



Stichting
tegen Kanker

Voeding na kanker

Weer genieten van het leven



Inhoud

Weer genieten van het leven.....	3
Voedingsproblemen die blijven.....	4
Welk verband tussen voeding en kanker?	4
Voeding na kanker.....	5
Specifieke tips per kankertype	6
Meer informatie	10
Stichting tegen Kanker: In de strijd tegen kanker zetten we hoop om in werkelijkheid!.....	11

Weer genieten van het leven

Gezond eten en actief blijven, komen de algemene gezondheidstoestand én de levenskwaliteit ten goede. Bovendien kunnen we stilaan specifieke tips geven na kanker in functie van het kankertype en de behandelingen van patiënten.



Voedingsproblemen die blijven

Sommige bijwerkingen (moeheid, gebrek aan eetlust, smaak- en reukveranderingen, een droge mond, slikproblemen, ongewenst gewichtsverlies of ongewenste gewichtstoename) kunnen in bepaalde gevallen na de behandeling nog een hele tijd blijven aanslepen of zelfs blijvend zijn. Spreek erover bij uw controlebezoek aan de specialist of met een in oncologie gespecialiseerd diëtist. Uw voeding aanpassen kan de klachten verminderen of zelfs verhelpen!

Welk verband tussen voeding en kanker?

Studies tonen aan dat een gezonde, overwegend plantaardige voeding, rijk gevarieerd in groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten, kanker in verschillende stadia kan helpen bestrijden. Zelfs kleine aanpassingen in het voedingspatroon en de leefwijze kunnen opvallende gezondheidsvoordelen bieden.

Een of twee extra porties groenten en fruit per dag, de omschakeling van wit naar bruin brood of een wat langere dagelijkse wandeling kunnen al een positieve impact hebben. Een evenwichtige voeding bevat waardevolle stoffen die het lichaam helpen om zich tegen ziekten te beschermen.



Voeding na kanker

Een gezonde, evenwichtige en gevarieerde voeding blijft ook na de behandeling bijzonder belangrijk. Onderzoek geeft aan dat volgende voedingstips uit preventie ook het risico op herval, op een nieuwe kanker of op andere chronische ziekten kunnen helpen beperken.

Blijf op een gezond gewicht

Hou uw gewicht binnen gezonde grenzen* en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd.

* gezonde grenzen = Body Mass Index (BMI) tussen 18,5 en 24,9 kg/m².

Kom in beweging

Maak lichaamsbeweging onderdeel van uw dagelijks leven – wandel meer (minstens 30 minuten per dag) en zit minder.

Eet veel volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten

Maak groenten en fruit (minstens 5 porties = 600g per dag), maar ook volkorenproducten en peulvruchten een belangrijk onderdeel van uw dagelijkse voeding.

Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit

Beperk het eten van rood en bewerkt vlees. Eet weinig (max. 500 g per week) rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet geen tot zo weinig mogelijk bewerkt vlees (vleeswaren, paté, salami, worst, bereid gehakt,...).

Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers

Drink vooral water en ongezoete dranken.

Drink zo min mogelijk alcohol

Voor de preventie van kanker drinkt u best geen alcohol. Beperk de consumptie ervan in ieder geval tot één (vrouwen) à twee (mannen) consumpties per dag.

Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker

Probeer de voedingsstoffen die u nodig hebt alleen uit voeding te halen.

Voor moeders: geef uw baby borstvoeding, indien mogelijk

Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind. Het kan voor beiden het risico op kanker en andere ziekten helpen beperken.

Specifieke tips per kankertype

In functie van het type kanker zijn bepaalde voedingsmiddelen te verkiezen boven andere. Naar volgende kankertypes is al onderzoek verricht op het gebied van voeding.

Baarmoederslijmvlies- en baarmoederhalskanker

Aan te raden

- Vermijd overgewicht, een te hoge buikomtrek en te hoge taille-heup-ratio.
- Zorg voor voldoende fysieke activiteit.

Borstkanker

Aan te raden

- Vermijd overgewicht, een te hoge buikomtrek en te hoge taille-heup-ratio.
- Zorg voor voldoende fysieke activiteit.

- Beperk alcohol tot minder dan gemiddeld één consumptie per dag.

Vermoedelijk

- Consumeer voldoende vezels via groenten en fruit, bruin brood, volkoren pasta, volle rijst, peulvruchten,...
- Beperk de inname van verzadigde vetten, vooral aanwezig in vetrijke producten van dierlijke oorsprong (boter, vette vleessoorten, volle melkproducten,...).
- In tegenstelling tot wat lang gedacht werd, lijkt een matige consumptie van sojabevattende voedingsmiddelen (1 tot 2 consumpties per dag, waarbij 1 consumptie overeenkomt met ongeveer 1 potje sojayoghurt, 1 glas sojamelk, 85 g vleesvervanger op basis van soja,...) geen risico in te houden, ook niet bij hormoontherapie. Op basis van beschikbare studieresultaten kan echter niet gesteld worden dat soja beschermt tegen kanker en/of herval. De studies die een bescherming tonen werden gevoerd bij Aziatische vrouwen die soja consumeren van in de kindertijd, en dat zou nu net bepalend zijn. Wat tot slot sojasupplementen betreft, kan gesteld worden dat ze geen voordeel bieden en dus beter te vermijden zijn.

