



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Voeding bij kanker

Tips en recepten



Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Alleen samen kunnen we kanker bestrijden. Daarom is het mooi dat er in Nederland meerdere organisaties actief zijn op het gebied van kanker, elke organisatie heeft zijn eigen specialisatie. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is de autoriteit in voeding en leefstijl in relatie tot kanker. Voor preventie, overleving en kwaliteit van leven. Voor iedereen.

Onze unieke rol

Maak in één minuut kennis met de unieke rol van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Scan de QR code of kijk op wkof.nl/uniekerol



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 de rol van voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied om feiten en fabels uit elkaar te halen.

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 makkelijke keuzes te maken.

Help ons iedereen een kans geven tegen kanker

Iedereen verdient een kans tegen kanker. Meer onderzoek én voorlichting is hiervoor van levensbelang. Help je mee?



Ga naar wkof.nl/doneer en steun ons.

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

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Dit netwerk van kankerfondsen zet zich wereldwijd in voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.



Kijk voor meer informatie op wkof.nl

INHOUDSOPGAVE



Voorwoord	Wat kan ik zelf doen?	5
	Ervaringsdeskundige aan het woord	6
1.	Let op je gewicht	8
2.	Eet voldoende eiwitten	11
3.	Eet gezond en gevarieerd	13
4.	Drink voldoende	14
5.	Kom in beweging	15
6.	Wat mag ik niet eten of drinken tijdens de behandeling?	16
7.	Hypes	18
8.	Bijvoeding	20
9.	Recepten bij smaakverandering	21
	Waar vind ik meer informatie?	31

voeding&kankerinfo

Van experts, voor patiënten

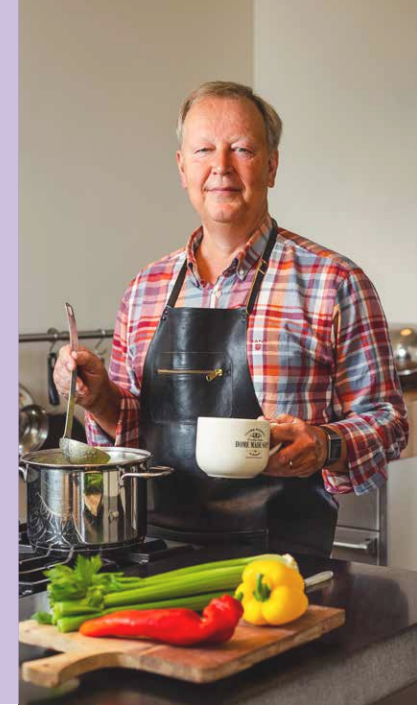
In deze brochure vind je beknopte informatie over voeding bij kanker. Op de bijbehorende website wkof.nl/voedingenkanker lees je uitgebreide informatie en aanvullende tips. De informatie op de website en in deze brochure is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke onderzoeken en praktijkervaring van experts.

Voorwoord

WAT KAN IK ZELF DOEN?

Een vraag die vaak gesteld wordt! Als je de diagnose kanker krijgt, komt er veel op je af. Er zijn veel zaken waarbij je misschien het gevoel hebt er zelf weinig invloed op te hebben.

Met voeding en beweging kun je wel zelf aan de slag. Voeding en beweging zijn vóór, tijdens en na de behandeling van kanker erg belangrijk. Een goede lichamelijke conditie zorgt ervoor dat je de behandeling beter aan kunt, je minder kans hebt op complicaties en je zo goed mogelijk herstelt.



LET OP! Voeding heeft een ondersteunende rol. Het is géén vervanging voor behandelingen als een operatie, chemo-, radio-, immuun- of hormoontherapie.

In deze brochure lees je hoe je zelf met voeding en beweging aan de slag kunt om na de diagnose kanker zo fit mogelijk te blijven. Je vindt antwoord op veelgestelde vragen. Ook duidelijkheid over verschillende voedingshypes, zoals het weglaten van suiker en vasten.

Je zult steeds praktische tips tegenkomen. Het zijn tips om je te helpen direct aan de slag te gaan met voeding. Verder vind je in deze brochure voorbeeldrecepten om goed te blijven eten tijdens de behandeling. Denk hierbij aan recepten voor als je meer eiwitten nodig hebt of als je last hebt van smaakveranderingen.

Wat je zelf kunt doen bij kanker

1. Let op je gewicht
2. Eet voldoende eiwitten
3. Eet gezond en gevarieerd
4. Drink voldoende
5. Blijf in beweging

Daarnaast zijn er zaken waar je op moet letten. Zo kunnen bepaalde soorten eten of drinken invloed hebben op je behandeling. Dat geldt zeker ook voor voedings-supplementen. Daar lees je meer over in hoofdstuk 6 en 7.

Voor wie is deze brochure?

De informatie in deze brochure is voor mensen die momenteel voor kanker worden behandeld. De informatie in deze brochure is ook geschikt voor de fase na afloop van de behandeling, om verder aan te sterken.

Als je klachten hebt, onbedoeld veel bent afgevallen of moeite hebt met eten, heb je persoonlijk advies nodig. Vraag je behandelaars je door te verwijzen naar andere hulpverleners, zoals een oncologiedietist. Ook wanneer je al een specifiek dieet volgt of bijvoorbeeld een stoma hebt, is het belangrijk persoonlijk advies te vragen aan je behandelend arts, oncologiedietist en/of verpleegkundige.

ERVARINGSDESKUNDIGE AAN HET WOORD

Mw. Syl Heijster-Brehm



Toen Syl in 2014 de diagnose non-hodgkin-lymfoom kreeg, stond haar leven even stil. Gelukkig heeft Syl een goed team achter zich staan en blijft ze positief.

