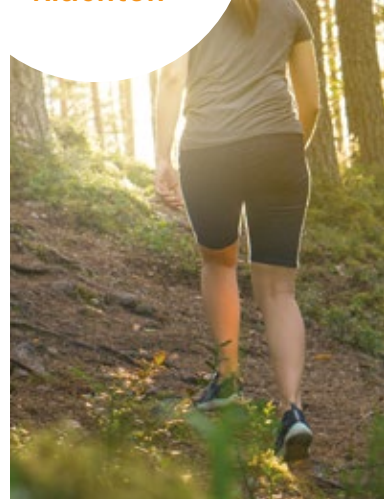


**Met tips
bij veel-
voorkomende
klachten**

Na kanker

*Aan de slag met gezonde
voeding en leefstijl*





Over het **WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS**

Wij zijn al 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.

In Nederland zijn er meerdere organisaties die zich richten op kanker. Dat is mooi, want kanker raakt ons allemaal. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is het enige kankerfonds dat kennis uit onderzoek vertaalt naar richtlijnen—en praktisch en motiverend advies—voor gezonde voeding en leefstijl.

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij willen dat door **gezonde keuzes in voeding en leefstijl** minder mensen kanker krijgen, meer mensen kanker overleven en de kwaliteit van leven tijdens en na kanker toeneemt.

Wat doen wij?

Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker, door onderzoek, voorlichting en beleidsbeïnvloeding.

Kanker beter begrijpen

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.

Kennis delen en toepassen

- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijkste keuzes te maken.

Samen is er zoveel te bereiken

Meer kennis en voorlichting over voeding en leefstijl in relatie tot kanker is van levensbelang. Helpt u mee?

Ga naar [wkof.nl/doneer](https://www.wkof.nl/doneer) en steun ons

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het gerenommeerde World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband van charitatieve instellingen die zich wereldwijd inzetten voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.

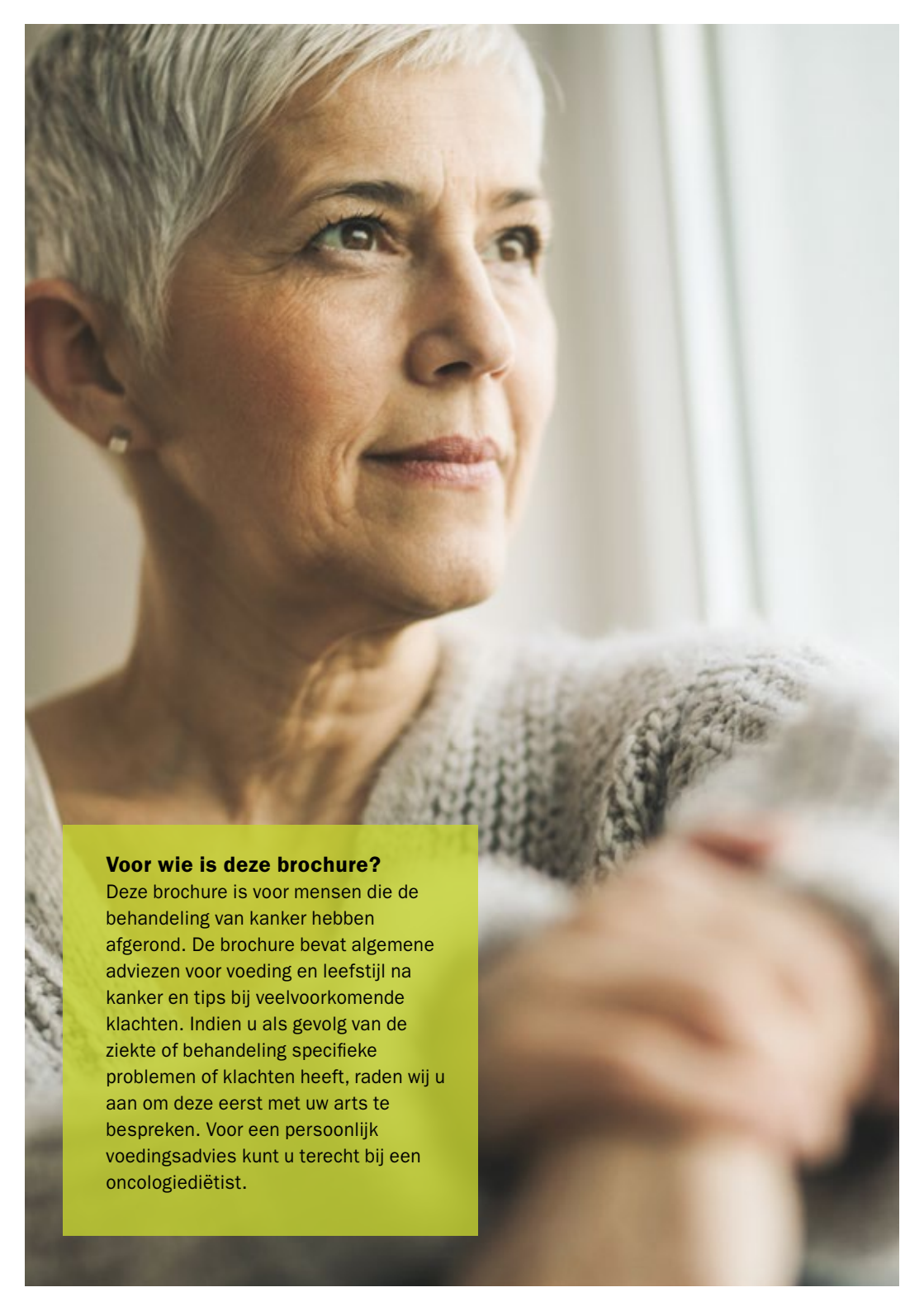


Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u op www.wkof.nl

INHOUDSOPGAVE



Voorwoord	Het leven weer oppakken	5
	De diëtist aan het woord	6
	Wat kan ik doen?	8
1.	Een gezond gewicht	10
2.	Voldoende beweging	14
3.	Gezonde voeding	22
4.	Gezonde dranken	31
5.	Omgaan met emoties	36
	Waar vind ik meer informatie?	38
	De informatie in deze brochure	39



Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is voor mensen die de behandeling van kanker hebben afgerond. De brochure bevat algemene adviezen voor voeding en leefstijl na kanker en tips bij veelvoorkomende klachten. Indien u als gevolg van de ziekte of behandeling specifieke problemen of klachten heeft, raden wij u aan om deze eerst met uw arts te bespreken. Voor een persoonlijk voedingsadvies kunt u terecht bij een oncologediëtist.

Voorwoord

HET LEVEN WEER OPPAKKEN

In de periode na de behandeling van kanker pakt u langzaam uw leven weer op. Het zal niet altijd makkelijk zijn om alles wat u heeft meegemaakt een plaats te geven in uw dagelijks leven. U kunt zich bijvoorbeeld angstig of onzeker voelen over de toekomst. Of u heeft misschien klachten die zijn ontstaan door de behandeling. En wellicht vraagt u zich af wat u zelf kunt doen om de kans te verkleinen dat u opnieuw kanker krijgt.



De diagnose kanker heeft een enorme impact op uw leven gehad. U moet misschien weer een manier vinden om uw dagelijkse bezigheden op te pakken en uw leven te leiden zoals u dat het liefste zou willen doen.

Iedere situatie is anders en iedereen heeft een ander startpunt. Ga daarom voor u zelf na in hoeverre het voor u relevant is om veranderingen in uw voeding en leefstijl aan te brengen. Gezond eten en voldoende bewegen kunnen er voor zorgen dat u zich fitter gaat voelen. Ook kan het de kans verkleinen dat u opnieuw kanker krijgt. Lees in deze brochure welke positieve veranderingen u zou kunnen aanbrengen in uw leefstijl. Ook leest u tips bij veelvoorkomende klachten na kanker.