Dikkedarm- en endeldarmkanker

Aan te raden

- Vermijd overgewicht, een te hoge buikomtrek en te hoge taille-heup-ratio.
- Zorg voor voldoende fysieke activiteit.
- Consumeer voldoende vezels via groenten en fruit, bruin brood, volkoren pasta, volle rijst, peulvruchten,...
- Eet weinig (max. 500 g per week) rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet geen tot zo weinig mogelijk bewerkt vlees (vleeswaren, paté, salami, worst, bereid gehakt,...).

- Beperk alcoholgebruik tot maximum 1 consumptie per dag.

Vermoedelijk

- Zorg voor voldoende calciumaanbreng door dagelijks magere of halfvolle melk(producten) te consumeren: 3 à 4 maal per dag een portie yoghurt, melk, pudding, plattekaas, kaas,...
- Calciumsupplementen zouden poliepvorming kunnen tegengaan: overleg met uw arts of dit voor u interessant kan zijn.
- Zorg voor voldoende aanbreng van vitamine D: zonlicht, smeervetten en andere vitamine D verrijkte producten, eigeel, vette vis, bruin brood en volle granen, eventueel zelfs vitamine D supplementen (in overleg met uw arts).

Kanker van keelholte en strottenhoofd

Aan te raden

- Vermijd ondergewicht.
- Vermijd alcohol.

Vermoedelijk

- Vermijd overgewicht, een te hoge buikomtrek en een te hoge taille-heup-ratio.
- Zorg voor voldoende fysieke activiteit.
- Nam u tijdens de behandeling voor hoofd- en halskanker vitamine E supplementen om de bijwerkingen van de behandelingen te verzachten, stop hier dan mee als de behandelingen achter de rug zijn. Meer langdurige inname zou het risico op herval en sterfte kunnen verhogen.

Leverkanker

Aan te raden

- Vermijd overgewicht.
- Beperk alcoholgebruik tot maximum 1 consumptie per dag.

Prostaatcancer

Vermoedelijk

- Vermijd overgewicht, een te hoge buikomtrek en te hoge taille-heup-ratio.
- Zorg voor voldoende fysieke activiteit.
- Consumeer voldoende groenten en fruit (2 porties fruit, volume van een appel per portie = ±125 g, en 300 g groenten).
- Beperk de inname van verzadigde vetten, vooral aanwezig in vetrijke producten van dierlijke oorsprong (boter, vette vleessoorten, volle melkproducten,...).
- Volgens recente studies zou een ruime consumptie van omega-3 vetzuren (vette vis of visoliesupplementen) het prostaatcankerrisico kunnen verhogen. Vermijd daarom visoliesupplementen. Beperk visconsumptie tot maximum 2 maal per week voor magere of halfvette vis (kabeljauw, tong, rog, tonijn, dorade, forel, heilbot,...), en tot 1 maal per week voor vette vis (zalm, haring, sardines, paling,...).

Slokdarmkanker

Aan te raden

- Vermijd ondergewicht.
- Vermijd overgewicht, een te hoge buikomtrek en een te hoge taille-heup-ratio.
- Vermijd alcohol.

Meer informatie

Op onze website www.kanker.be/weer-genieten-van-het-leven vindt u:

- bijkomende informatie rond voeding na kanker;
- specifieke tips per kanker;
- feiten en fabels rond voeding na kanker;
- informatie over voedingssupplementen na kanker;
- aangepaste recepten voor de verschillende voedingsproblemen;
- boekentips;
- een lijst van in oncologie gespecialiseerde diëtisten.

Stichting tegen Kanker In de strijd tegen kanker zetten we hoop om in werkelijkheid!

De missies van Stichting tegen Kanker zijn:

- Op de eerste plaats het financieel ondersteunen van de beste onderzoeksteams. Om kanker te overwinnen is namelijk **wetenschappelijk onderzoek** nodig dat stap voor stap hoop omzet in werkelijkheid. Door behandelingen te **vinden** die de overlevingskans en levenskwaliteit van patiënten verhogen.
- Zelf te **handelen** wanneer dit nodig is, in het bijzonder door psychosociale projecten te financieren die de levenskwaliteit helpen verbeteren van mensen die getroffen worden door kanker en die van hun naasten.
- Alle actoren **mobiliseren**, want samen kunnen we nog efficiënter werken en nog sneller vooruitgang boeken.
- **Informeren** door de algemene kennis over kanker, de mechanismen achter de ziekte en de behandelingen te vergroten; de onderzoeksresultaten vertalen naar informatie die toegankelijk en begrijpelijk is voor het brede publiek.



Stichting
tegen Kanker

**In de strijd tegen kanker zetten we hoop om in werkelijkheid!
Hoop op een wereld waar het leven het haalt van kanker.**

Met wie kan ik erover praten?

- Zoekt u hulp of andere informatie?
- Behoeft u uw hart eens te luchten?
- Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden?
- Wilt u weten hoe u op een dienst van Stichting tegen Kanker een beroep kunt doen?

Bel dan gratis en anoniem naar Kankerinfo (van maandag tot vrijdag, van 9u tot 18u).

Professionele hulpverleners (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk assistenten) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

Kankerinfo

Stichting tegen Kanker

 0800 15 802

 www.kanker.be/info



Stichting
tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel

T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be

Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1



Volg ons op

www.facebook.com/stichtingtegenkanker