Na de diagnose begon Syl aan een traject van acht chemokuren, wat veel invloed had op haar lichaam.

“Als ik chemo had gehad, lag ik eerst drie dagen plat. Daarna krabbelde ik langzaam weer op. Zodra het kon ging ik weer wandelen met mijn hondje. Dit vond ik niet alleen erg leuk om te doen, maar zo werkte ik ook aan mijn conditie. Het opbouwen van een zo goed mogelijke conditie hielp me een volgende chemo beter aan te kunnen.”

Veranderingen in smaak

Door de chemotherapie kreeg Syl ook last van een verminderde smaak. Ze vertelt: *“Voor mijn gevoel heb ik een jaar lang rubber gegeten. Vanaf de eerste kuur tot drie weken na de laatste kuur had ik minder smaak.”*

Het ziekenhuis van Syl organiseerde zogenaamde smaakavonden, waarin mensen met chemotherapie gerechten konden proeven en tips kregen om de smaak te verbeteren. Dit vond Syl heel prettig: *“Ik kreeg de handvatten waar ik naar op zoek was.”*

Zo leerde Syl dat een beetje ketjap op een toetje of honing bij gekruid eten voor haar de smaak verbeterden. Daarnaast waren cashewnoten een goede snack, omdat ze veel eiwitten bevatten en Syl ze ondanks de smaakveranderingen lekker vond smaken.

Door haar ziekte is Syl anders tegen eten gaan aankijken. *“Ik heb het geluk dat ik mezelf kon aanzetten tot eten, ook al was ik hondsberoerd. Voeding ben ik gaan zien als een soort medicijn dat helpt om te overleven.”* Ook na de behandeling is Syl gezonder gaan eten en denkt ze ook meer na over wat ze eet. Zo eet ze bijvoorbeeld minder ongezonde tussendoortjes en drinkt ze veel thee om voldoende vocht binnen te krijgen.

Anderen helpen als ervaringsdeskundige

Syl wisselt graag ervaringen uit met andere mensen die chemotherapie krijgen. *“Het is soms uitzoeken wat werkt voor jou. Wat fijn werkt voor de één hoeft niet per se fijn te zijn voor een ander.”*

Syl haar tips voor mensen die in dezelfde situatie zitten zijn: **blijf positief, zoek steun, ga bewegen en download luisterboeken voor tijdens het wandelen.**

1. LET OP JE GEWICHT

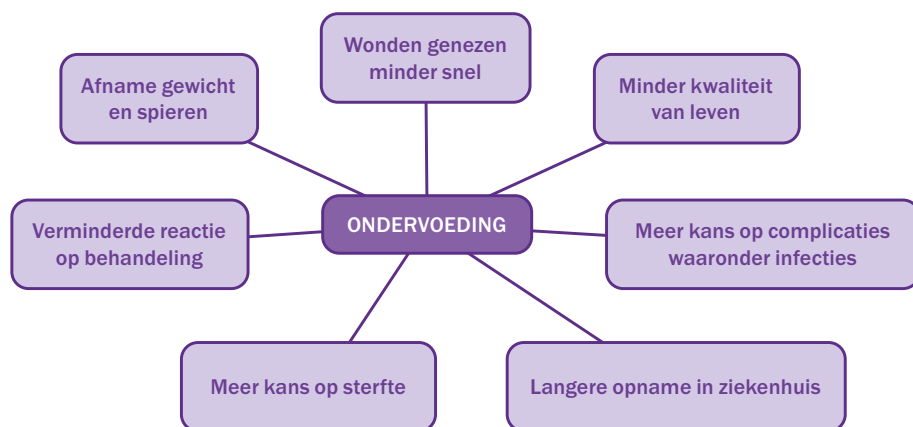
Door kanker en de behandeling kan het zijn dat je onbedoeld afvalt of aankomt. Dit beïnvloedt je lichaamssamenstelling, waarbij je gemakkelijk spiermassa verliest. Om ervoor te zorgen dat je de behandeling beter aankunt en je zo goed mogelijk herstelt, is het belangrijk om je spiermassa en gewicht zoveel mogelijk stabiel te houden.

Gewichtsverlies

Onbedoeld gewichtsverlies komt vaak voor tijdens de behandeling van kanker. Door veranderingen in je stofwisseling kan je lichaam soms voedingsstoffen minder goed opnemen en gebruiken. Hierdoor heeft je lichaam soms meer voeding nodig en extra behoefte aan bepaalde voedingsstoffen, zoals eiwitten. Ook kan je last hebben van klachten zoals een verminderde eetlust, moeite met slikken of misselijkheid. Wanneer het je niet lukt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, kun je onbedoeld afvallen.

Onbedoeld afvallen tijdens de behandeling kan nadelen hebben. Gewichtsverlies betekent in deze situatie namelijk vaak dat je spiermassa kwijtraakt, waardoor je conditie achteruitgaat. Uit onderzoek is bekend dat je met een slechtere conditie de behandeling minder goed aankunt. Een goede conditie is belangrijk voor een goed herstel en minder kans op complicaties (extra klachten of erger worden van klachten die je al hebt).

Gevolgen ondervoeding:



- Tip:** Zorg dat elke hap die je eet en elke slok die je drinkt zoveel mogelijk voedingsstoffen (bijvoorbeeld een glas melk in plaats van een kopje bouillon) en vooral voldoende eiwitten bevat. Lees in het volgende hoofdstuk meer over eiwitten.

Gewichtstoename

Bij bepaalde soorten kanker en behandelingen ervan kun je onbedoeld in gewicht aankomen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij chemotherapie of hormonale therapie als je borst- of prostaatkanker hebt.

