

VOEDING BIJ KANKER

INHOUD

01	Over deze brochure	4
02	Voedingsadviezen tijdens kankerbehandeling	4
03	Feiten en fabels	9
04	Voedingsadviezen na behandeling	11
05	Doorverwijzing oncodiëtist	13

01 INLEIDING

Je kreeg recent de diagnose van kanker en wordt daarvoor behandeld met chemo-, immuno-, doelgerichte of radiotherapie. Daarbij speelt voeding een belangrijke ondersteunende rol. Een goede voedingstoestand zorgt ervoor dat je weerstand en conditie op peil blijven. Daardoor heb je minder last van bijwerkingen en recupereer je sneller. Zo doorsta je de behandeling beter.

In deze brochure proberen we op de meeste voedingsvragen een antwoord te geven. Als je na het lezen nog vragen hebt, aarzel dan niet om je behandelende arts of verpleegkundige te contacteren.

02 VOEDINGSADVIEZEN TIJDENS KANKERBEHANDELING

Goede voedingsinname en stabiel gewicht

Hogere energie- en eiwitbehoefte

Personen met kanker hebben een hogere energie- en eiwitbehoefte dan gezonde personen. Dat komt niet alleen door de ziekte – ook chemo-, immuno-, doelgerichte- of radiotherapie vraagt extra energie van je lichaam. Bovendien kan de behandeling ook bijwerkingen met zich meebrengen zoals o.a. misselijkheid, braken, diarree, constipatie, reuk- en smaakveranderingen, mucositis, vermoeidheid... Dat kan je voedingsinname negatief beïnvloeden.

De energiebehoefte bij volwassenen bedraagt **25 tot 30 kcal per kilogram lichaamsgewicht per dag** en de eiwitbehoefte ligt tussen de **1-1,5 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag**.

Stabiel gewicht

Zorg ervoor dat je gewicht stabiel blijft tijdens de behandeling. Probeer je thuis één keer per week te wegen, altijd op dezelfde weegschaal en in dezelfde omstandigheden (tenzij anders meegedeeld door je behandelende arts). Schrijf je gewicht op en neem dit mee als je naar het ziekenhuis komt.

Een tekort aan energie of voedingsstoffen leidt tot gewichtsverlies. Als je te veel gewicht verliest (>5% in de laatste 3 maanden) of je langer dan 1 week een lagere voedingsinname hebt (< 50- 75% van de normale voedingsinname) is er sprake van **ondervoeding**. Ondervoeding heeft een grote invloed op je gezondheid zoals onder andere verminderde weerstand, verminderde spiermassa, vertraagde wondgenezing, langzamer herstel, meer kans op complicaties na een operatie, grotere kans op vallen, verhoogde kans op doorligwonden (decubitus) ... Ook je behandeling kan in het gedrang komen. Je kan de therapie mogelijk minder goed verdragen en recupereert minder tussen de behandelingen in. De therapiedosis moet dan mogelijk verminderd worden. Heb je **overgewicht**? Dan is een vermageringsdieet tijdens je behandeling niet aangewezen.

Goede voedingsinname

Voldoende aandacht voor een goede voedingsinname is erg belangrijk. Eet **tussendoortjes** en neem **voldoende eiwitten** in (o.a. vlees, gevogelte, vis, eieren, melkproducten, kaas, peulvruchten). Dat zijn belangrijke bouwstenen voor het lichaam.



Bij gewichtsverlies kan je met **energie- en eiwitrijke voeding** je gewicht stabiliseren en geleidelijk weer laten toenemen. Je zal je fitter en minder vermoeid voelen en de behandeling beter doorstaan. Meer info vind je in de brochure 'Energie- en eiwitrijke voeding'. Vraag meer info aan je behandelende arts of verpleegkundige.

Meer info

Websites met betrouwbare informatie:

- ▲ www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/
- ▲ www.kanker.be/voeding

Podcast op Spotify: 'Kanker... wat eet je dan? Diëtisten van het Antoni van Leeuwenhoek spreken met diëtisten en experts over voeding en kanker'

Voldoende vochtinname

Om de afbraakproducten van de ingenomen of toegediende medicatie goed te kunnen uitscheiden neem je best **dagelijks 1,5 liter tot 2 liter vocht** in, tenzij anders meegedeeld door je behandelende arts. De voorkeur gaat uit naar water.