Veel factoren spelen een rol bij het ontstaan van kanker, denk aan erfelijkheid, infectieziekten, omgevingsfactoren en daarnaast ook voeding en leefstijl. Gezond eten en leven verkleinen de kans op kanker, maar geven helaas geen garanties op een leven zonder kanker.

Onze aanbevelingen ter preventie van kanker gelden ook voor mensen die kanker hebben gehad. Deze aanbevelingen vormen de basis voor een gezonder leven. Op pagina 8 en 9 leest u meer over deze aanbevelingen.

Het opvolgen van deze aanbevelingen en daarnaast verstandig zonnen en niet roken (of daarmee stoppen) helpen u de kans om opnieuw kanker te krijgen te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren.

DE DIËTIST AAN HET WOORD

Kelly Silverio Alonso-Duin



Doelen veranderen, ik zie het in de praktijk gebeuren: voorafgaand aan een operatie of andere behandeling wil de persoon die tegenover me zit alles op alles zetten. We bedenken samen het optimale voedingsplan en stellen haalbare, realistische adviezen op. Alles wordt uitgetoet, aan motivatie en inzet geen gebrek.

Dan komt dat moment van behandelen en vallen de goede bedoelingen uiteen.

Misselijk, een vol gevoel, niets smaakt meer... en hoe minder er lukt, hoe meer druk er wordt gelegd op dat eten. Door mij, door de arts, door familie en vrienden. Vaak vallen mensen af, en hoewel zij er in het begin misschien blij mee zijn, beginnen zij zich af te vragen hoe het verder moet. Gelukkig kan ik daarbij helpen met praktische adviezen en overleg ik met de arts over de mogelijkheden om de bijwerkingen te verminderen en de eetlust te verbeteren.

Het tegenovergestelde is ook mogelijk. Iemand eet minder dan normaal, maar komt aan in gewicht. Dat kan komen door behandeling met chemotherapie of hormoontherapie, die de stofwisseling vertragen. Gek genoeg kan er dan even goed kostbare spiermassa verloren gaan: de lichaamssamenstelling verandert. De hoeveelheid vet in het lichaam neemt toe waardoor het gewicht ongewenst stijgt.

Na de behandeling komt het bericht waarvoor al die tijd is geknokt: de behandeling heeft geholpen. Mensen mogen, na een aantal controles, bij de arts steeds langer wegblijven tot de volgende controle. Ze krabbelen op, en ze worden niet meer geleeft door die medische molen. In die fase stellen ze mij, geheel terecht, de vraag der vragen: wat kan ik zélf doen om te voorkomen dat ik weer kanker krijg?

Ik geef direct eerlijk toe; de eerste keer dat die vraag kwam had ik er nauwelijks antwoord op. De basis voor mijn plan werd destijds gevormd door de richtlijnen voor een gezond voedingspatroon. Met de

Kelly Silverio Alonso-Duin is als diëtist werkzaam bij Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. Ze werkt inmiddels ruim 8 jaar met mensen met kanker: zowel voor, tijdens als na de behandeling. Ze is lid van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie en tevens mede-organisator van meerdere nascholingen voor diëtisten op het gebied van voeding bij kanker. Het kunnen bijdragen aan herstel, conditie en welbevinden van mensen met kanker vindt zij het dankbaarste onderdeel van haar werk.

*“Na behandeling stellen ze mij, geheel terecht, de vraag der vragen: **wat kan ik zélf doen om te voorkomen dat ik weer kanker krijg?**”*

onderbouwing van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds kan ik mijn advies vertalen naar de praktijk.

Dus wanneer mensen me nu vragen wat ze zélf kunnen doen zeg ik: ga bewegen, ook al moet u bij nul beginnen. Zoek op **www.verwijsgidskanker.nl** naar een fysiotherapeut bij u in de buurt, want met begeleiding lukt het beter. Word u bewust van een actieve leefstijl én gezonde voeding. Geef aandacht aan gezonde tussendoortjes. Drink per dag 1,5 tot 2 liter en dan het liefst water of thee.

Kies voor vezelrijke producten zoals volkorenbrood, fruit, peulvruchten, aardappelen, groenten enzovoorts. Streef naar een gezond gewicht. Kortom: ga zitten, dan bedenken we samen het optimale voedingsplan voor u. Met als doelen: kracht en conditie terugkrijgen, en de kans op kanker zo klein mogelijk maken.

WAT KAN IK DOEN?

Nu de behandelingen afgerond zijn, wilt u er alles aan doen om te voorkomen dat u opnieuw kanker krijgt. Gezond eten, voldoende bewegen en een gezond gewicht behouden zijn daarbij belangrijk. Onze aanbevelingen zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten en zijn de beste adviezen voor het verkleinen van de kans op kanker. De laatste aanbeveling is voor mensen die kanker hebben gehad en luidt om de andere aanbevelingen die voor iedereen gelden zoveel mogelijk op te volgen als dat mogelijk is. Overleg met een zorgprofessional wat het beste is in uw situatie.

Aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker

1. Blijf op een gezond gewicht

Houd je gewicht binnen gezonde grenzen* en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd

2. Kom in beweging

Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven—loop meer en zit minder

3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten

Maak volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen een belangrijk onderdeel van je dagelijkse voeding

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

Het beperken van deze producten helpt je minder calorieën binnen te krijgen en je gewicht gezond te houden

5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees

Eet weinig rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet weinig of geen bewerkt vlees

6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers

Drink vooral water en ongezoete dranken

7. Drink zo min mogelijk alcohol

Voor de preventie van kanker kun je het best geen alcohol drinken

8. Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker

Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit voeding te halen

9. Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk

Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind

10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk

Overleg met je zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie

En ook heel belangrijk:

Om je kans op kanker te verkleinen is het ook belangrijk om niet te roken. Voorkom blootstelling aan tabak en te veel zon

Door het opvolgen van deze aanbevelingen krijg je minder zout, verzadigde vetten en transvetten binnen. Dit kan je helpen ook andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, te voorkomen.

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



Een gezond gewicht

Door de behandeling van kanker kunt u zijn aangekomen, of juist zijn afgevallen. In beide gevallen is het belangrijk om te proberen weer op een gezond gewicht te komen, door geleidelijk gewicht te verliezen of door wat aan te komen.

Overgewicht en obesitas verhogen de kans op maar liefst 12 verschillende soorten kanker, waaronder darmkanker, prostaat­kanker en borstkanker. Het behouden van een gezond gewicht is één van de belangrijke stappen die u kunt nemen om de kans te verkleinen dat u opnieuw kanker krijgt.



WAT IS EEN GEZOND GEWICHT?

Een gezond gewicht valt binnen de gezonde grenzen. Met gezonde grenzen bedoelen wij de grenzen die worden gebruikt voor de Body Mass Index (BMI). Een gezonde BMI ligt tussen de 18,5 en 24,9 kg/m².

Heb ik een gezond gewicht?

Bereken uw Body Mass Index (BMI)

Met de BMI berekent u of u een gezond gewicht heeft in verhouding tot uw lichaamslengte. Voor de meeste mensen is de BMI een nuttige richtlijn.*

Zo berekent u uw BMI

Deel uw gewicht (in kilo's) door het kwadraat van uw lengte (in meters). De uitkomst is uw BMI. Hieronder ziet u een voorbeeld met een berekening van de BMI van iemand die 1,75 m lang is en 70 kg weegt.

$$\frac{\text{Gewicht: } 70 \text{ kg}}{\text{Lengte: } (1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m})^2} = 22,9$$

Wat betekent mijn BMI-score?