Overgewicht bij kanker kan zorgen voor minder spierkracht (door meer vet en minder spieren). Maar ook voor minder kwaliteit van leven. Overgewicht geeft een grotere kans om (opnieuw) kanker te krijgen, maar ook andere ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Gevolgen overgewicht:



- Tip:** Probeer ongewenst aankomen tijdens de behandeling te voorkomen door voldoende te bewegen, vezelrijk te eten, niet te veel tussen de maaltijden door te eten en voldoende te drinken.



- Tip:** Houd je gewicht goed in de gaten. Kom je in korte tijd onbedoeld veel aan? Of is je BMI hoger dan 25 (bereken dit op wkof.nl/bmi)? Neem dan contact op met een diëtist.

Lichaamssamenstelling

Het is goed om niet alleen naar je gewicht te kijken. Je spiermassa is belangrijk voor een goede conditie en goed herstel.

- Tip:**
- Je kunt in het ziekenhuis, bij een diëtist- of fysiotherapiepraktijk vragen om je spiermassa te meten. Zo weet je of je voldoende spiermassa hebt.

Brochure over klachten

Als gevolg van de ziekte en behandelingen kun je klachten hebben die eten moeilijker maken. Denk hierbij aan misselijkheid, moeite met slikken, gebrek aan eetlust of smaakveranderingen.

In onze brochure *Tijdens kanker – Goed eten en omgaan met klachten* lees je hoe je met deze klachten om kunt gaan.



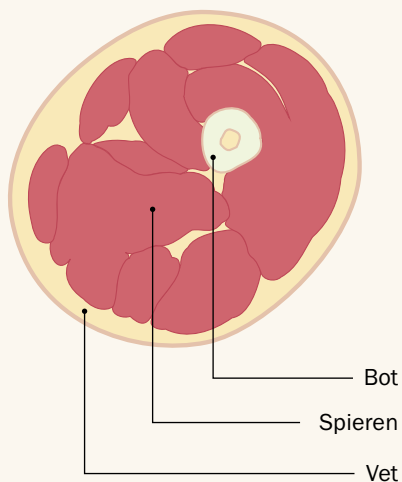
Bestel het nu op
wkof.nl/webwinkel



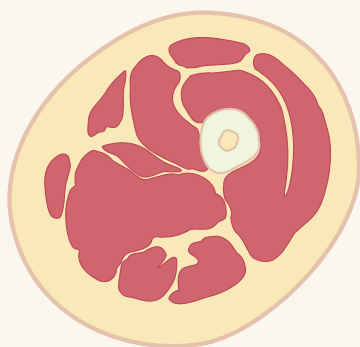
Spierverlies tijdens kanker

Hieronder zie je een tekening van de binnenkant van een been. Tijdens kanker (plaatje rechts) zie je meer vet en minder spieren dan vóór kanker (plaatje links). Hierdoor neemt tijdens kanker je kracht en conditie af.

Voor kanker:



Tijdens kanker:



Meer informatie over gewicht en kanker vind je op
wkof.nl/voedingenkanker

2. EET VOLDOENDE EIWITTEN

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor ons lichaam. De hoeveelheid eiwit die je dagelijks uit je voeding nodig hebt is afhankelijk van je leeftijd, je spiermassa en hoeveel je beweegt. Dit wordt ook je eiwitbehoefte genoemd.

Door kanker en de behandeling ervan heb je meer eiwitten nodig.

Spiermassa

Goed eten en voldoende bewegen is belangrijk voor een goede conditie. Alleen bewegen is niet voldoende om spieren aan te maken. Je hebt ook voeding met extra eiwitten nodig voor een goede spiermassa.

Weerstand

Gezond eten (met voldoende eiwitten) versterkt je weerstand. Met een goede weerstand heb je minder kans op infecties. Door voldoende eiwitten te eten kunnen wonden beter en sneller genezen.

Hoeveel eiwitten heb ik nodig?

Een gezonde volwassene met een gewicht van 70 kilogram heeft ongeveer 58 gram eiwit per dag nodig. Bij kanker en de behandeling hiervan, heb je 1.2 – 1.5 keer zoveel eiwit nodig. Dat betekent dat je dan 84 tot 105 gram eiwit nodig hebt.

Eiwitten worden het beste door de spieren opgenomen als je ze in grotere hoeveelheden tegelijkertijd eet. Daarom kun je het beste 25-30 gram eiwit per hoofdmaaltijd eten en 20-30 gram eiwit na een training of voor het slapen gaan. Dit is veel en daarom vaak erg lastig om deze hoeveelheid eiwit ook daadwerkelijk per maaltijd binnen te krijgen.



Lukt het jou niet? Vraag een diëtist om persoonlijk advies over hoe het voor jou mogelijk is om voldoende eiwitten te eten.

- Tip:**
- Houd bij hoeveel eiwitten je per dag binnenkrijgt. Je kunt dit doen met de gratis 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum.
- Scan onderstaande QR code om de website te gebruiken of om de app te downloaden.

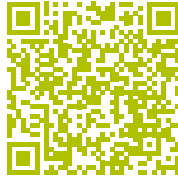


Waar zitten eiwitten in?

Vis, vlees, eieren, melkproducten, kaas, tofu, noten, peulvruchten en vegetarische vleesvervangers.



Op onze website vind je meer informatie over eiwitrijke producten. Scan onderstaande QR-code om de website te bezoeken.