Koffie of thee, gearomatiseerd water, (karne)melk of sojadrink of groentesoep kan ter afwisseling. Lukt het niet om voldoende te drinken, dan kan je ook afwisselen met sinaasappelsap, appelsap, tomatensap, gesuikerde melk- of sojadranken, sportdrank, smoothies en milkshakes.



Te vermijden voedingsmiddelen, kruiden of voedingssupplementen

Je hoeft **geen 'hygiënische (kiemarme) voeding'** te volgen waarbij je rauw vlees, vis of bereidingen met rauwe eieren of rauwemelkkaas vermijdt. Dat is enkel van toepassing bij een stamceltransplantatie of intensieve chemotherapie bij hematologische aandoeningen. In dat geval wordt dit steeds met je besproken. Controleer wel de houdbaarheidsdatum. Consumeer geen vervallen producten.

Bepaalde voedingsmiddelen, kruiden of voedingssupplementen kunnen het effect van de therapie verzwakken of versterken en moet je dus vermijden. **Neem geen supplementen in zonder advies of voorschrift van je behandelende arts.** Sommige kunnen nadelig zijn voor je gezondheid. Enkel bij vastgestelde tekorten is de inname van een voedingssupplement zinvol. Ook kruidenmiddelen (die vaak vrij verkrijgbaar zijn) kunnen interacties veroorzaken met je medicatie. Bespreek dit altijd met je behandelende arts of apotheker.

Deze (voedings)middelen kunnen interacties veroorzaken en moet je dus vermijden:

- ▲ Alcohol
- ▲ Bepaalde citrusvruchten:
 - pompelmoes (zowel sap en vruchtvlees). Let op bij multivruchtsap! Aroma's en extracten in bv. Schweppes Agrum® zijn toegelaten.
 - pomelo, mineola, tangelo, sweetie, bittersinaasappel en zure sinaasappel (ook wel Sevilla-sinaasappel genoemd). Andere citrusvruchten zijn wel toegelaten.
- ▲ Sint-janskruid en Schisandra sphenanthera
- ▲ Gember, granaatappel, kurkuma en groene thee kunnen in grote hoeveelheden, zoals in kruidensupplementen, ook interacties veroorzaken met je medicatie. Doorsnee gebruik in de keuken is wel toegelaten, bijvoorbeeld om een maaltijd te kruiden. Drink geen gembershots, granaatappelsap of meer dan 4 kopjes groene thee per dag (richtlijn gezonde voeding).

Meer info

Voedingssupplementen:

- ▲ Stichting tegen kanker: kanker.be/voedingssupplementen
- ▲ Podcast: soundcloud.com/user-896118590/afl levering-52-voedingssupplementen



Tips bij geur- en smaakveranderingen

Heb je door je therapie last van geur- en smaakveranderingen? Je vindt meer informatie en tips in het receptenboekje 'Koken bij veranderde smaakbeleving'. Vraag ernaar bij je behandelteam of bekijk het online via www.uzgent.be/koken-smaak.

Er bestaan ook enkele **podcasts** hierover op Spotify:

- ▲ 'Taste of recovery': 5-delige podcast over smaak- en reukveranderingen bij mensen tijdens en na kanker
- ▲ 'Tussen neus en lippen'

Tips bij misselijkheid en braken

Het kan dat je als reactie op de behandeling misselijk bent of moet braken. We proberen misselijkheid en braken zoveel mogelijk te onderdrukken met **geneesmiddelen**. De duur van de misselijkheid varieert van persoon tot persoon en naargelang het product dat je krijgt toegediend.

- ▲ Bij **hevige klachten** neem je de voorgeschreven medicatie nauwgezet in om de misselijkheid te verhelpen of voorkomen.
- ▲ Bij **minimale klachten** neem je de medicatie zodra je de misselijkheid voelt opkomen. Wacht niet te lang.

Besprek bijwerkingen met de arts en de verpleegkundige. Zij kunnen je helpen door de antibraakmedicatie aan te passen.

Wat is een goede keuze?