Lager dan 18,5	Te laag gewicht
Tussen de 18,5 – 24,9	Gezond gewicht
Tussen de 25 – 29,9	Overgewicht
Hoger dan 30	Obesitas



Bereken uw BMI snel en makkelijk online op wkof.nl/BMI

* De BMI is minder betrouwbaar voor ouderen, topsporters, zwangere vrouwen, kinderen en volwassen met een lichaamslengte van minder dan 1,50 m.

Meet uw taille-omvang

Vet is niet overal over uw lichaam gelijk verdeeld. Zo kan het vooral rondom uw middel, uw heupen of bovenbenen zitten. Het is goed om naast het berekenen van uw BMI ook uw taille-omvang te meten. De manier waarop lichaamsvet is verdeeld is namelijk van invloed op uw risico op kanker. Zo kan te veel vet rondom uw taille extra schadelijk zijn.

Zo meet u uw taille

1. Leg een meetlint om uw taille, halverwege tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken.
2. Trek het lint aan, maar niet zo strak dat de huid wordt samengetrokken.
3. Meet de omtrek nadat u heeft uitgeademd.

Een gezonde taille-omvang is:

- Minder dan 80 cm voor vrouwen
- Minder dan 94 cm voor mannen (voor Aziatische mannen geldt minder dan 90 cm)

Wat kan ik doen bij overgewicht?

Als u weet dat u overgewicht heeft, is het verstandig om te proberen op een gezonde manier gewicht te verliezen. Overgewicht kan zijn ontstaan doordat u langdurig te veel calorieën heeft binnengekregen en te weinig calorieën heeft verbrand. U kunt ook zijn aangekomen als gevolg van de behandeling voor kanker.

U kunt uw gewicht weer gezond krijgen door minder calorieën binnen te krijgen en meer te verbranden door te bewegen. Het is niet aan te raden om een zogenaamd 'crash-dieet' te gaan volgen, waarbij u per dag maar heel weinig calorieën binnenkrijgt. Bij dit soort diëten is de kans groot dat uw spiermassa afneemt, u te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgt en u het dieet niet lang kunt volhouden (jojo-effect).



Tips voor een gezond gewicht

- Eet voornamelijk caloriearme voedingsmiddelen als groente, fruit en peulvruchten.
- Eet veel volkorenproducten; deze geven u langer een verzadigd gevoel. Hierdoor heeft u minder trek tussen de maaltijden door.
- Drink vooral water, thee en koffie (zonder suiker) en kies zo min mogelijk voor dranken met toegevoegde suikers, lees meer op pagina 31.
- Gebruik kleine borden bij het eten en schep maar één keer op.
- Schep het eten alvast in de keuken op de borden. Hierdoor schept u waarschijnlijk niet een tweede keer op. Restjes kunt u voor een volgende dag bewaren in de koelkast of invriezen.
- Als u wilt afvallen kies dan niet voor een 'crashdieet' waarbij u wel in korte tijd veel gewicht kunt verliezen, maar dit niet lang kunt volhouden. Tussen de 0,2 en 0,5 kg per week verliezen is een realistische doelstelling.
- Beweeg voldoende, lees meer op pagina 14.

Klacht: Ondergewicht

Ik heb ondergewicht, en nu?

Door de behandeling of door de ziekte zelf kunt u zijn afgevallen. Als u hierdoor ondergewicht heeft, is het goed om te proberen op een gezonde manier aan te komen, zodat u weer een goed gewicht bereikt. U kunt hier het beste eerst met uw arts of een diëtist over praten. Zij kunnen u persoonlijk advies geven.

Hoe kan ik in gewicht aankomen?

Om op een goede manier in gewicht aan te komen is het belangrijk om ook uw spieren te laten groeien. Dit kan door voldoende calorieën én door voldoende eiwitten binnen te krijgen voor de opbouw van spieren.



Tips voor voeding

- ▶ Eet meerdere keren op een dag kleine porties.
- ▶ Drink een half uur voor de maaltijd niet meer. Zo heeft u tijdens de maaltijd meer trek en kunt u meer eten.
- ▶ Kies gezonde calorie- en eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals:
 - Gedroogd fruit (rozijnen, gedroogde abrikozen, gedroogde cranberry's)
 - Noten, zaden en notenpasta
 - Hummus of ander plantaardig (eiwitrijk) beleg
 - Rauwkost gedoopt in (volle) yoghurt dip
 - Volkorencrackers met kaas
 - Muesli met vers fruit
 - 100% vruchtensappen
 - Fruit- en volle zuivel smoothies
 - Volle kwark
 - Hangop

Tips voor beweging

Voor het opbouwen van spieren is het daarnaast belangrijk te gaan bewegen.

Als uw lichaam er aan toe is, kunt u beginnen met krachttraining om uw spiermassa te vergroten. Hierdoor komt u ook in gewicht aan. Uw behandelend arts, verpleegkundige of diëtist kan u hier meer over vertellen en persoonlijk advies geven en u verwijzen naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in bewegen na kanker.



Lees meer tips op:
www.voedingenkankerinfo.nl/extra



Voldoende beweging



Door de behandeling van kanker kan uw conditie zijn verslechterd. Veel mensen die kanker hebben gehad voelen zich moe en futloos. Maar door regelmatig te bewegen kunt u zich juist fitter gaan voelen en uw kracht en beweeglijkheid terugkrijgen.

Bewegen helpt u ook om een gezond gewicht te bereiken en/of te behouden. En niet onbelangrijk: lichaamsbeweging kan de kans verkleinen dat u opnieuw kanker krijgt. Beweeg daarom elke dag en zit minder, ook als u al een gezond gewicht heeft.



HOEVEEL MOET IK BEWEGEN?

Het streven is om aan de Nederlandse beweegrichtlijn voor volwassenen van de Gezondheidsraad te voldoen. Bouw dit echter rustig op en voel u niet bezwaard als u dit niet gelijk haalt.

De Nederlandse beweegrichtlijn houdt in:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Fietsen, wandelen, zwemmen en tuinieren zijn goede beweegvormen.
- Doe daarnaast minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals joggen, traplopen of krachttraining.
- Voor 65+'ers geldt het aanvullende advies om ook balansoefeningen te doen.
- En: voorkom veel stilzitten!

Voorbeelden van **spierversterkende activiteiten** zijn krachtoefeningen, maar kunnen ook sporten zijn waarbij u moet rennen en springen zoals hardlopen, tennissen, voetballen en fitnessen.

Voorbeelden van **botversterkende activiteiten** zijn activiteiten waarbij u uw lichaam met het eigen gewicht belast. Voor redelijk getrainde mensen kunnen dit intensieve sporten zijn als hardlopen, aerobics en volleybal en voor ongetrainde mensen kan dit wandelen, traplopen of tai chi zijn.



Wat is matig intensieve lichaamsbeweging?

Wanneer u matig intensief beweegt verhoogt u uw hartslag iets en gaat u sneller ademen. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij stevig doorwandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen, dansen en huishoudelijke taken zoals stofzuigen. U kunt hierbij meestal nog wel een gesprek voeren.

Wat is intensieve lichaamsbeweging?

Wanneer u intensief beweegt gaat uw hartslag verder omhoog, krijgt u het warm en gaat u zweeten. U kunt buiten adem raken en een gesprek voeren wordt lastig. Voorbeelden van intensieve activiteiten zijn hardlopen, stevig doorzwemmen, wielrennen, fitnessen en teamsporten als voetbal en basketbal.

Voorkom een zittende leefstijl

Een zittende leefstijl wordt in verband gebracht met een grotere kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Er zijn ook aanwijzingen dat te veel zitten het risico op baarmoederkanker vergroot. Tevens is het aannemelijk dat een zittende leefstijl de kans op overgewicht vergroot.

