

Voedings- en bewegadviezen bij de behandeling van kanker

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

Inleiding

Voor, tijdens of na de behandeling van kanker kunt u problemen hebben met eten en drinken. Een goede voeding, een stabiel lichaamsgewicht en beweging zijn belangrijk om uw lichaam in een goede conditie te houden. In deze folder geven wij u adviezen en tips.

Een goede conditie: beweging en voeding

U doorstaat de behandelingen beter als u een goede conditie heeft. De kans op complicaties en bijwerkingen van de behandelingen is kleiner en het herstel kan vlotter gaan. Het is belangrijk dat uw conditie goed op peil blijft of verbeterd. Met meer spieren heeft u méér spierkracht. U bent daardoor fitter en in een betere conditie. Voor een gezonde spieropbouw zijn beweging en voeding belangrijk. Zij versterken elkaars werking. Als u beweegt worden uw spieren geprikkeld om op te bouwen. Uw voeding levert ook bouwstoffen voor spiergroei. Voeding en beweging kunnen niet zonder elkaar. Meer informatie vindt u op <http://www.voedingenkankerinfo.nl/is-het-verstandig-om-te-sporten-bij-chemotherapie/>

Het is verstandig om met een oncologisch fysiotherapeut te overleggen welke vorm van sport en beweging in uw situatie het meest effectief is.

Beweegrichtlijn

Volgens de beweegrichtlijnen moeten volwassenen wekelijks ten minste 2 ½ uur matig intensief bewegen. Ook worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen (krachttraining en belasting met het eigen lichaamsgewicht).

Bij matig intensief bewegen gaat uw hartslag omhoog. Uw ademhaling versnelt een beetje. U krijgt het wat warmer, maar u kan nog steeds een gesprek voeren. Voorbeelden zijn stevig doorwandelen, rustig fietsen of stofzuigen.

Beweging bij kanker

Voor patiënten die behandeld worden of behandeld zijn voor kanker, is het gunstig om te proberen te voldoen aan de beweegrichtlijn voor zover uw medische situatie dit toelaat.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat met bijvoorbeeld 2 keer per week 30 minuten krachttraining vermoeidheid op korte en lange termijn afneemt. Ook de kans op botontkalking neemt hierdoor af. Beweging helpt bij het herstel van de medische behandelingen. Het draagt ertoe bij dat u uw dagelijkse activiteiten en werkzaamheden sneller kunt oppakken. Daarnaast heeft beweging een positieve invloed op de lichaamssamenstelling (vooral de spiermassa) en/of het lichaamsgewicht.

Wanneer u niet meer kunt genezen, levert bewegen (zelfstandig en/of onder begeleiding) ook een bijdrage aan een zo lang mogelijk behoud van de zelfstandigheid en daardoor aan een betere kwaliteit van leven. Probeer te bewegen naar gelang u kunt, wees niet teleurgesteld als het niet lukt.

Voeding

Om uw conditie op te bouwen heeft u als basis een gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Het is goed om daarvoor de Schijf van Vijf te volgen en dagelijks gebruik te maken van:

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per leeftijdscategorie

Soort eten	Leeftijd		
	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Groente	250 gram	250 gram	250 gram
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Boterhammen (bruin/ volkoren)	Vrouwen: 4-5 sneetjes Mannen: 6-8 sneetjes	Vrouwen: 3-4 sneetjes Mannen: 6-7 sneetjes	Vrouwen: 3-4 sneetjes Mannen: 4-6 sneetjes
Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5 (opscheplepels/ stuks)	Vrouwen: 3-4 opscheplepels/ stuks Mannen: 4 opscheplepels/ stuks	Vrouwen: 3 opscheplepels/ stuks Mannen: 4 opscheplepels/ stuks
Vis/ vlees of Peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/ vis of 3 opscheplepels peulvruchten

Ongezouten noten	25 gram	Vrouwen: 15 gram Mannen: 25 gram	15 gram
Porties zuivel	2-3 porties	Vrouwen: 3-4 porties Mannen: 3 porties	4 porties
Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	Vrouwen: 40 gram Mannen: 65 gram	Vrouwen: 40 gram Mannen: 65 gram	Vrouwen: 35 gram Mannen: 55 gram
Vocht	1.5-2 liter	1.5-2 liter	1.5-2 liter