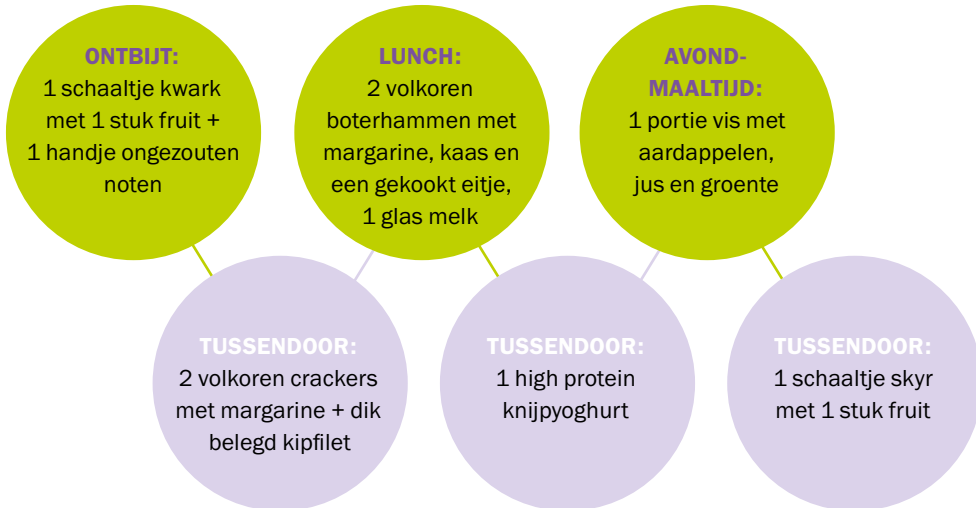


Hieronder vind je een voorbeeldmenu om je alvast op weg te helpen. Vanaf pagina 22 vind je recepten.

Waar kan een diëtist je bij helpen

- ▶ Een diëtist kan je adviseren wat je kunt eten om voldoende eiwitten en andere voedingsstoffen binnen te krijgen.
- ▶ Door meer eiwitten te eten, eet je vaak ook meer calorieën. Als je ondergewicht hebt is dit juist goed, maar als je overgewicht hebt of krijgt kan dit wel een probleem zijn. Een diëtist kan aangeven welke producten met veel eiwitten voor jou het meest geschikt zijn om spieren op te bouwen maar niet in gewicht aan te komen.
- ▶ Een diëtist houdt ook rekening met je klachten. Samen kun je kijken naar wat bij jou past.

Voorbeeld eiwitrijk menu



Totaal: 109 gram eiwit

3. EET GEZOND EN GEVARIEERD

Door vooral te kiezen voor plantaardige voeding zoals volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten krijg je veel voedingsvezels binnen. Ook vitamines en mineralen.

Voedingsvezels helpen je darmen in beweging te blijven. Vezels kunnen helpen tegen klachten zoals diarree en moeite met poepen (verstopping).

Ook als je geen darmklachten hebt, kunnen voldoende vezels ervoor zorgen dat je je fitter voelt. Door meer vezels te eten houd je langer een vol gevoel; dat is handig als je minder tussendoor wilt snacken.

Voorbeelden van voeding met veel vezels zijn: volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren couscous, havermout, kikkererwten, linzen en alle soorten groente en fruit.

In onze brochure **De voordelen van vezels** vind je tips om voldoende vezels te eten. Ook geven we handige adviezen bij klachten als diarree en verstopping.



Bestel het nu op wkof.nl/webwinkel



Varieer met groente en fruit

Elke soort groente en fruit bevat een unieke combinatie van vitamines en mineralen. Varieer door te kiezen voor groente en fruit met verschillende kleuren. Zo krijg je verschillende voedingsstoffen binnen.

Tip:

Kies waar mogelijk voor groente en fruit uit het seizoen. Deze zijn dan lekkerder en ook nog voordeliger. Welk seizoensfruit of -groente is er? Scan onderstaande QR code en lees meer op de website van het Voedingscentrum.





4. DRINK VOLDOENDE

Voldoende vocht drinken is belangrijk voor je lichaam. Dit helpt om afvalstoffen uit te plassen. Vocht helpt klachten van uitdroging te voorkomen. Ook is vocht belangrijk voor je lichaamstemperatuur.

Belang van vocht bij chemotherapie

Chemotherapie is vaak schadelijk voor de nieren. Bescherm je nieren door voldoende te drinken.

Voor de meeste vormen van chemotherapie is 1,5-2 liter drinken per dag genoeg. Dit is evenveel als iedereen hoort te drinken.

Er zijn ook bepaalde vormen van chemotherapie waarbij je minstens 2 liter vocht per dag moet drinken. Vraag daarom altijd aan je arts of verpleegkundige hoeveel je moet drinken tijdens jouw behandeling.

Tip:

- Drink elke dag 1,5-2 liter vocht. Vraag aan
- je arts of verpleegkundige of het voor jou
- nodig is om meer te drinken.

Belang van vocht bij vochtverlies

Er zijn een paar situaties waarin je nog meer moet drinken. Bijvoorbeeld als je een drain, fistel of ileostoma hebt. Ook als je last hebt van braken of diarree. Lukt het je niet om voldoende te drinken, bespreek dit dan met je arts of verpleegkundige.

5. KOM IN BEWEGING

Uit onderzoek blijkt dat bewegen tijdens de behandeling veel voordelen kan hebben.

Voordelen van bewegen

- Betere conditie.
- Minder vermoeidheid.
- Minder verlies van spieren.
- Minder bijwerkingen van de behandeling.
- Sneller herstel na de behandeling.
- Meer zelfvertrouwen.
- Betere concentratie.
- Minder kans op depressie (somberheid).
- Beter slapen.
- Betere kwaliteit van leven.

Soorten beweging

Het is belangrijk om voor een vorm van beweging te kiezen waar jij je prettig bij voelt en die je kunt volhouden.

Om je conditie te verbeteren kun je denken aan wandelen, fietsen en zwemmen. Dit kan helpen om minder spieren te verliezen. Trainen met gewichten (of oefeningen doen met je lichaamsgewicht) kan helpen om spieren op te bouwen. Een combinatie van oefeningen is vaak het beste.