Als u lang achter elkaar zit beweegt u gedurende de dag minder. Hierdoor loopt u de positieve effecten van lichaamsbeweging mis. Ook is er een samenhang tussen veel zitten en (ongezond) snacken en het drinken van suikerrijke dranken.

Wat kan ik doen?

Er is nog geen norm voor zitgedrag. Ons advies is om zittende activiteiten zo veel mogelijk te beperken en regelmatig te onderbreken. Daarnaast is het goed om dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. Meer bewegen is nog beter.

Vraag en antwoord

Ik beweeg elke dag een half uur, dat is toch genoeg?

Ook als u elke dag bijvoorbeeld een half uur wandelt en de rest van de dag veel zit omdat u een kantoorbaan heeft, heeft u toch een zittende leefstijl. Het is dan nog steeds belangrijk dat u meer in beweging komt gedurende de dag. Lees de tips op de pagina hiernaast wat u kunt doen om meer te bewegen.



Tips om meer te bewegen

- Maak lichaamsbeweging onderdeel van uw dagelijkse bezigheden. Neem bijvoorbeeld altijd de trap in plaats van de lift of roltrap en stap een halte eerder uit de bus, tram of metro en loop het laatste stukje.
- Parkeer de auto verder weg van de plek waar u moet zijn zodat u nog een stukje moet lopen.
- Verdeel activiteiten over de dag: één wandeling van dertig minuten is gelijk aan drie wandelingen van tien minuten. Het totaal dat u op een dag bereikt is het belangrijkste.
- Zit minder lang achter elkaar en sta regelmatig op om de benen te strekken. Sta op tijdens reclames en loop een rondje door het huis of laat de televisie (of andere schermen thuis) een paar avonden in de week uit en ga iets actiefs doen, zoals dansen, wandelen, opruimen of darten.
- Als u tijdens uw werk veel zit, zorg dan dat u regelmatig opstaat van uw werkplek. Loop naar uw collega's in plaats van hen te bellen of mailen, haal zelf uw thee of koffie en stel eens voor om staand te vergaderen.
- Pak vaker de fiets in plaats van de bus, auto of tram.
- Onder leiding van de fysiotherapeut of bij een revalidatieprogramma kunt u advies krijgen wat voor u goede oefeningen zijn om uw conditie weer op te bouwen na de behandeling.
- Sluit u aan bij een groep mensen die herstellen van een operatie of ziekte, om zo samen te werken aan herstel en conditieverbetering.
- Maar ook een wandeling of fietstochtje, meedoen met een beweegprogramma op televisie of via een website of app op uw telefoon of tablet, of het huishouden oppakken zijn goede manieren om in beweging te komen.

Klacht: Vermoeidheid

Ik ben te moe om te bewegen, wat kan ik doen?

Veel mensen houden na de behandeling van kanker last van vermoeidheid en het ontbreken van energie. Daarbij gaat het niet alleen om lichamelijke maar ook om mentale energie. Het terugkrijgen van voldoende energie kan een langdurig proces zijn en vergt soms begeleiding. Gelukkig kunt u hier tot op zekere hoogte zelf iets tegen doen.

Wat kan ik doen om meer energie te krijgen?

Voldoende rust is nodig voor een goed herstel, maar alleen rust lost het vermoeidheidsprobleem niet op. Van veel rusten wordt de vermoeidheid makkelijk erger. Kom daarom ook regelmatig in beweging en probeer iedere dag minimaal 30 minuten actief te zijn. U kunt ook onder begeleiding van een oncologiefysiotherapeut gaan bewegen.

Naast beweging is voeding een belangrijk onderdeel van herstel en bestrijding van vermoeidheid. Om uw lichamelijke kracht terug te krijgen is het nodig dat u een volwaardig voedingspatroon heeft, dat voldoende energie, eiwit en andere noodzakelijke voedingsstoffen bevat.



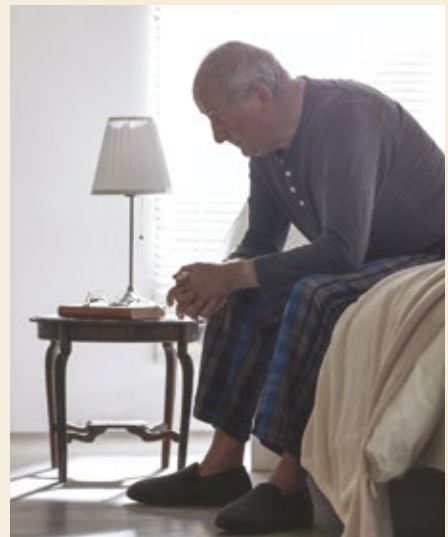
Kijk op de website voedingenkankerinfo.nl/extra om te zien wat een volwaardige voeding is.

Vermoeidheid komt vaak in pieken en dalen. Tijdens een moment van grote vermoeidheid kan eten moeizaam gaan. Het is daarom goed om te eten op momenten dat u zich minder moe voelt.

Naast lichamelijke vermoeidheid kan mentale vermoeidheid ook een grote weerslag hebben op uw functioneren. Wanneer u zich vaak angstig of onzeker voelt, kan dat veel energie kosten. Het kan dan helpen om bijvoorbeeld te praten met lotgenoten of een psycholoog. Via een inloophuis kunt u in contact komen met lotgenoten.



Kijk op www.ipso.nl voor een inloophuis bij u in de buurt.



Klacht: Neuropathie

Ik heb last van neuropathie (zenuwpijn) waardoor bewegen moeizaam gaat. Wat kan ik doen?

Als u bent behandeld voor kanker, kunt u last krijgen van neuropathie. Bij neuropathie werken één of meer zenuwen niet goed meer. Neuropathie kan diverse klachten geven. Meestal zijn dat prikkelingen of tintelingen, een doof of veranderd gevoel of pijn in handen of voeten. Maar ook verlies van spierkracht en kramp komen voor en hierdoor kan het voor u moeilijk zijn om te bewegen.

Helaas is neuropathie als gevolg van de behandeling moeilijk te behandelen. Er zijn wel enkele tips die u kunnen helpen, zoals:

- Zorg voor een goede nachtrust. Veel mensen met neuropathie voelen zich beter als ze uitgerust zijn en goed in hun vel zitten.
- Probeer toch zoveel mogelijk te bewegen. Regelmatig bewegen, zoals wandelen, blijkt een gunstig effect te hebben op neuropathie na chemotherapie.
- Vermijd contact met kou, zoals kou uit de koelkast of buiten. Kleed u warm aan en draag sokken of handschoenen.
- Kijk ook uit met hoge temperaturen. Veel mensen hebben meer last van de neuropathie bij warm weer of wanneer hun voeten niet goed worden geventileerd en te warm worden door te dikke sokken en niet-ventilerende schoenen.



Lees meer tips op:
www.kanker.nl

Klacht: Slechte conditie

Mijn conditie is erg verslechterd, wat kan ik doen?

Bouw uw conditie op door langzaam steeds meer te gaan bewegen. Begin met tien minuten per dag en breid dit uit naar dertig minuten. Wanneer u fitter begint te worden, probeer dan dagelijks zestig minuten te bewegen.

Misschien is ook uw spiermassa afgenomen doordat u minder lichamenlijk actief bent geweest tijdens de behandelingen. De combinatie van goede voeding (veel eiwitten) en beweging zorgt ervoor dat u uw spieren weer opbouwt. Uw lichamenlijke conditie zal hierdoor verbeteren.

Welke voedingsmiddelen bevatten veel eiwitten?