Bron: www.voedingscentrum.nl

Extra eiwitten

De belangrijkste bouwstof voor onze spieren zijn de eiwitten in onze voeding. Daarom heeft u extra eiwitten nodig om uw spieren te behouden of weer op te bouwen. Er zijn zowel dierlijke als plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten komen vooral voor in vlees en vleeswaren, kip en ander gevogelte, vis, kaas, eieren, melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en vla. Plantaardige eiwitten zitten voornamelijk in brood, graanproducten, soja, peulvruchten (kapucijners, bruine bonen, linzen), noten en paddenstoelen.

Er is wel verschil in de kwaliteit van eiwit. Uit eiwit van hoge kwaliteit worden beter spieren opgebouwd dan uit eiwit van gemiddelde of lagere kwaliteit. Eiwit uit melk en eieren heeft de hoogste kwaliteit. De kwaliteit van soja en vlees-eiwit is weer beter dan tarwe-eiwit.

Adviezen voor eiwitrijke voeding

- Plan uw lichamelijke activiteit vóór het eten van een (eiwitrijke) maaltijd. Bijvoorbeeld: boodschappen doen, tuinieren, stevig wandelen, trainen of fietsen.
- Gebruik eiwitrijke producten voor het slapen gaan, zoals een bordje (vruchten)kwark, blokjes kaas of vleeswaren, een beker (karne)melk of yoghurt, milkshake, smoothie, chocolademelk, handje pinda's of noten of een schaalte pap.
- Gebruik een melkproduct bij elke maaltijd, zoals een glas (soja)melk, karnemelk of yoghurt bij het brood en een schaalte (soja)vla, yoghurt of kwark bij de warme maaltijd.

- Neem hartig beleg op uw boterham, zoals kaas, smeerkaas, vleeswaar, vis zoals haring of makreel, vissalade, eiersalade, pindakaas, notenpasta of ei.
- Soms is het gebruik van eiwitrijke dieetvoeding (speciale medische voeding) nuttig. Een diëtist kan hierover informeren en adviseren.

Eiwitrijke producten

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 10 gram eiwit:

- 1 beker (250 ml) melk of karnemelk
- 1 beker (250 ml) drinkyoghurt of chocolademelk
- 2 glazen (150 ml) Goedemorgen drinkontbijt
- 1 bord (250 ml) pap, vla of yoghurt
- 1 schaaltje (150 ml) Griekse of Bulgaarse yoghurt
- 1 snee brood royaal besmeerd met pindakaas
- 2 toastjes met roomkaas of zalm/tonijn/krab (salade)
- 1 stokje kipsaté
- 40 gram noten of pinda's
- 1 knijpzakje (200 ml) Breaker High protein
- 40 gram kaas
- ongeveer 120 gram peulvruchten

Onderstaande voedingsmiddelen leveren 15 tot 20 gram eiwit:

- 1 schaaltje (150 ml) (vruchten)kwark
- 5 blokjes kaas
- vlees- of visgerecht van ongeveer 100 gram

Controle van uw gewicht

Controle van uw gewicht laat zien of u afvalt, op gewicht blijft of aankomt. Weeg uzelf 1 keer per week op de volgende manier:

- gebruik dezelfde weegschaal
- weeg u op dezelfde dag van de week
- weeg u op ongeveer hetzelfde tijdstip van de dag, bijvoorbeeld na het opstaan
- weeg u zonder of met nagenoeg dezelfde kleding aan

Praat met uw arts of verpleegkundige over uw gewicht en/of voeding als u:

- in 1 maand 3 kilo of meer afvalt
- in 6 maanden 6 kilo of meer afvalt
- minder trek heeft in eten

- misselijk bent
- slik- en/of passageklachten ervaart.
Bij slikklachten krijgt u het voedsel niet goed weg uit de mond en keelholte. Passageklachten zijn bijvoorbeeld klachten die ontstaan doordat het eten niet goed zakt in de slokdarm (achter het borstbeen).

Uw arts of verpleegkundige kan u in contact brengen met een diëtist.

Bent u afgevallen?