Thuis in beweging



Bezoek onze website wkof.nl/voedingenkanker of scan de QR code voor praktische tips.



Hulp bij beweging

Overleg met een oncologiefysiotherapeut welke vorm van beweging in jouw situatie het beste past. Zo kun je op een goede en veilige manier bewegen.

Tip:

- Je kunt een oncologiefysiotherapeut bij
- jou in de buurt vinden via:
- verwijsgidskanker.nl

Meer lezen over bewegen bij kanker?

In onze brochure **Bewegen & trainen bij kanker** vind je praktische tips om in beweging te komen en blijven.



Bestel het nu op
wkof.nl/webwinkel

6. WAT MAG IK NIET ETEN OF DRINKEN TIJDENS DE BEHANDELING?

Grapefruit

Grapefruit kan ervoor zorgen dat chemotherapie langer in je lichaam blijft dan bedoeld. Dit kan meer bijwerkingen geven.

- **Tip:**
- Eet en drink vanaf 24 uur voor de chemotherapie geen grapefruit, grapefruitsap, pomelo of pompelmoes. Omdat de chemotherapie nog een tijd doorwerkt in je lichaam, is het beter om vlak nadat je chemo hebt gekregen geen grapefruit (-sap) te eten of te drinken.



Rauwe melk

Rauwe melk kan besmet zijn met bacteriën. Dat kan gevaarlijk zijn wanneer je weerstand laag is, bijvoorbeeld door de behandeling.

- **Tip:**
- Drink tijdens de behandeling voor kanker geen rauwe melk. Eet geen rauwmelkse kazen zoals gorgonzola en camembert.



Alcohol

Alcohol kan ervoor zorgen dat chemotherapie minder goed werkt. In wijn zitten stofjes, zogeheten flavonoiden, die invloed hebben op waar in je lichaam een medicijn terechtkomt.

- **Tip:**
- Drink geen alcohol. Wil je toch alcohol drinken, doe dit dan in overleg met je arts.



Supplementen met antioxidanten

Antioxidanten zijn stoffen die onze cellen beschermen. Ze kunnen helaas ook kankercellen beschermen tegen chemotherapie en bestraling. Hierdoor werkt de behandeling niet zoals bedoeld.

Het gaat hier om grote hoeveelheden (dosis) antioxidanten, zoals in voedingssupplementen, en niet om de antioxidanten uit voeding.

- **Wat kun je zelf doen?**
- Wanneer je goed en gevarieerd eet, is het niet nodig om extra antioxidanten in de vorm van supplementen te slikken. Als je bang bent dat je een tekort hebt aan vitamines en/of mineralen, kun je contact opnemen met je arts of diëtist.

Echinaforce®

Echinaforce heeft invloed op hoe medicijnen in je lichaam werken. Hierdoor kan je behandeling niet zoals bedoeld werken.



Meer informatie over deze onderwerpen vind je op wkof.nl/voedingenkanker



7. HYPES

Voedingssupplementen

Het slikken van voedingssupplementen tijdens de behandeling van kanker brengt risico's met zich mee. Supplementen met vitamines en mineralen kunnen de behandeling minder goed laten werken.

- Tip:**
- Slik supplementen alleen op advies van je arts of diëtist. Kies in dat geval voor een supplement dat niet meer dan 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) bevat.

Kurkuma

In onderzoek met kankercellen en proefdieren lijkt kurkuma de groei van

kankercellen te remmen. Maar het is onduidelijk of dit bij mensen ook zo werkt.

Supplementen met kurkuma kunnen medicijnen zoals Tamoxifen (een bepaald soort hormoontherapie) minder goed laten werken.

- Tip:**
- Gebruik kurkuma in je gerechten vooral omdat het lekker is en een mooie kleur geeft, maar niet als middel tegen kanker.
- Gebruik geen supplementen met kurkuma.

Soja

Er wordt weleens gezegd dat soja borstkanker kan veroorzaken en dat je geen sojaproducten mag eten of drinken als je borstkanker of prostaatkanker hebt. Dit zou liggen aan de isoflavonen in soja.

Soja bevat inderdaad isoflavonen. Dit zijn stoffen die erg lijken op het hormoon oestrogeen. Dit hormoon speelt een rol bij kanker. Maar er is geen bewijs uit onderzoek dat het slecht is om soja te eten bij kanker.

- Tip:**
- Je kunt dagelijks 2-3 porties van soja-producten als sojadrink en sojadeserts, tofu, tempé, sojameel en sojabonen nemen. Slik geen sojasupplementen.

Suiker

Er wordt gezegd dat suiker een tumor extra laat groeien. Maar er is geen wetenschappelijk bewijs hiervoor.

Wel kan te veel suiker gemakkelijk leiden tot overgewicht. Overgewicht speelt een rol bij

kanker. Zo vergroot overgewicht de kans dat je opnieuw kanker krijgt.

- Tip:**
- Bij kanker hoef je suiker niet te laten staan, maar let wel op je gewicht.

Vasten

Er is nog weinig bewijs uit onderzoek dat vasten bij kanker werkt en veilig is. Er zijn nog veel vragen over de manier en duur van vasten. Zolang deze vragen onbeantwoord zijn, raden wij vasten bij kanker af.

- Tip:**
- Wil je toch vasten? Overleg dit altijd eerst met je arts of diëtist.



Meer informatie over deze en andere hypes vind je op wkof.nl/voedingenkanker



8. BIJVOEDING

Als het niet lukt om voldoende te eten en drinken, kan bijvoeding nodig zijn. Bijvoeding is bijvoorbeeld drinkvoeding en sondevoeding.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is vloeibare voeding, meestal in een flesje. Het bevat veel eiwitten en calorieën. Vaak ook vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen en soms ook vezels.

