



Stichting
tegen Kanker

Voeding na kanker

specifieke tips, per kankertype



DIKKEDARM- EN ENDELDARMKANKER

- **Overgewicht** en een te hoge **buik-omtrek** vermijden, voldoende **fysieke activiteit**
- Voldoende **vezels**
- **Rood vlees en vleeswaren** max. 500 g per week
- **Alcohol** vermijden, gemiddeld zeker minder dan 1 consumptie per dag
- Voldoende calcium en vitamine D

LEVERKANKER

- **Overgewicht** vermijden
- **Alcohol** vermijden, zeker niet meer dan 1 consumptie per dag

SLOKDARMKANKER

- **Over-** en **ondergewicht** vermijden
- **Geen alcohol**

PROSTAATKANKER

- **Overgewicht** vermijden en voldoende fysieke activiteit
- Voldoende groenten en fruit
- Beperking verzadigde vetzuren
- Geen supplementen op basis van visolie en visconsumptie beperken tot maximum 2 x per week magere/halfvette en 1 x per week vette vis

ALGEMENE VOEDINGSTIPS NA KANKER



- Gezond lichaamsgewicht behouden of bereiken via voeding en fysieke activiteit
- Beperken calorie-, vet- en suikerrijke voeding



- Voldoende groenten, fruit, volle graanproducten en peulvruchten, maximale variatie (vooral in kleur)
- Minstens 5 porties (600 g in totaal) groenten en fruit per dag
- Rood vlees en charcuterie max. 500 g per week
- Beperken zoutinname
- Voedingssupplementen vermijden, ze beschermen niet tegen kanker!
- Borstvoeding kan voor moeder en kind het risico op kanker en andere ziekten helpen beperken



- Elke dag minstens 30 minuten matige fysieke activiteit, en tijd al zittend beperken



- Alcohol vermijden, zeker niet meer dan 1 consumptie per dag (of minder, zie specifieke tips)

PATIËNTENINFO & RECEPTEN:

www.kanker.be/voeding-na-kanker

TOELICHTING BIJ DEZE TOOL, REFERENTIES EN DIGITALE VERSIE (MEEST RECENTE UPDATE) :

www.kanker.be/voeding-bij-kanker-professionals

Zoekt u andere informatie over kanker?

Bel dan gratis Kankerinfo op het nummer **0800 15 802**, van maandag tot vrijdag van 9 tot 18 uur.



Stichting
tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel
T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be



Volg ons op
www.facebook.com/stichtingtegenkanker



Volg ons op
Twitter@Samen_tg_kanker



Stichting
tegen Kanker



KANKERS VAN KEELHOLTE EN STROTENHOOFD

- **Ondergewicht** vermijden
- Geen **alcohol**
- Voldoende fysieke activiteit
- Geen vitamine E supplementen, tenzij uitdrukkelijk geïndiceerd

BORSTKANKER

- **Overgewicht** vermijden en voldoende fysieke activiteit
- **Alcohol vermijden**, gemiddeld zeker minder dan 1 consumptie per dag
- Voldoende vezels
- Matige sojaconsumptie (1 tot 2 per dag) kan, ook bij hormoontherapie. Sojasupplementen mijden
- Beperken verzadigde vetzuren

BAARMOEDERSLIJMVLIES- EN BAARMOEDERHALSKANKER

- **Overgewicht vermijden** en voldoende fysieke activiteit



De adviezen per kankertype waarvoor behandeld werd, zijn tweeërlei:

- Vette druk: adviezen (voornamelijk) uit primaire preventie met sterke bewijskracht, die ook na kanker gevolgd moeten worden
- Gewone druk: adviezen na kanker op basis van de meeste recente reviews