalt, verliest u ook spiermassa. Daardoor wordt u zwakker en voelt u zich minder fit. Door producten te eten en te drinken waarin veel eiwitten en energie zitten, is het gemakkelijker om op gewicht

te blijven.

Krijgt u genoeg van deze producten binnen, maar valt u toch teveel af? Dan kan uw diëtist u helpen door extra voeding voor u te regelen.

Zwaarder worden

In sommige gevallen kan door de behandeling of medicatie (zoals dexamethason en hormoontherapie) uw gewicht juist toenemen. Neem in dit geval contact op met uw diëtist. Die kan samen met u kijken naar passend voedingspatroon om gewichtstoename zoveel mogelijk te voorkomen.

Vezels



Kanker en de behandeling ervan kunnen invloed hebben op uw darmen. Vezels helpen uw darmen gezond te houden.

Vezelrijk eten kan, samen met voldoende vocht, helpen om klachten zoals diarree of verstopping te verminderen. Vezels zitten onder andere in:

- Groente

- Fruit
- Volkoren
- Graanproducten

Vocht



Het is erg belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen. Vocht helpt uw lichaam bijvoorbeeld om belangrijke voedingsstoffen uit uw eten en drinken op te nemen. Ook helpt vocht om schadelijke stoffen uit uw lichaam te spoelen en om op temperatuur te blijven.

Chemotherapie

Bij kanker is het drinken van genoeg vocht extra belangrijk. Krijgt u chemotherapie? Chemotherapie is vaak schadelijk voor de nieren. Door voldoende te drinken beschermt u uw nieren. Drink elke dag minimaal 1,5 liter water of minimaal acht glazen.

Alcohol



Alcohol kan een negatieve invloed hebben op de behandeling van kanker. Het advies is daarom om geen alcohol te drinken.

Roken



Stop met roken. Roken heeft een negatief effect op de behandeling bij kanker en is schadelijk voor uw gezondheid.

Supplementen



Als u voedingssupplementen gebruikt of overweegt dit te gaan gebruiken, overleg dit dan altijd met uw behandelend arts. Er zijn namelijk supplementen en kruiden die de werking van uw behandeling negatief kunnen beïnvloeden. Het gaat om:

- Sint Janskruid
- Kurkuma

- Grapefruit
 - Teunisbloemolie
 - Valeriaan
-

Bewegen

Bewegen bij kanker

Video voice-over

Het is belangrijk om fit te zijn en genoeg te bewegen voor en tijdens de behandeling bij kanker. Zo kan uw lichaam de behandeling beter aan.

Maar hoeveel beweging heeft u nodig en welke beweging is goed voor u? Het advies is om de Nederlandse Norm voor bewegen te volgen. Dat betekent dat volwassenen minstens 2,5 uur per week matig intensief moeten bewegen.

Matig intensief bewegen betekent dat uw ademhaling sneller wordt, maar u nog wel kunt praten. Voorbeelden van matig intensief bewegen zijn wandelen, langzaam traplopen, of rustig fietsen.

Het is goed om de 2,5 uur te verspreiden over verschillende dagen. Probeer daarnaast minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen, zoals hardlopen, zwemmen en fietsen.

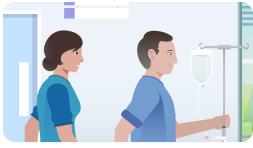
Zo levert u een bijdrage aan uw gezondheid.

Eventueel kan de fysiotherapeut u helpen bij het bewegen.

Wanneer u uw conditie en spiermassa echt wilt verbeteren, dan is er een stapje extra nodig. Beweeg dan niet minimaal een half uur, maar een uur per dag.

Waar moet u extra op letten?

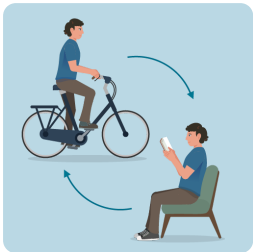
Beweegtips tijdens de opname



Bent u opgenomen in het ziekenhuis? Volg dan de volgende tips om te bewegen:

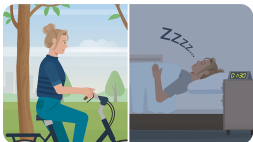
- Zitten is beter dan liggen. Ga zoveel mogelijk op de stoel of op uw bedrand zitten, vooral tijdens het eten
- Sta ieder uur even op om te bewegen
- Loop regelmatig een rondje (als u dit kunt)
- Doe regelmatig oefeningen van de beweegkaart
- Maak gebruik van het fietslabyrint
- Probeer elke dag iets meer te bewegen

Luister naar uw lichaam



Wissel rust af met bewegen en luister naar uw lichaam. Probeer de grens op te zoeken, maar deze niet over te gaan.

Rust en regelmaat



Een regelmatig leven is goed voor uw lichaam. Probeer altijd op dezelfde tijden te eten en houd u aan regelmatige slaaptijden.