Voedingsmiddelen

150 gram magere kwark
50 gram mager vlees/vis/kip (rauw gewicht)
75 gram tahoe/tofu/tempeh
1 ei (gekookt of gebakken)
1 plak magere kaas
1 glas karnemelk, halfvolle of magere melk/chocolademelk
1 handje noten en pinda's
1 opscheplepel peulvruchten
1 snee volkorenbrood

Hoeveelheid eiwit

13 gram
10 gram
10 gram
7 gram
5 gram
5 gram
5 gram
4 gram
3 gram

Om uw spieren te helpen opbouwen is het verstandig om 3 à 4 keer per dag een portie van tussen de 20 en 30 gram eiwit te eten, in plaats van veel kleine porties verdeeld over de dag. Zo kunnen uw spieren de eiwitten optimaal gebruiken. Eet bij voorkeur na ieder beweegmoment meteen iets met veel eiwitten. Ook in uw slaap bouwt u spieren op. Daarom is het goed om 's avonds voor het slapen gaan nog een eiwitrijk product te nemen.



Kijk voor meer tips voor het verbeteren van uw conditie op:
www.voedingenkankerinfo.nl/extra





Gezonde voeding



Wat u iedere dag eet heeft invloed op uw gezondheid en uw kans om opnieuw kanker te krijgen. Door gezond te eten kunt u meer energie krijgen en ook op een gezond gewicht blijven.



WAT IS GEZONDE VOEDING?

Een gezond voedingspatroon bevat alle voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft. Volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten zijn een belangrijk onderdeel van uw dagelijks voedingspatroon. Door uw maaltijden zoveel mogelijk op deze plantaardige producten te baseren, krijgt u veel voedingsvezels en gezonde voedingsstoffen binnen. Door de voedingsvezels houdt u langer een vol gevoel waardoor u minder trek heeft in tussendoortjes. Zo helpt het u op een gezond gewicht te blijven.

Als u verder eet volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum eet u voldoende producten die gezondheidswinst opleveren.



Lees meer op:
www.schijfvanvijf.nl

Groente en fruit

Alle soorten groente (vers, uit blik, pot of diepvries) en alle soorten fruit, waaronder ook gedroogd fruit als rozijnen en gedroogde abrikozen zijn gezond. Het is goed om elke dag te variëren in het soort groente en fruit dat u eet, zo krijgt u veel verschillende voedingsstoffen binnen. Eet dagelijks 250 gram groente en twee stuks fruit.

Peulvruchten

Met peulvruchten bedoelen we gedroogde en geconserveerde peulvruchten zoals bruine bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen en witte bonen (vaak te vinden in pot of blik). Het is goed om elke week peulvruchten op het menu te zetten. Deze zijn eiwitrijk en kunt u prima als vleesvervanger eten.

Vraag en antwoord

Zijn verse producten beter dan kant-en-klare producten?

Voor bijvoorbeeld vers fruit klopt dat. Bewerkt fruit, zoals uit blik, als moes of als sap, bevat minder vitamine C. Vitamine C gaat verloren zodra u fruit bewerkt. Bovendien gaan er vezels verloren zodra u er sap van maakt. Dit zijn nu juist twee van de onderdelen die fruit zo gezond maken. U kunt daarom het beste kiezen voor vers fruit.

U kunt kant-en-klare producten met groenten zoals koelverse maaltijden, diepvriesproducten en groenten in blik en glas goed vergelijken met vers bereide producten. Let bij groenten in blik en glas wel op de hoeveelheid zout en kies bij voorkeur een blik of pot zonder zout.

Eet vezelrijk

Voedingsvezels en volkorenproducten kunnen helpen beschermen tegen dikkedarmkanker. Voedingsvezels vindt u in producten als volkorenbrood, volkoren-pasta, zilvervliesrijst, groente, fruit en

peulvruchten als bruine bonen en linzen. Het beste is om iedere dag minimaal 30 gram vezels binnen te krijgen. In onderstaande tabel ziet u hoeveel vezels bepaalde producten bevatten.

Hoeveel voedingsvezels bevat...

Product	Portie	Hoeveelheid vezel/portie (gram)
Bran flakes	1 schaalpje (40 gram)	10,8
Bruine/witte bonen, gekookt	1 opscheplepel	6,8
Brinta	1 schaalpje (35 gram)	3,7
Roggebrood donker	1 snee	3,3
Aardappelen	2 stuks	3,0
Volkorenbrood	1 snee	2,3
Volkoren pasta, gekookt	1 opscheplepel	2,1
Bruin brood	1 snee	1,8
Fruit, met schil	1 stuk/1 portie	1,7
Groenten	1 opscheplepel	1,4
Geweekte pruimen	3 stuks	1,4
Gedroogde abrikozen	3 stuks	1,4
Zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel	1,3
Noten, gemengd	1 handje	1,2
Ontbijtkoek	1 plak	0,9
Rauwkost	1 schaalpje	0,6



Klacht: **Obstipatie**

Ik heb last van obstipatie, mag ik dan wel vezelrijk eten?

Ja, ook bij obstipatie is het belangrijk vezelrijk te eten. Drink wel voldoende, want wanneer u alleen voedingsvezels binnenkrijgt en er te weinig bij drinkt, zal de obstipatie erger worden. Drink daarom minimaal twee liter vocht per dag. Dat zijn tussen de veertien en zestien koppen water, thee, koffie, yoghurt, vla en bouillon.

Naast drinken is het goed om te bewegen. Dit brengt de ontlasting op gang. En sla ook uw ontbijt niet over, want een gezond ontbijt helpt ook uw darmen in beweging te krijgen.



Lees meer voedingstips bij obstipatie op:
www.voedingenkankerinfo.nl/extra

Klacht: **Diarree**

Ik heb last van diarree, wat kan ik het beste eten?

Naast obstipatie is diarree een veel voorkomende klacht tijdens en na kanker. Bij diarree is het belangrijk dat u zoveel mogelijk normaal eet en drinkt (anderhalf à twee liter per dag). Het is verstandig om elke twee uur iets te eten en om niet te grote porties te nemen.

Zorg ook dat de maaltijden en drankjes iets meer zout bevatten dan normaal. U verliest namelijk zout door de diarree.

Kies bijvoorbeeld voor een drinkbouillon. Wees voorzichtig met koffie, melk- en melkproducten en producten die gezoet zijn met sorbitol omdat deze de diarree kunnen verergeren.

Als de diarree is ontstaan door antibioticagebruik zijn zuivel drankjes met speciale bacteriën (zogenaamde probiotica) soms nuttig om de darm sneller te herstellen als de chemokuur is afgerond. Vraag aan uw arts of dit in uw geval een goed idee is.



Lees meer tips bij diarree op:
www.voedingenkankerinfo.nl/extra

Eet weinig fastfood en voorberekt voedsel

Fastfood en voorberekt voedsel zijn overall makkelijk verkrijgbaar en relatief goedkoop. Dit kan ervoor zorgen dat u het te vaak en er te veel van eet. Ook bevat dit soort voedsel veel calorieën. Wanneer u meer calorieën binnenkrijgt (door te eten en te drinken) dan u verbrandt (door te bewegen), kunt u in gewicht aankomen. Overgewicht vergroot de kans dat u opnieuw kanker krijgt.

Het is daarom belangrijk fastfood en ander voorberekt voedsel met veel vet, zetmeel of suiker zo min mogelijk te eten en vooral te kiezen voor caloriearme voedingsmiddelen als groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten.

Wat is fastfood?

Voorbeelden van fastfood zijn hamburgers, friet, gefrituurde kip en calorierijke drankjes, zoals milkshakes. Dit soort voedsel wordt typisch geserveerd in snackbars en bepaalde internationale restaurantketens.