Drinkvoeding kan een aanvulling zijn op de voeding of één of meerdere maaltijden per dag vervangen. Ook kan de volledige voeding vervangen worden met drinkvoeding.

Sondevoeding

Sondevoeding is vloeibare voeding die via een slangetje direct in de maag of in de darm wordt toegediend.

Sondevoeding wordt voorgeschreven wanneer het je niet lukt om goed te eten, ook niet met drinkvoeding. Sondevoeding kan zowel in het ziekenhuis als thuis gebruikt worden.



Meer informatie over drink- en sondevoeding vind je op wkof.nl/voedingenkanker

9. RECEPTEN BIJ SMAAKVERANDERING

Door kanker of de behandeling ervan kan je smaak veranderen. Bepaalde smaken kun je lekkerder gaan vinden, maar andere smaken kunnen je ook juist tegen gaan staan. Dit kan ervoor zorgen dat je minder zin hebt om te eten. Dit terwijl het juist tijdens en na de behandeling van kanker heel belangrijk is om goed te eten.

De recepten op de volgende pagina's kunnen afwijken van de Schijf van Vijf omdat tijdens kanker en de behandeling ervan je andere behoeften kan hebben.

Hutten

De recepten zijn ontwikkeld door de koks van Hutten. De smaken van de verschillende gerechten zijn getest door mensen die chemotherapie kregen en zijn aangepast aan hun wensen.

Receptenpagina

Op wkof.nl/receptenbijkanker vind je nog veel meer recepten. Ook kun je daar de recepten filteren op grofheid, pittigheid en zuurheid.

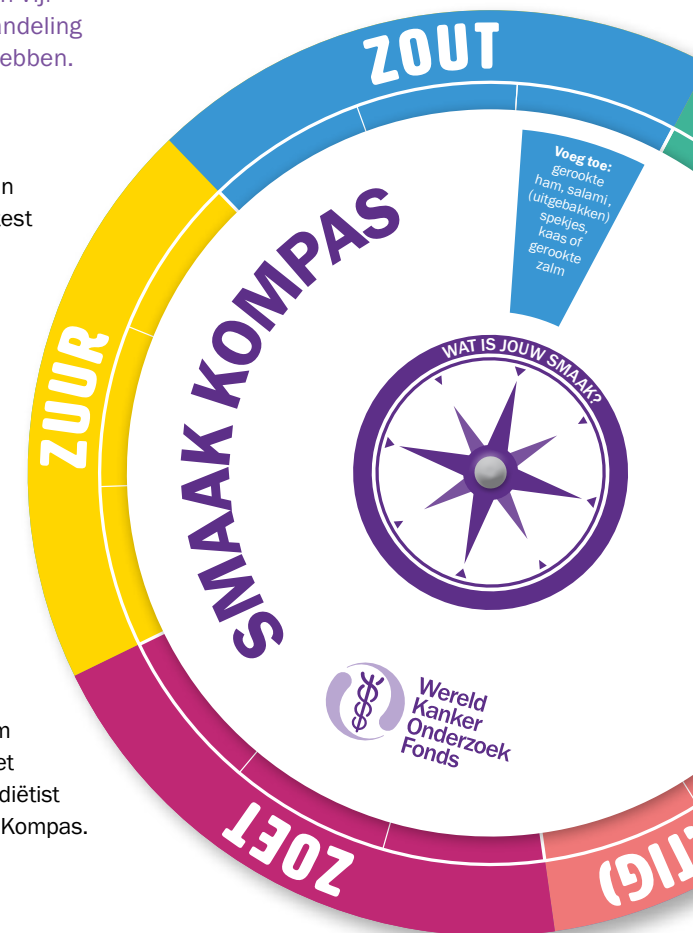
Smaak Kompas

Het Smaak Kompas van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is een handig hulpmiddel bij smaakverandering. Het kompas helpt je om thuis zelf aan de slag te gaan met het weer vinden van je smaak. Vraag je diëtist voor een exemplaar van het Smaak Kompas.

Beïnvloeding van smaak

Wanneer je weet wat je (nieuwe) voorkeuren in smaak zijn, kun je hier rekening mee houden bij de keuze en bereiding van je eten. Dit kan je helpen om goed om te gaan met smaakveranderingen.

- **Tip:**
- Ontdek wat je kunt doen om je smaak te verbeteren op wkof.nl/smaak





Spelttoast met aardbeien en hüttenkäse



Ingrediënten

- 500 gram aardbeien
- 400 gram hüttenkäse
- 4 sneeën speltbrood



Bereidingswijze

1. Rooster het speltbrood in een broodrooster.
2. Laat afkoelen.
3. Bestrijk het brood met de hüttenkäse.
4. Was en droog de aardbeien en snijd deze in plakken.
5. Rangschik ze op het brood.

LET OP!

Als je last hebt van klachten zoals een pijnlijke mond of vermoeidheid kan het fijn zijn als voeding niet te grof, te pittig of te zuur is. Bij de recepten zie je aan de hand van de volgende icoontjes hoe zacht, pittig en zuur het eten is.

Gemalen =

Pittigheid =

Zuurgraad =

Voedingswaarde per portie

1 portie is ongeveer 250 g

Energie	484 kcal
Vet	14,9 g
Verzadigd vet	2,5 g
Koolhydraten	61,6 g
Suikers	5,4 g
Eiwitten	22,9 g
Voedingsvezels	5,5 g
Zout	1,9 g



Havermout met nectarine, banaan en chiazaad



Ingrediënten

- 250 ml volle melk
- 100 gram havermout
- 1 banaan
- 1 nectarine waarvan 10 blokjes om te garneren
- 10 gram havermout om te garneren
- Een halve theelepel chiazaad
- Honing, als je dat wenst



Bereidingswijze

1. Was en droog de nectarine en verwijder de pit.
2. Snijd 10 mooie stukjes voor de garnering en de rest in grove stukken.
3. Doe de grove stukken nectarine samen met de melk en de 100 gram havermout in een keukenmachine of blender. Draai dit fijn tot een smoothie.
4. Schenk dit in twee kommen en garneer met plakjes banaan, nectarine, havermoutvlokken en chiazaad.
5. Naar wens bedruppelen met honing.