- ▲ Drink minimaal 1,5 liter vocht, verdeeld tussen de maaltijden. Kies bij voorkeur voor melk- of sportdranken, frisdrank en vruchtensap.
- ▲ Kies voor kleine frequente maaltijden (5 à 6 per dag).
- ▲ Eet waar je zin in hebt.
- ▲ Gemberthee kan helpen tegen misselijkheid.
- ▲ Kies voor vloeibare en lepelbare voedingsmiddelen.
- ▲ Eet vooral koude maaltijden.
- ▲ Probeer eens een beschuit met smeerbaar beleg.

Wat vermijd je beter?

- ▲ Vermijd storende etensgeuren.
- ▲ Ga niet te snel liggen na de maaltijd.
- ▲ Vermijd een lege maag.

Stoelgangproblemen verhelpen

Afhankelijk van welke therapie je krijgt, kan constipatie of diarree een bijwerking zijn. Het is belangrijk om stoelgangsklachten steeds te melden aan je behandelende verpleegkundige of arts en niet op eigen initiatief medicatie in te nemen.

Constipatie

Als de therapie de beweeglijkheid in je darmen vermindert en daardoor de darmwerking is afgenomen, kan constipatie optreden. We spreken van constipatie als je minder dan 3 keer per week stoelgang maakt en als de stoelgang hard, droog en eventueel pijnlijk is. Volg als dat het geval is deze tips:

- ▲ Drink voldoende: minimaal 1,5 liter per dag.
- ▲ Eet voldoende onoplosbare vezels zoals volkorenbrood, volkoren beschuiten, volkorenpasta, bruine rijst, rauwe groenten, kolen, sperziebonen, doperwten, maïs, champignons, asperges, selder, noten, gedroogd fruit en peulvruchten. Streef naar een vezelinname van minimum 30 gram per dag.
- ▲ Overweeg het gebruik van psylliumvezels met een extra glas vocht erna.
- ▲ Gebruik voldoende vet bij de broodmaaltijd en de warme maaltijd (bv. per persoon een eetlepel vetstof bij de bereiding van de warme maaltijd, een mespunt vetstof op elke boterham).
- ▲ Neem een vetrijk en royaal ontbijt (bv. granola met volle yoghurt, volkorenbrood met vetstof en kaas).
- ▲ Probeer voldoende te bewegen.

Diarree

De behandeling kan ook inwerken op de cellen van je darmen en zo een ontstekingsreactie veroorzaken. Diarree is een dunne, waterige ontlasting die vaker voorkomt dan je gewoon bent.

Wat is een goede keuze?

- ▲ Neem voldoende zout in (bij ernstige diarree: meer dan 10 gram per dag = 2 koffielepels). Wanneer je diarree hebt, verlies je veel zout via de stoelgang. Voeg extra zout toe aan de warme maaltijd, drink eens een kom instantsoep en kies voor zoutrijk beleg op de boterham of eet enkele zoute koekjes (bv. Tuc®) tussendoor. Een flesje isotone sportdrink (bv. Aquarius®, AA Drink Isotone®) brengt ook extra zout aan.
- ▲ Drink voldoende (min. 1,5 liter per dag, bij voorkeur 2 tot 3 liter).
- ▲ Kies voornamelijk voor oplosbare vezels zoals wit of lichtbruin (geroosterd) brood, witte pasta of rijst, havermout, brinta, cornflakes, witte beschuiten, studentenkoek, rijpe banaan, blikfruit of gestoofd fruit.
- ▲ Overweeg het gebruik van psylliumvezels zonder een extra glas vocht erna.
- ▲ Kies voor kleine frequente maaltijden.
- ▲ Schakel over op lactosevrije melkproducten of sojaproducten als klachten van diarree erger worden na inname van melkproducten. Doorgaans worden zure melkproducten (bv. yoghurt, platte kaas en karnemelk) wel goed verdragen.

Wat vermijd je beter?

- ▲ Vermijd sterke kruiden en specerijen, zoals chilipeper, curry en look.
- ▲ Vermijd alcohol en cafeïne, drink niet te veel vruchtensap met pulp en bruisende dranken.
- ▲ Vermijd onoplosbare vezels zoals volkorenbrood, volkoren beschuiten, volkorenpasta, bruine rijst, rauwe groenten, kolen (met uitzondering van bloemkool, broccoli en romanesco), draderige sperziebonen, doperwten, maïs, champignons, asperges, selder, noten, gedroogd fruit en peulvruchten.
- ▲ Vermijd zoetstoffen (voornamelijk polyolen zoals maltitol, sorbitol en xylitol).