Wat is voorberekt voedsel waar veel vet, zetmeel en suiker in zit?

Met voorberekt voedsel bedoelen we producten die een industriële bewerking hebben ondergaan en onherkenbaar zijn van hun natuurlijke dierlijke of plantaardige bron. Ze zijn vaak calorierijk en bevatten maar weinig gezonde voedingsstoffen.

Voorbeelden zijn:

- Friet en chips
- Producten op basis van wit meel zoals wit brood, pizza en witte pasta
- Cake, gebak en koek
- Snoep

Vraag en antwoord

Verklein ik mijn kans op kanker door minder vet te eten?

Er is geen direct verband aangetoond tussen het eten van vet en een verhoogd risico op kanker. Wel is bekend dat veel vet eten de kans verhoogt op overgewicht, een belangrijke risicofactor voor het ontwikkelen van verschillende soorten kanker.

Met name verzadigd vet is niet gezond. Dit vet komt vooral voor in vet vlees en volvette zuivelproducten en is verwerkt in snacks zoals chips, koekjes en ijs.

Sommige vetten zijn gezond, zoals onverzadigde vetten. Dit soort vet is te vinden in onder andere olijfolie en lijnzaadolie, noten en vette vis als zalm en haring. Matig gebruik hiervan past in een gezond voedingspatroon.

Nieuw onderzoek geeft indicaties dat het eten van te veel verzadigd vet voor de diagnose borstkanker de kans op overleving bij borstkankerpatiënten verkleint. Meer onderzoek is nodig om dit verband beter te begrijpen zodat we hierover adviezen kunnen geven.



Eet minder vlees

Rood vlees past in een gezond voedingspatroon. Eet het echter niet te veel of te vaak, want dit kan het risico op dikkedarmkanker vergroten. Bewerkt vlees kunt u het best zo min mogelijk eten. Hiervan is geen veilige hoeveelheid bekend die u kunt eten zonder dat dit uw risico op dikkedarmkanker verhoogt.

Wat is rood vlees?

Rood vlees is vlees van zoogdieren, zoals van runderen, varkens, geiten, lammeren of paarden. Het gaat hier niet om vlees dat half doorbakken is en nog rosé van kleur is, maar vlees dat rood is als u het rauw in de winkel koopt. Het gaat ook om vlees in alle vormen, zoals hamburgers, gehakt, karbonades of biefstuk.

Wat is bewerkt vlees?

Met bewerkt vlees bedoelen we vlees dat is bewerkt (getransformeerd) door het te zouten, roken, drogen, fermenteren of door er conserveringsmiddelen aan toe te voegen met als doel de smaak en de houdbaarheid te verbeteren. Voorbeelden zijn vleeswaren als ham, bacon, salami en bepaalde soorten worst, zoals knakworst en rookworst.

Vraag en antwoord

Mag ik vlees eten als ik kanker heb gehad?

Ja, dat mag. Er is onderscheid tussen verschillende soorten vlees: wit vlees en rood vlees. Wit vlees is bijvoorbeeld kip en kalkoen. Voor rood vlees, zoals rund- en varkensvlees geldt het advies om per week maximaal 350–500 gram te eten. Ter illustratie: een tartaartje (bereid gewicht) is 100 gram. Dit betekent dat u circa drie keer per week een stukje rood vlees bij de warme maaltijd ter grootte van een tartaartje kunt eten.

Producten zoals vis, kip, kaas, ei of vegetarische vervangers zoals tahoe en tempeh zijn goede alternatieven voor rood vlees. Melk en melkproducten, volkorenproducten, noten en peulvruchten zijn goede aanvullingen op vleesvervangers.

Klacht: **Verminderde smaak en reuk**

Mijn smaak en reuk zijn veranderd, wat kan ik doen?

Door de behandeling of de ziekte kunnen uw smaak en reuk veranderd zijn. Misschien proeft u minder goed en heeft u sterkere smaken nodig. Of deze sterke smaken staan u juist tegen en uw mond is hier te gevoelig voor. Het kan ook dat bepaalde voedingsmiddelen aversie oproepen of dat u permanent een vieze smaak in de mond heeft.

Het is goed om verschillende gerechten te blijven proberen en om af te wisselen. Ook is het belangrijk om minstens anderhalve liter per dag te drinken, omdat een vochttekort de onaangename smaak in de mond kan versterken.



Lees meer informatie en tips op:
www.voedingenkankerinfo.nl/extra

Vraag en antwoord

Hoe lang duurt het voordat mijn smaak weer terugkomt?

Dat is onder andere afhankelijk van het type chemokuur en de dosis en plaats van een eventuele bestraling. Het herstel van de smaak is in het eerste jaar na de behandeling over het algemeen het grootst. In het tweede jaar kan ook nog verbetering worden ervaren. Na deze periode is verder herstel minimaal.

Vraag en antwoord

Moet ik vitamine D slikken als ik borstkanker heb gehad?

Ja, als u een tekort heeft aan vitamine D wel. Vrouwen die borstkanker hebben of hebben gehad, kunnen een tekort aan vitamine D in het bloed hebben. Het is aan te raden uw vitamine D status eerst te laten controleren door een arts of diëtist.

Ook geldt er een algemeen advies van de Gezondheidsraad om extra vitamine D te nemen voor mensen boven de 50 jaar, of mensen die weinig buiten komen of veel bedekkende kleding dragen. Neem echter niet op eigen initiatief hoge doseringen vitamine D, omdat niet bekend is wat dit doet met uw lichaam. Vraag uw (huis)arts voor een advies op maat.

Vraag en antwoord

Moet ik na mijn behandeling supplementen slikken?

Veel mensen denken dat het slikken van een voedingssupplement gunstig is voor hun gezondheid, met als gedachte 'baat het niet, dan schaadt het niet'. Maar het nemen van voedingssupplementen is niet altijd zonder risico's. Neem ze daarom niet zomaar in.

Pas extra op met hoog gedoseerde supplementen waarbij u veel meer dan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid binnenkrijgt. Deze kunnen een onvoorspelbare invloed in het lichaam hebben. Neem geen voedingssupplement met als doel ervoor te zorgen dat u niet opnieuw kanker krijgt. Bespreek dit altijd eerst met uw (huis)arts voordat u met een voedingssupplement begint.

Vraag en antwoord

Is soja goed als ik borstkanker heb gehad?

Er zijn indicaties dat de consumptie van sojaproducten na de diagnose borstkanker de kans op overleving vergroot bij borstkankerpatiënten. Meer onderzoek is nodig voordat wij specifieke aanbevelingen hierover kunnen geven. Matige consumptie van sojaproducten (maximaal twee tot drie porties per dag), zoals sojamelk of tofu, past echter binnen een gezond voedingspatroon.



Lees meer over deze vragen op:
www.voedingkankerinfo.nl/extra

Tips voor een gezonde basisvoeding

- Eet gevarieerd en volgens de Schijf van Vijf.
- Eet volop groente en fruit en varieer zoveel mogelijk. Kies elke dag groente en fruit uit verschillende kleurgroepen (groen, rood, oranje, geel, wit en paars).
- Eet vooral volkorenproducten als volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta en havermout in plaats van de witte varianten.
- Houd het juiste evenwicht tussen plantaardige voeding en dierlijk voedsel als vlees, vis en zuivel. Als u minstens twee derde van uw maaltijd uit plantaardige voedingsmiddelen samenstelt, zorgt u voor een gezond evenwicht op uw bord.
- Eet gezonde tussendoortjes als cherrytomaatjes, komkommer, stukjes paprika, druiven, radijs en rauwe wortels.
- Kies vaker voor vis, peulvruchten, kaas, ei of noten als vervanger voor vlees in uw warme maaltijd.
- Vervang vleeswaren op uw brood door kaas, vis, 100% pindakaas, groente- of fruitspread of hummus.