Voedingswaarde per portie

1 portie is ongeveer 240 g

Energie	299 kcal
Vet	7,6 g
Verzadigd vet	3,1 g
Koolhydraten	44,1 g
Suikers	17,8 g
Eiwitten	10,5 g
Voedingsvezels	5,4 g
Zout	0,1 g



Roggebroodtoast met makreel en spinazie



Ingrediënten

- 300 gram gerookte makreelfilet
- 300 gram verse bladspinazie
- 4 eieren
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 4 plakjes roggebrood
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook (geperst)
- Zout en peper



Bereidingswijze

1. Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de eieren ca. 6 minuten. Giet de eieren af en laat ze schrikken onder koud stromend water. Pel de eieren en zet ze opzij.
2. Doe de olijfolie en de geperste knoflook in een koekenpan of wok en roerbak de bladspinazie totdat deze begint te slinken. Roer $\frac{3}{4}$ van de geraspte Parmezaan door de spinazie.
3. Verdeel de spinazie, de makreel en de gekookte eieren over de sneetjes roggebrood.
4. Breng op smaak met zout en peper en garneer met de rest van de Parmezaanse kaas.

Voedingswaarde per portie

1 portie is ongeveer 260 g

Energie	446 kcal
Vet	26,5 g
Verzadigd vet	7,9 g
Koolhydraten	18,5 g
Suikers	6,1 g
Eiwitten	30,7 g
Voedingsvezels	6,2 g
Zout	1,7 g

Bewaaradvies: maximaal 3 dagen in de koelkast.



Roerei met gerookte zalm en bieslook



Ingrediënten

- 200 gram gerookte zalm, gesneden in kleine stukjes
- 8 sneeën volkorenbrood
- 8 eieren
- 120 ml sojadrink
- 20 gram boter
- 10 gram bieslook, gesneden
- Peper en zout uit de molen



Bereidingswijze

1. Maak toast van het brood en snijd de sneden schuin door.
2. Klop de eieren met de sojadrink door elkaar.
3. Smelt de boter in een koekenpan en bak al roerend met een houten lepel het eimengsel op een laag vuur.
4. Roer de gerookte zalm en gesneden bieslook erdoorheen.
5. Voeg naar wens en smaak nog peper en zout toe.

Voedingswaarde per portie

1 portie is ongeveer 258 g

Energie	433 kcal
Vet	19,8 g
Verzadigd vet	5,4 g
Koolhydraten	29,8 g
Suikers	2,5 g
Eiwitten	31,6 g
Voedingsvezels	5,7 g
Zout	2,4 g

Eiwitrijke bananenkoekjes met walnoten



Ingrediënten

- 100 gram havermout
- 50 ml amandeldrink
- 50 gram walnoten
- 50 gram hazelnoten
- 25 gram amandelmeel
- 1 banaan
- 2 eiwitten
- 1 eetlepel chiazaad
- Een halve theelepel bakpoeder
- Een halve theelepel kaneel



Bereidingswijze

1. Zet de oven op 180 °C.
2. Pel de banaan en snijd in gelijke stukken.
3. Doe de banaan, amandeldrink en eiwitten in de keukenmachine en meng 30 seconden op de hoogste stand.
4. Hak de walnoten en hazelnoten grof en meng met bakpoeder, kaneel, havermout, chiazaad en amandelmeel.
5. Voeg het bananenmengsel en de notenmix samen in een kom en roer door elkaar.
6. Neem een bakplaat en leg hier een vel ovenpapier op.
7. Verdeel het koekmengsel over 12 hoopjes op de bakplaat. Druk aan en zorg dat het mooie rondjes worden.
8. Bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Bewaaradvies: bewaar de koekjes in een luchtdichte trommel.

Voedingswaarde per portie	
1 koekje is ongeveer 40 gram	
Energie	119 kcal
Vet	7,6 g
Verzadigd vet	3,1 g
Koolhydraten	7,8 g
Suikers	2,6 g
Eiwitten	3,9 g
Voedingsvezels	2,1 g
Zout	0,1 g

Bananensmoothie met amandeldrink en pindakaas



Ingrediënten

- 2 bananen
- 500 ml yoghurt
- 100 ml amandeldrink
- 50 gram pindakaas
- 1 theelepel kaneel
- Snufje nootmuskaat



Bereidingswijze

1. Pel de banaan en mix alles in een blender of met een staafmixer tot een gladde massa.
2. Schenk in een glas.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 200 g	
Energie	185 kcal
Vet	8,0 g
Verzadigd vet	3,4 g
Koolhydraten	18,1 g
Suikers	16,7 g
Eiwitten	8,1 g
Voedingsvezels	0,7 g
Zout	0,1 g

Stamppotje van spitskool en ananas met gepaneerde kipfilet



Ingrediënten

- 800 gram aardappelen
- 350 gram spitskool
- 4 kipfilets à 100 gram
- Een vijfde ananas (of ananas op sap, uit blik)
- 100 ml volle melk
- 3 eetlepels amandelschaafsel
- 2 eetlepels rozijnen
- 1 eetlepel roomboter
- 1 ei
- Zout en peper