Als de diarree ondanks de medicatie toch blijft aanhouden of verergert (4 tot 6x per dag losse stoelgang) en je ook last hebt van buikkrampen of bloed in de stoelgang, neem dan contact op met je arts.

Voldoende beweging

Net als voeding heeft beweging een belangrijke ondersteunende rol tijdens je behandeling. Fysieke activiteit zorgt voor spierbehoud en een betere lichamelijke conditie. Beweging heeft ook een positief effect bij vermoeidheid en kan de eetlust bevorderen.

Om je spieren te onderhouden en op te bouwen helpt het om binnen het half uur tot een uur na het sporten melkeiwitten in te nemen. Drink bijvoorbeeld een glas chocomelk of eet een potje yoghurt.

Meer info: www.kanker.be/beweging

03 FEITEN EN FABELS

fabel

'Suiker voedt de tumor'

Er werden al veel onderzoeken gepubliceerd over de hogere suikerconsumptie van kankercellen ten opzichte van gewone cellen. Maar die onderzoeken zijn gebaseerd op laboratoriumonderzoek en werden niet getest op mensen. Het lijkt veelbelovend dat je de tumorgroei kan vertragen als je geen suiker eet. Dat heeft echter geen invloed op de tumor, aangezien onze lever dagelijks ongeveer 200 gram glucose produceert, zelfs als we geen suiker eten. Zoals eerder vermeld heeft je lichaam tijdens de behandeling juist meer energie nodig. Het is wel voldoende bewezen dat ondervoeding een ongunstige effect op de behandeling heeft.

Bronnen:

- ▲ www.gezondheidszorgwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/maakt-suiker-kanker-agressiever
- ▲ www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/groeit-een-tumor-snelser-door-suiker

'Soja-inname vermijden bij hormoongevoelige tumoren'

Bij hormoongevoelige tumoren wordt er aangeraden voorzichtig te zijn met sojaproducten. Soja bevat isoflavonen. Dat zijn stoffen die erg lijken op het hormoon oestrogeen, dat ons lichaam zelf aanmaakt. Uit sommige onderzoeken blijken dat hoge concentraties isoflavonen kankercellen zouden kunnen stimuleren. Meer onderzoek is aangewezen.

Sojasupplementen worden afgeraden. Het eten of drinken van 2 porties sojaproducten per dag is veilig. Een portie is bijvoorbeeld een glas sojamelk of 150 gram tempeh of tofu. Sojascheuten of taugé bevat geen soja.

Bronnen:

- ▲ www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/mag-ik-sojaproducten-als-ik-borstkanker-heb/
- ▲ www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/mag-ik-sojaproducten-als-ik-prostaatkanker-heb/

'Superfoods eten'

Eén bepaald voedingsmiddel kan niet alle essentiële voedingsstoffen leveren die ons lichaam nodig heeft. Een gevarieerde voedingsinname zorgt daar wel voor. Probeer een goede voedingstoestand te behouden zodat je de behandeling zo goed mogelijk doorkomt. Lukt het niet om voldoende groenten en fruit in te nemen? Je bloedwaarden worden regelmatig opgevolgd door je behandelende arts. Tekorten aan vitaminen en mineralen worden besproken en indien nodig wordt een supplement voorgeschreven.

Bron: www.gezondleven.be/themas/voeding/di%C3%ABten-en-voedingspatronen/andere-di%C3%ABten/superfoods

04 VOEDINGSADVIEZEN NA DE BEHANDELING

Is je behandeling achter de rug en ben je voldoende hersteld? Neem je nog aanvullende anti-hormonale therapie? Probeer dan voornamelijk te kiezen voor een gezonde en gevarieerde voeding en werk aan een gezond lichaamsgewicht. Zo verlaag je je risico op herval.

Behoud een gezond gewicht

- ▲ Hou je energie-inname en energieverbruik in evenwicht.
- ▲ Bouw rustig aan op naar dagelijks minstens 30 minuten beweging. Lever indien mogelijk wekelijks een extra inspanning.

