


VOEDING EN LEEFSTIJL BIJ EN NA KANKER



**Cancer Care Center ondersteunt
kankerpatiënten weer vitaal te worden.
Fysiek, psychisch en maatschappelijk.
Voor, tijdens en na behandeling.**

In deze brochure vertellen wij u meer over de rol van voeding en leefstijl bij de behandeling van kanker.

INHOUD

HET BELANG VAN EEN GOEDE VOEDINGSSTATUS _____ 3

Optimale voeding
Supplementen

TIPS BIJ VEELVOORKOMENDE KLACHTEN _____ 4

Misselijkheid
Verminderde eetlust
Onbedoelde gewichtstoename
Buikklachten

HET BELANG VAN VOLDOENDE BEWEGING, ONTSPANNING EN SLAAP _____ 6

PERSOONLIJK ADVIES EN ONDERSTEUNING _____ 6

OVER CANCER CARE CENTER _____ 7

CONTACT _____ 8

HET BELANG VAN EEN GOEDE VOEDINGSSTATUS

Goed eten en drinken levert een belangrijke bijdrage aan de behandeling bij kanker. Uit onderzoek blijkt: hoe fitter u de behandeling in gaat, des te beter u eruit komt. Een goede voedingsstatus (de balans tussen wat u nodig heeft en binnenkrijgt) draagt bij aan uw conditie en weerstand en daarmee aan uw kwaliteit van leven. De ziekte en de behandeling vragen namelijk veel van uw lichaam. Verlies van spiermassa, onbedoeld gewichtsverlies of ondervoeding zijn niet wenselijk omdat het uw immuunsysteem verzwakt. Een goede voedingsstatus verkleint de kans op complicaties en helpt uw lichaam te herstellen.

Tijdens uw behandeling kunnen er bijwerkingen optreden die invloed hebben op uw voedingsinname en daarmee op uw weerstand en kracht om de behandeling te doorstaan. Juist nu heeft goede voeding impact op het verloop van de behandeling en uw ziekte uitkomst.

OPTIMALE VOEDING

Om in een zo goed mogelijke conditie door uw behandeling heen te gaan, is het van belang dat uw voeding zo optimaal mogelijk is ingericht en afgestemd op uw persoonlijke situatie. Goede voeding bestaat o.a. uit extra eiwitten voor uw spieren en voldoende koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen voor energie en een optimale stofwisseling.

Daarnaast is het beter om tijdens chemotherapie bepaalde producten niet te nemen, zoals grapefruit (en kruisingen hiervan), omdat het bijwerkingen kan verergeren. Ook is het belangrijk om goed op voedselveiligheid te letten, omdat u extra kwetsbaar bent voor voedselvergiftiging. Welke voeding u het beste kunt nemen, bespreekt u met uw oncologie gespecialiseerde diëtist. Een aantal veel voorkomende klachten komt verderop in deze brochure aan bod.

SUPPLEMENTEN

Vaak wordt gedacht bij suppletie 'baat het niet, dan schaadt het niet', maar dit gaat niet op. Het gebruik van voedings-supplementen tijdens de behandelperiode wordt afgeraden, tenzij er een specifieke reden voor is om het te gebruiken. Dit kan zijn bij een tekort of wanneer u een voedingspatroon heeft waarbij bepaalde producten zijn uitge-

sloten, zoals bij een plantaardig voedingspatroon. Sommige supplementen kunnen de werking van uw behandeling tegenwerken zoals het gebruik van omega 3 capsules, bepaalde kruidenpreparaten of antioxidant tabletten.

Overleg dus altijd met uw diëtist of behandelend arts als u supplementen wilt (blijven) gebruiken.

TIPS BIJ VEELVOORKOMENDE KLACHTEN

MISSLIJKHEID

Voeding is meestal niet de oorzaak van uw misselijkheid. Maar misselijkheid kan er wel voor zorgen dat u minder gaat eten en dit kan uw voedingsstatus verslechteren. Om ervoor te zorgen dat u voldoende blijft eten en drinken kunt u het volgende proberen:

- Eet regelmatig (kleine) maaltijden verdeeld over de dag: minimaal 6 eetmomenten per dag. Eet als het lukt liever vaker een kleine maaltijd of tussendoortje dan helemaal niets. Neem de tijd voor uw maaltijd, eet rustig en kauw goed. Zit rechtop wanneer u eet en blijf tot een half uur na het eten zitten. De maaltijd kan dan beter zakken. Ook kan het helpen om drinken en eten niet tegelijk te doen voor een minder vol gevoel.

- Blijf voldoende drinken. Een vochttekort verergert de misselijkheid. U kunt proberen om een koolzuurhoudende drank te drinken. Het koolzuur kan helpen om een te veel aan lucht uit de maag op te voeren en zo het gevoel van misselijkheid te verminderen. Zorg dat de dranken niet te koud zijn, dit kan weer maagklachten geven. Drink liever geen vruchtensappen, die zijn zuur voor de maag.
- Met gember en pepermunt kunt u proberen om de misselijkheid te verminderen en uw maag tot rust te brengen. Maak er bijvoorbeeld thee van of voeg het toe aan een smoothie.
- Probeer regelmatig naar buiten te gaan en zet thuis een raam open voor de frisse lucht, dit kan helpen tegen misselijkheid. Laat het eten

indien mogelijk voor u bereiden en bij voorkeur in een andere kamer dan waar u bent.

VERMINDERDE EETLUST

Een verminderde eetlust kan optreden door bijvoorbeeld vermoeidheid en stress. Ook kan de geur- en smaakervaring van producten voor u veranderen waardoor u minder zin heeft in eten.