Vraag en Antwoord

Mag ik zuivelproducten eten?

Er is sterk bewijs uit wetenschappelijk onderzoek dat producten met veel calcium, zoals yoghurt en melk, bescherming kunnen bieden tegen darmkanker. Tegelijkertijd zijn er indicaties dat een hoge consumptie van calcium en zuivelproducten het risico op prostaatkanker zou kunnen vergroten. Al met al is er op dit moment niet genoeg wetenschappelijk bewijs om een aanbeveling te kunnen doen voor zuivelproducten in relatie tot kankerpreventie in het algemeen. Dit is een belangrijk aandachtspunt voor toekomstig onderzoek.

Zuivelproducten zijn echter wel een belangrijke bron van verschillende voedingsstoffen die ons lichaam gezond houden. Kies zo veel mogelijk voor varianten met minder vet, zoals halfvolle of magere melk en vetarme kaas. Lees in de Schijf van Vijf meer over hoeveel zuivelproducten u dagelijks zou kunnen nemen.





Gezonde dranken

Het is belangrijk om te letten op wat u drinkt. Dranken met toegevoegde suikers, zoals frisdranken en sommige vruchtensappen kunnen er ongemerkt voor zorgen dat u in gewicht aankomt. Alcoholische dranken kunt u beter niet drinken, omdat alcohol de kans op maar liefst acht soorten kanker vergroot.



WAT ZIJN GEZONDE DRANKEN?

Water is altijd de beste keuze. Ongezoete thee en koffie zijn ook gezonde keuzes. Drink bij voorkeur niet meer dan vier koppen koffie per dag in verband met de hoeveelheid cafeïne die we binnen mogen krijgen.

Vraag en antwoord

Helpt groene thee de kans op kanker te verlagen?

Nee, er is onvoldoende bewijs dat groene thee het risico op het opnieuw krijgen van kanker verlaagt. Er is ook geen gunstige invloed van groene thee op het effect van de behandeling gevonden. Wel helpt het drinken van ongezoete thee om uw gewicht gezond te houden. Water, thee en koffie zonder suiker zijn drankjes die u kunt drinken zonder dat u zich zorgen hoeft te maken dat u te veel calorieën binnenkrijgt.

Wat zijn dranken met toegevoegde suikers?

Met dranken met toegevoegde suikers bedoelen we onder andere:

- Frisdranken, zoals cola (de reguliere variant)
- Aanmaaklimonades (op basis van suiker)
- Sport- en energiedranken
- Water met verschillende smaken (waar suiker aan is toegevoegd)
- Thee en koffie met suiker
- IJskoffie en ijsthee (de kant-en-klaar variant)
- Oploskoffie met smaakjes





Vraag en antwoord

Puur vruchtensap is toch gezond?

Puur vruchtensap is een bron van gezonde voedingsstoffen, maar bevat van nature veel fructosuis. Drink daarom niet meer dan één glas per dag om op een gezond gewicht te blijven.

Vraag en antwoord

Verhogen kunstmatige zoetstoffen de kans op kanker?

Kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam en sacharine worden vaak als alternatief gebruikt voor suiker om een voedingsmiddel zoeter te maken. Veel mensen denken dat deze zoetstoffen de kans op kanker vergroten. Maar als u zoetstoffen in normale hoeveelheden gebruikt, is er geen reden om u zorgen te maken.

Toch is het goed om de (zoete) licht-frisdranken niet onbepaald te nemen en af te wisselen met ongezoete dranken. De zuren in licht-frisdranken zijn slecht voor uw tanden.

Hoe weet ik of mijn drankje suiker bevat?

Om te achterhalen of uw drankje suiker bevat kunt u het etiket bekijken. Toch kan het lastig zijn om direct te zien of er suiker in zit. Er zijn namelijk wel 50 benamingen voor suiker! Zo kan suiker in een product aangegeven zijn met namen als **fructose**, **lactose**, **dextrose**, **maïsstroop**, **maltose**, **ahornsiroop**, **honing**, **palmsuiker** etc. Hoe eerder u één van deze benamingen op de ingrediëntenlijst tegenkomt, hoe meer suiker het product bevat.

Klacht: Slijmvorming

Ik heb last van slijmvorming, wat kan ik doen?

Door de behandeling kunt u last hebben van taai speeksel. Het kan helpen om frisure producten zoals ananas, appel, tomaat, augurk, komkommer of uitjes te gebruiken, deze stimuleren de vorming van waterig speeksel.

Gebruik ijsblokjes of ijswater of spoel uw mond met koolzuurhoudend water of cola light. Spoel vervolgens na met water. Dit helpt soms om het slijm op te lossen. Als deze tips niet helpen, kan uw arts of mondhygiëniste medicatie voorschrijven om het slijm op te lossen.



Lees meer over slijmvorming op:
www.voedingenkankerinfo.nl/extra

Drink liever geen alcohol

Alcohol drinken is voor veel mensen onderdeel van het dagelijks leven en we staan vaak niet stil bij de gezondheidseffecten van alcohol op lange termijn. Er is echter sterk bewijs dat alcohol, in welke vorm dan ook, de kans op verschillende soorten kanker vergroot. Het maakt dus niet uit of u bier, wijn of jenever drinkt.

U kunt dus beter helemaal geen alcohol drinken, want zelfs kleine hoeveelheden alcohol vergroten al de kans op kanker. Er is namelijk geen veilige hoeveelheid alcohol waarbij de kans op kanker niet wordt vergroot. Wilt u toch alcohol drinken, houdt het dan bij maximaal één glas per dag.

Alcohol en overgewicht

Wist u dat alcohol per gram maar liefst 7 kilocalorieën (kcal) bevat? Ter vergelijking: vet bevat 9 kcal per gram! Alcohol kan er daarom voor zorgen dat u gemakkelijk in gewicht aankomt.

Vraag en antwoord

Een glas wijn per dag is toch gezond?

In het verleden leek het erop dat een lage consumptie van alcohol (maximaal één glas per dag) zou kunnen beschermen tegen hart- en vaatziekten. Inmiddels zijn experts hiervan teruggekomen. Er is namelijk niet met zekerheid te zeggen dat het beschermende effect toe te schrijven is aan alcoholconsumptie. Er is dus geen reden om voor uw gezondheid alcohol te gaan drinken of te blijven drinken.



Bereken op
www.wkof.nl/alcoholcalculator
hoeveel calorieën uw drankjes bevatten.




Tips voor gezond drinken

- Drink water met smaakmakers zoals een schijfje citroen, takje munt of plakjes komkommer.
- Vul uw glas maar tot de helft met vruchtensap of frisdrank en de rest met water of koolzuurhoudend water.
- Doe geen suiker in uw thee, maar bijvoorbeeld een takje munt of schijfje citroen, of kies voor thee met een fruitsmaakje.
- Drink cappuccino, latte macchiato en koffie verkeerd met magere melk zonder suiker.
- Kies voor alcoholvrije varianten van bier, wijn en cocktails.
- Kies voor het kleinste glas als u een drankje bestelt in een restaurant of bar.
- Houd een aantal dagen in de week alcoholvrij.

Omgaan met emoties

In de voorgaande hoofdstukken heeft u kunnen lezen over hoe u gezonde veranderingen kunt aanbrengen in uw eet- en leefstijl. Maar naast letten op uw voeding, uw gewicht en de hoeveelheid lichaamsbeweging is het ook belangrijk om alles een plek te geven wat u heeft meegemaakt.