Mensen met kanker hebben vaak te maken met onbedoeld gewichtsverlies. Dit kan voor en tijdens de behandeling gebeuren. Dit gebeurt meestal doordat:

- u een groot energieverbruik heeft door het ziek zijn.
- de behandeling bijwerkingen geeft die de eetlust en de inname van voeding kunnen verstoren (zoals misselijkheid of slikklachten).

Het is belangrijk om tijdens uw behandeling zo min mogelijk af te vallen. Afvallen zorgt voor een slechtere conditie. Het kan daardoor langer duren voor u hersteld bent.

Wat kunt u doen als u afvalt?

- Probeer elke dag voldoende te eten door uw voeding te verdelen over de dag.
Eet bijvoorbeeld elke 2 uur.
- Maak gebruik van tussendoortjes. Neem bijvoorbeeld iets bij de koffie of thee.
- Neem een extra schaalje pap, vla, yoghurt. Of drink een extra glas drinkyoghurt, melk of chocolademelk.
- Neem geen magere of lightproducten, maar kies voor vol vette producten. Bijvoorbeeld volle melk, volle yoghurt of volvette kaas.
- Smeer ruim boter of margarine op brood, beschuit, ontbijtkoek en dergelijken.
- Neem een ruim portie beleg op brood.
- Smelt een klontje boter door de groente, aardappelpuree of pap.
- Schenk een scheutje ongeklopte slagroom, zure room of crème fraîche in de koffie, vla, pap, yoghurt, vruchtenmoes, soep of saus.
- Gebruik extra suiker of honing in uw thee, koffie, yoghurt of pap.
- Neem geen grote porties rauwkost. Dit geeft snel een vol gevoel. Eet liever gekookte groente (met boter), vruchtensap of –moes.
- Drink niet alleen water, zwarte koffie, thee, bouillon of soep.
Deze producten geven snel een vol gevoel, maar ze geven weinig of geen energie.

Bent u aangekomen?

Soms komen mensen aan in gewicht tijdens de behandeling of daarna. Dit is mogelijk, omdat:

- u minder beweegt
- u meer eet
- de behandeling bijwerkingen geeft
- uw eetlust is veranderd.

Probeer niet bewust af te vallen. Daar kunt u beter mee wachten tot na de behandeling. U kunt het beste proberen op gewicht te blijven.

Wat kunt u doen als u aankomt?

- Sla geen maaltijden over. Eet geen grote porties.
- Neem de tijd voor uw maaltijden. Ga tijdens het eten aan tafel zitten, als dat kan.
- Neem zo min mogelijk zoete en hartige tussendoortjes.
- Gebruik halfvolle, magere of light producten. Gebruik geen volle producten.
- Voeg geen suiker toe aan het eten of drinken. U kunt wel zoetjes gebruiken.
- Neem volkorenbrood, zilvervliesrijst of volkoren pasta. U heeft dan minder last van honger.
- Eet een grote portie groente. Eet tenminste twee stuks fruit. Of drink twee glazen sap.
- Drink veel water, thee of koffie zonder suiker, light frisdrank of bouillon.

Mag ik citrusfruit en grapefruit eten?

U kunt citrusfruit, zoals sinaasappels, mandarijnen, citroenen en het sap van deze vruchten gewoon eten en drinken voor, tijdens en na de chemotherapie.

Er is wel **een uitzondering**: wij **raden u af** grapefruit en kruisingen van grapefruit te eten – of het sap van deze vruchten te drinken. Pomelo, ugli, mineola, tangelo en de zure sinaasappel (ook wel Sevilla sinaasappel genoemd) zijn kruisingen van grapefruit met een andere citrusvrucht. Bespreek met uw arts of u na de kurenreeks weer grapefruit of de kruisingen hiervan mag eten en drinken.

Mag ik voedingssupplementen gebruiken

Voedingssupplementen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen in een tablet, capsule of vloeibare vorm. Gebruik tijdens chemotherapie of radiotherapie geen voedingssupplementen zonder dit met uw behandelend arts, verpleegkundige of diëtist te bespreken. Indien vitamines en mineralen in de vorm van een supplement wenselijk zijn, kies dan voor een supplement met maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

Let op met het gebruik van foliumzuur

Het advies is om bij de behandeling met Capecitabine/Xeloda **geen** foliumzuur te gebruiken, ook niet wanneer het voorkomt in multivitaminen. Als u foliumzuur of folinezuur wenst te gebruiken, overleg dit dan altijd vooraf met uw behandelend arts.