- Probeer de energiedichtheid van uw maaltijd te verbeteren. Dit betekent dat u bij voorkeur voor halfvolle of volle zuivelproducten kiest i.p.v. magere. Ook kunt u dubbel beleg gebruiken en is het gebruik van extra olijfolie, avocado, noten of vette vis aan te raden.
- Drinken gaat vaak makkelijker dan eten. U kunt een smoothie drinken als eten te vermoeiend is of minder goed gaat.
- Frisse producten en koudere gerechten gaan vaak beter dan warme maaltijden en kunnen uw eetlust opwekken. Ook een kopje bouillon kan hierbij helpen.
- Uw houding tijdens het eten is belangrijk. Door rechtop te zitten kan het eten beter zakken waardoor u minder snel een vol gevoel heeft.
- Beweging en frisse buitenlucht kunnen uw eetlust ook verbeteren.

ONBEDOELDE GEWICHTSTOENAME

Door de behandeling, het gebruik van medicatie en een verandering in uw

bewegings- en voedingspatroon kan er onbedoeld gewichtstoename ontstaan, vaak met ongewenste verandering van lichaamssamenstelling (verminderde spiermassa en toename van vetmassa). Afvallen tijdens uw behandeling is niet wenselijk. Schakel tijdig een oncologie gespecialiseerde diëtist in die u kan adviseren over uw voedingspatroon en de mogelijkheden ter verbetering van uw lichaamssamenstelling en om te voorkomen dat uw gewicht nog meer toeneemt.

Na behandeling is een crashdieet of een laagcalorisch dieet niet wenselijk. Uw lichaam heeft voedingsstoffen nodig om te herstellen. Wel is het mogelijk om te kijken naar het bevorderen van gewichtsverlies en verbeteren van uw spiermassa.

BUIKKLACHTEN

Buikklachten, zoals diarree en obstipatie, komen vaak voor als gevolg van de behandeling of het gebruik van bepaalde medicatie. Goede voeding, voldoende vezels en vocht zijn hierbij belangrijk.

- Een grotere maaltijd stimuleert de darmwerking meer dan kleinere maaltijden. Bij diarree kunt u daarom beter vaker kleinere maaltijden gebruiken en bij obstipatie grotere maaltijden.
- Eet voldoende vezelrijke producten zoals volkoren granen, noten, zaden, groenten, peulvruchten en fruit.
- Uw vochtinname is extra belangrijk bij buikklachten wanneer u meer vezels eet of juist veel vocht verliest bij

diarree. Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht.

- Bij diarree is het extra belangrijk om ook op uw mineralen te letten; een bouillon of een elektrolytendrank kan hierbij ondersteunen en voorkomen dat u uitdroogt.

- Koffie, alcohol en zoetstoffen hebben een prikkelend effect op de darmen. Ook lactose kan mogelijk tijdelijk minder goed verdragen worden. Zorg dat u voldoende eiwitten binnen blijft krijgen via producten die minder of geen lactose bevatten.

HET BELANG VAN VOLDOENDE BEWEGING, ONTSPANNING EN SLAAP

Volgende bewegen, afgestemd op uw persoonlijke situatie is zowel voor, tijdens als na uw behandeling van belang. Het op peil houden van uw spiermassa, conditie en kracht heeft een positieve invloed op uw voedingsbehoefte, eetlust

en het tegengaan van uw klachten. Bewegen is een van de meeste effectieve middelen tegen vermoeidheid. Ook slaap en ontspanning dragen zowel mentaal als fysiek bij aan het herstel van uw lichaam.

PERSOONLIJK ADVIES EN ONDERSTEUNING

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of behoefte aan extra ondersteuning? De oncologisch gespecialiseerde diëtist helpt u bij het beantwoorden van uw vragen over de juiste voeding voor, tijdens en na uw behandeling. De adviezen zijn afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Goed om te weten is dat u recht heeft op 3 behandeluren vanuit de basiszorg-verzekering en mogelijk extra uren uit uw aanvullende verzekering als u die heeft. U kunt zonder verwijzing terecht. Kijk voor namen van aan Cancer Care Center verbonden diëtisten op onze website www.cancercarecenter.nl.

ONZE WERKWIJZE

1

U maakt een afspraak met een van onze caremanagers

2

Samen met u stellen we een persoonlijk zorgplan op

3

Onze zorgverleners ondersteunen u op weg naar meer vitaliteit en een betere kwaliteit van leven

OVER CANCER CARE CENTER

Cancer Care Center richt zich op iedereen die geraakt wordt door kanker. Vanuit meerdere vestigingen verlenen wij samenhangende eerstelijnszorg bestaande uit fysieke en psychosociale ondersteuning, voedingsadviezen en hulp bij welzijn, ontspanning en reïntegratie.

Voor zowel mannen als vrouwen, in alle leeftijden en met alle vormen van kanker. Zowel voor, tijdens als na de behandeling.



FYSIEKE
ONDERSTEUNING
& HULPMIDDELEN



PSYCHOSOCIALE
ONDERSTEUNING



VOEDING



ONTSPANNING,
WELZIJN
& REÏNTEGRATIE



'Tijdens mijn behandeling van borstkanker ben ik geleidelijk aan 8 kg aangekomen. Ik heb ervaren dat de klachten die tijdens de behandeling opspeelden mijn vrouwelijkheid hebben aangetast. De voedingsadviezen die ik heb gekregen hebben mij enorm ondersteund en vertrouwen gegeven dat ik weer ergens zelf invloed op kan uitoefenen.'

LUNA (36)



CONTACT

Op onze website staat een volledig overzicht van ons zorgaanbod, de zorgverleners en locaties waar u terecht kunt.

info@cancercarecenter.nl

www.cancercarecenter.nl



Meer informatie op

www.voedingenkankerinfo.nl