Kanker is een ingrijpende ziekte en kan u op allerlei manieren beïnvloeden. Ook als de behandelingen afgerond zijn, kunt u nog last hebben van allerlei emoties, zoals boosheid, angst, verdriet of een gevoel van eenzaamheid. Dat u deze emoties ervaart, is begrijpelijk en normaal.



Iedereen gaat op zijn eigen manier met deze emoties om. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de angst voor terugkeer van kanker u zo bezighoudt dat het u beperkt in uw dagelijks leven. Ernstige angst kan gevolgen hebben zoals slaapproblemen, concentratieproblemen, paniek, onnodig vaak bezoeken van artsen of juist het mijden van medische controles. Het kan dan helpen om met een professional te praten. U kunt een verwijzing vragen via de huisarts, de verpleegkundige of de specialist.

Ook kunt u kijken op **www.verwijsgidskanker.nl** voor een gespecialiseerde zorgverlener in uw omgeving. Hier vindt u onder andere maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers, psychologen en psychotherapeuten.

Contact met lotgenoten en persoonlijke verhalen

Het kan prettig zijn om met lotgenoten te praten. Lotgenotencontact is mogelijk via de discussiegroepen op **www.kanker.nl**. Op deze website vindt u tevens veel persoonlijke verhalen van mensen die vertellen hoe zij met de ziekte omgaan.

U kunt ook een bezoek aan een inloophuis overwegen. Het is met name belangrijk dat u iets kiest dat bij u past. Kijk op de website **www.ipso.nl** voor een overzicht van inloophuizen in Nederland. Ook is er lotgenotencontact mogelijk via Stichting OK, de Stichting voor Overlevers van Kanker. **www.stichting-ok.nl**.

WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Over voeding tijdens en na kanker

Op onze website Voedingenkankerinfo.nl beantwoorden experts vragen over voeding tijdens en ná de behandeling van kanker. De antwoorden zijn geformuleerd op basis van onderzoek en praktijkervaring van experts. Ook vindt u hier veel recepten voor mensen met onder andere smaakveranderingen.

Het Voedingscentrum biedt consumenten en professionals wetenschappelijke en onafhankelijke informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. www.voedingscentrum.nl

Heeft u vragen over uw persoonlijke situatie, of zoekt u advies omdat u bijvoorbeeld met verschillende voedingsproblemen kampt? Een bezoek aan een oncologiediëtist kan u helpen. Kijk op de website www.verwijsgidskanker.nl voor een specialist bij u in de buurt.

Tevens helpt de Verwijsgids Kanker patiënten en hun naasten bij het vinden van aanvullende behandelingen- en begeleidingsmogelijkheden die zij op enig moment na de diagnose nodig hebben. De gids biedt een overzicht van zorgverleners (bijvoorbeeld oncologie-fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers etc), organisaties en zelfhulpprogramma's.

Inloophuizen in Nederland

Instellingen PsychoSociale Oncologie (IPSO) geeft een lijst met inloophuizen waar mensen met kanker, hun naasten en hun nabestaanden terecht kunnen.

www.ipso.nl

Patiëntenorganisaties

Bij de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties vindt u een overzicht van patiëntenorganisaties voor mensen die kanker hebben of hebben gehad. www.nfk.nl

Meer informatie over onze aanbevelingen

Brochure *Hoe verklein ik mijn kans op kanker?*

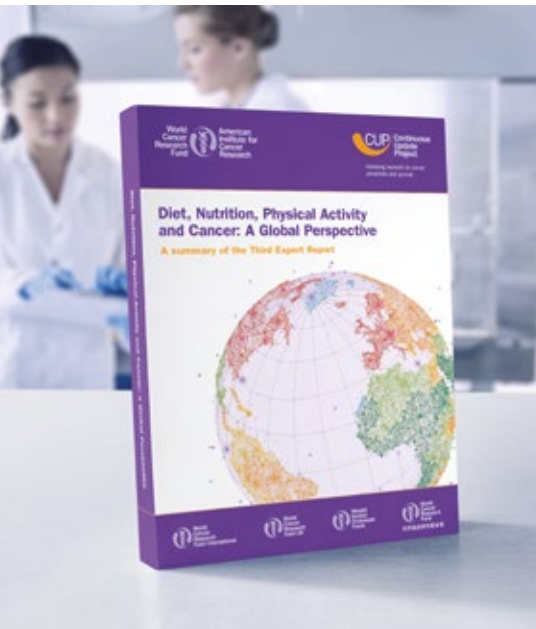
Wilt u een overzicht van al onze aanbevelingen en praktische adviezen om de kans op kanker te verkleinen? Bestel onze brochure *Hoe verklein ik mijn kans op kanker?* Hierin vindt u de aanbevelingen uitgewerkt, aangevuld met tips hoe u aan deze aanbevelingen kunt voldoen.



Bestel via wkof.nl/publicaties, of mail naar informatie@wkof.nl. U kunt ook bellen naar 020 344 9595.

DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

De informatie in deze brochure is onderbouwd met de wetenschappelijke bevindingen uit het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in samenwerking met het internationale World Cancer Research Fund netwerk. De bevindingen zijn gepubliceerd in ons derde expertrapport ***Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective.***



Dit rapport, gepubliceerd in 2018, is gebaseerd op de meest uitgebreide analyse wereldwijd van wetenschappelijk onderzoek naar de rol van voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot de preventie en overleving van kanker. Dit nieuwste rapport bouwt voort op onze eerste twee rapporten uit 1997 en 2007 en geeft de laatste stand van de wetenschap weer.

Voor het derde expertrapport heeft een panel van internationale experts jarenlang nieuwe onderzoeksresultaten geanalyseerd. Dit maakte deel uit van ons ***Continuous Update Project (CUP)***: een baanbrekend programma waarbij we doorlopend wereldwijd onderzoek verzamelen, analyseren en beoordelen.

Onderdeel van het *Continuous Update Project* is een unieke database waarin de kennis over voeding, leefstijl en kanker centraal wordt bijgehouden. Regelmatig komt er meer kennis bij dankzij nieuwe onderzoeken en het panel van experts voert een doorlopende analyse van het nieuwe bewijs uit. Hierdoor zorgen we ervoor dat we altijd kunnen beschikken over de meest actuele informatie over de relatie tussen voeding, leefstijl en de preventie en overleving van kanker.

Naast de sterke wetenschappelijke basis van onze voorlichting baseren wij onze informatie over voeding tijdens en na kanker ook op de praktijkervaring van oncologie-diëtisten die aangesloten zijn bij de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie.

Dankzij deze werkwijze kunt u er op vertrouwen dat onze voorlichting goed onderbouwd is, en het beste advies is dat u kunt opvolgen.

De informatie in deze brochure richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen.

De informatie is niet bedoeld voor personen die op doktersvoorschrift een bepaald dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en leefstijl. Wij geven geen medisch advies, raadpleeg hiervoor uw arts.



Het **Wereld Kanker Onderzoek Fonds** is al 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.

In deze brochure leest u over een gezonde voeding en leefstijl na de behandeling van kanker. Gezond eten en voldoende bewegen kunnen ervoor zorgen dat u zich weer fitter gaat voelen. Ook helpt het u op een gezond gewicht te blijven. Daarnaast kan het u helpen de kans te verkleinen dat u opnieuw kanker krijgt. Verder leest u in deze brochure hoe u met veelvoorkomende klachten na de behandeling van kanker kunt omgaan.

Heeft u de behandeling van kanker achter de rug? Wacht niet langer en begin vandaag nog door aan de slag te gaan met de tips en adviezen in deze brochure.

Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam
Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam
020 344 95 95 | informatie@wkof.nl
www.wkof.nl | www.voedingenkankerinfo.nl
Bankrekening (IBAN): NL 51 ABNA 042 43 56 309

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

2018 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 10-18 CS