Let op met supplementen met visolie

Supplementen met visolie kunnen hoge concentraties van een specifiek vetzuur (PIFA) bevatten, wat mogelijk een negatief effect heeft op de behandeling. Het advies is daarom om 24 uur vóór tot en met

24 uur ná het moment van de chemotherapie geen supplementen met visolie te gebruiken (alleen bij Irinotecan, Carboplatine, Cisplatine en Oxaliplatine).

Let op met producten zoals leverworst en patés

Veel leverworsten en patés zijn positief getest op het hepatitis E-infectie. Wij adviseren mensen met een verlaagde weerstand deze producten niet te eten. De reden is dat bij het maken van producten zoals leverworst en paté, de lever te kort verwarmd wordt. Hierdoor blijft de infectie actief.

Let op met het drinken van groene thee

Uit onderzoek is gebleken dat bestanddelen van groene thee in combinatie met moleculair doelgerichte chemotherapie die de stof Bortezomib (kankerremmer) bevat, de werkzaamheid van de behandeling kunnen verminderden. Deze behandeling staat ook wel bekend onder de naam 'Velcade' en wordt onder andere gebruikt bij het multipel myeloom (ziekte van Kahler). Bij de behandeling met Bortezomib is het advies om **geen** groene thee te drinken. Effecten van groene thee op de werkzaamheid van andere (chemo-)behandelingen moeten nog nader worden onderzocht.

Algemene hygiëne-eisen

Om voedselvergiftiging te voorkomen, is het belangrijk dat uw eten niet besmet is met ziekmakende bacteriën. Daarom moet het voldoen aan algemene hygiëne eisen. Dit is vooral belangrijk in de periode van behandelingen, want dan bent u extra kwetsbaar voor een voedselvergiftiging door een verlaagde weerstand.

Tips:

- Was uw handen regelmatig: o.a. voor het eten, voordat u eten klaarmaakt, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het aanraken van (huis)dieren.
- Gebruik schoon keukengerei.
- Gebruik verschillende snijplanken. Bijvoorbeeld één voor rauw vlees of vis en een andere om de groenten te snijden of een broodje te smeren.
- Spoel materiaal, zoals een snijmes, een vork of een bord dat met rauw vlees in aanraking is geweest, af met heet water en zet het vervolgens bij de afwas. Wanneer dezelfde materialen meteen weer voor iets anders worden gebruikt, was ze dan eerst af met sop en heet water.
- Vervang vaatdoekjes elke dag.
- Was vaatdoekjes op minimaal 60 °C in de wasmachine.
- Gebruik een keukenrol voor hele vieze oppervlakten.
- Vervang handdoeken en theedoeken regelmatig.
- Hang natte doeken uit zodat ze kunnen drogen.
- Gebruik liever geen afwasspons, daar blijven te veel bacteriën in zitten.
- Gebruik een staalspons of afwasborstel als hygiënisch alternatief.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water.
- Houd rauw en gaar eten apart. Prik niet met een vork in rauw vlees en vervolgens met dezelfde vork proeven of de groente gaar is. Gebruik voor rauw vlees niet dezelfde snijplank als waar u rauw te eten groente of een broodje op bereidt. Pak een schoon bord als u vlees bereid hebt.

- Verhit warm eten goed.
- Verhit eieren goed. Gebruik geen rauwe eieren in gerechten die niet meer worden verhit, zoals bavarois, tiramisu, mousse of zelfgemaakte mayonaise.
- Verhit vlees goed (door en door), gebruik geen (half)rauw vlees.
- Verhit restjes door en door.
- Wees alert op de houdbaarheidsdatum van producten.
- Wees voorzichtig met eten van buiten de deur.

Meer weten?

Op de website <http://www.voedingenkankerinfo.nl> vindt u antwoorden op vragen over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding ná de behandeling van kanker. Deze antwoorden zijn geformuleerd op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur.

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoon: (070) 210 2288

Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

105030082023