Bereidingswijze

1. Was de groente en laat ze uitlekken.
2. Maak de ananas schoon, verwijder de kern en snijd in blokjes.
3. Kook de aardappelen met wat zout tot ze gaar zijn en giet ze af.
4. Verwarm de boter met de melk in een pan.
5. Pureer de aardappelen en breng op smaak met de boter, melk, zout en peper.
6. Roer de spitskool, ananas en rozijnen erdoorheen.
7. Hak het amandelschaafsel iets fijner.
8. Klop het ei los.
9. Haal de kipfilet door de gehakte amandelen en bak het in ongeveer 8 minuten rondom bruin. Snijd het doormidden om te controleren of het gaar is.
10. Serveer de kipfilet bovenop het stamppotje.
11. Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 400 g	
Energie	404 kcal
Vet	11,2 g
Verzadigd vet	3,6 g
Koolhydraten	44,0 g
Suikers	12,4 g
Eiwitten	28,4 g
Voedingsvezels	6,0 g
Zout	0,4 g

Zalmfilet met couscous en groenten



Ingrediënten

- 500 ml water
- 4 stukken zalmfilet zonder vel
- 250 gram couscous, ongekookt
- Een derde courgette
- Een halve paprika
- 1 bouillonblokje
- 1 eetlepel fijnggehakte peterselie
- Een klont roomboter



Bereidingswijze

1. Snijd de courgette in blokjes van 1 cm bij 1 cm.
2. Schil de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd deze in gelijke blokjes.
3. Bak de courgette en paprika vervolgens even kort in olijfolie.
4. Zet een pan met het water op en breng aan de kook en op smaak met het bouillonblokje.
5. Giet de kokende bouillon (niet alles) op de couscous totdat deze onder staat en dek af met aluminiumfolie.
6. Roer om de 5 minuten met een vork de couscous los en voeg dan opnieuw de bouillon toe. Herhaal dit proces tot de couscous gaar is.
7. Voeg nu de gebakken groenten toe en roer deze door de couscous. Roer ook de peterselie door de couscous.
8. Bak de zalm aan in de roomboter en serveer deze op de couscous.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 330 g	
Energie	479 kcal
Vet	19,5 g
Verzadigd vet	4,3 g
Koolhydraten	40,9 g
Suikers	3,3 g
Eiwitten	39,6 g
Voedingsvezels	1,7 g
Zout	1,3 g



Warme rijstpudding met blauwe bessen



Ingrediënten

- 1 liter melk of sojadrink
- 200 gram dessertrijst
- 50 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
- 1 vanillestokje
- 2 eetlepels water
- Sap van een citroen



Bereidingswijze

1. Pak een pan met een dikke bodem en doe de melk of sojadrink met de rijst in de pan.
2. Halveer het vanillestokje, haal de zaadjes eruit en voeg deze bij de melk en de rijst.
3. Breng de melk met rijst en vanille aan de kook en zet daarna het vuur laag.
4. Laat de pap ongeveer 20 minuutjes doorkoken totdat de rijst gaar is.
5. Verwarm in een klein pannetje de blauwe bessen met het citroensap en het water. Laat dit vijf minuten langzaam pruttelen op laag vuur totdat de bessen zacht worden.
6. Verdeel de pap in dessertschaltjes en serveer met de warme bessen.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 300 g	
Energie	263 kcal
Vet	4,7 g
Verzadigd vet	0,8 g
Koolhydraten	43,4 g
Suikers	6,8 g
Eiwitten	10,3 g
Voedingsvezels	2,1 g
Zout	0,2 g

WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Over voeding tijdens en ná kanker

Op onze website beantwoorden experts vragen over voeding tijdens en ná de behandeling van kanker. Dit wordt gedaan op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Ook vind je hier speciale recepten.

Gezond leven na kanker

Na de behandeling van kanker kun je allerlei vragen hebben over wat je zelf kunt doen om je fitter te gaan voelen. In de brochure **Na kanker – Aan de slag met gezonde voeding en leefstijl** vind je tips en advies.

Nieuwsbrief 'Over leven met kanker'

Met deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van onderzoek naar voeding, leefstijl en kanker. Ook geven we hierin antwoord op veelgestelde vragen en adviezen bij veelvoorkomende klachten gerelateerd aan voeding en leefstijl. De nieuwsbrief verschijnt elke twee weken. Meld je aan door de QR code hiernaast te scannen:



Bestel via
wkof.nl/webwinkel



Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Bezoek **wkof.nl** voor meer informatie over alle activiteiten van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Ook kun je hier gratis voorlichtingsmaterialen aanvragen over voeding en leefstijl bij kanker.

Schijf van Vijf

Bij het Voedingscentrum vind je informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. **voedingscentrum.nl**

Over zorgverleners

Op **verwijsgidskanker.nl** vind je professionals zoals oncologiediëtisten en -fysiotherapeuten bij je in de buurt.

Over kanker en behandelingen

Op **kanker.nl** vind je meer informatie over verschillende soorten kanker, behandelingen en klachten.

Over patiëntenorganisaties en lotgenotencontact

Op **nfk.nl** vind je informatie over alle patiëntenorganisaties aangesloten bij de Nederlandse Federatie van Kankerpatiënten-organisaties.

Op **kanker.nl** is lotgenotencontact mogelijk.



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

In deze brochure lees je hoe je zelf met voeding en beweging aan de slag kunt tijdens de behandeling van kanker om zo fit mogelijk te blijven. Hierin vind je antwoord op veelgestelde vragen en informatie over verschillende voedingshypes.

Verder vind je in deze brochure recepten waarmee je meteen aan de slag kunt gaan.

voeding&kankerinfo

Van experts, voor patiënten

De informatie in deze brochure maakt deel uit van de website wkof.nl/voedingenkanker.



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam

Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam

020 344 95 95 | informatie@wkof.nl | wkof.nl

Bankrekening (IBAN): NL51 ABNA 0424356309

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).

© 2024 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 04-24 VT