Eet regelmatig en gevarieerd

- ▲ Neem 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 gezonde tussendoortjes.
- ▲ Eet op vaste tijdstippen, samen met anderen.
- ▲ Zorg voor variatie in je menu. Eet wat het seizoen aanbiedt.
- ▲ Eet bewust en met mate. Leer afgaan op je buikgevoel. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan zonder afleiding.

Drink vooral water

- ▲ Drink minimaal 1,5 liter water per dag.
- ▲ Koffie en thee zonder suiker en gearomatiseerde waters kunnen als variatie.
- ▲ Drink zo weinig mogelijk dranken met (toegevoegde) suikers en licht frisdranken.
- ▲ Vermijd alcohol.

Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd

- ▲ Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel.
- ▲ Eet als basis groenten, volle granen, aardappelen, fruit en peulvruchten, aangevuld met noten en plantaardige olie.

Beperk dierlijke producten

- ▲ Kies voor een kleine(re) portie vlees (100 gram) en kaas.
- ▲ Geef de voorkeur aan magere producten.
- ▲ Wissel af tussen vis, ei, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen, zoals peulvruchten en tofu.
- ▲ Beperk rood vlees (300 gram per week) en ultrabewerkt(e) vlees en vleeswaren (30 gram per week).

Vul aan met zuivelproducten of plantaardige alternatieven

- ▲ Bron van calcium.
- ▲ Alternatieven voor melkproducten: sojaproducten, verrijkt met calcium, vitamine B2 en B12.
- ▲ Plantaardige dranken op basis van granen, noten en zaden zijn geen volwaardige alternatieven.
- ▲ Kies voor halfvolle of magere varianten, bij voorkeur zonder toegevoegde suikers.

Eet vezelrijk

- ▲ Eet elke dag 300 gram groenten en 2 tot maximaal 3 stukken fruit.
- ▲ Kies voor volkoren granen en aardappelen.
- ▲ Geef de voorkeur aan ongesuikerde muesli en ontbijtgranen.
- ▲ Vul je bord voor de helft met groenten. Eet extra groenten als tussendoortje of drink soep.

Kies voor gezonde vetten

- ▲ Bak en smeer met een plantaardige olie of kleine hoeveelheden zachte/vloeibare vetstof.
- ▲ Vermijd boter, harde margarines, kokosvet, palmolie en cacaoboter.
- ▲ Vermijd verborgen vetten (koeken, gebak, vette snacks) en gefrituurde bereidingen.

Wees zuinig met zout

- ▲ Matig het zoutgebruik en kies voor verse kruiden om smaak te geven.
- ▲ Vermijd kant-en-klare gerechten en let op voor verborgen zout (conserven, sauzen, bouillonblokjes).

Werk stapsgewijs

- ▲ Elke kleine verbetering is een stap vooruit.
- ▲ Werk planmatig: Stel, bijvoorbeeld, een weekmenu en boodschappenlijstje op.

Meer info

Wil je meer weten? Op de website van Gezond Leven vind je veel extra informatie:

www.gezondleven.be/themas/voeding

Voorbeelden over gezonde tussendoortjes vind je hier: www.uzgent.be/tussendoortjes

Nood aan gezonde recepten? Download de app Slim Koken:

www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/receptenapp-slim-koken.aspx

Heb je overgewicht en **wens je af te vallen**? Voor begeleiding verwijzen we door naar een diëtist in de eerste lijn. Die kan je intensief begeleiden doorheen je traject. De meeste huisartsen werken samen met een diëtist, of je kan een diëtist in de buurt vinden via www.vbvd.be/vind-een-dietist.

Bronnen:

- ▲ www.uzgent.be/tips-gezond-eten.pdf
- ▲ cancer-code-europe.iarc.fr

05 DOORVERWIJZING ONCODIËTIST

Wens je na het lezen van deze brochure een consultatie bij de oncodiëtist? Heb je weinig eetlust en is het moeilijk om voldoende te eten of daalt je gewicht? Bespreek dit met je behandelende arts of verpleegkundige tijdens je opname, op het dagziekenhuis of op de dienst Radiotherapie. Zij kunnen je naar ons doorverwijzen.

NOTA'S

Kankercentrum

E dieetonco@uzgent.be

www.uzgent.be/kankercentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be