



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Klachten bij kanker

*Wat je kan doen met
voeding en leefstijl*



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	Fit blijven tijdens kanker	5
	Diëtist aan het woord	6
Veelvoorkomende klachten		
1.	Onbedoeld gewichtsverlies	8
2.	Ongewenste gewichtstoename	9
3.	Misselijkheid en braken	9
4.	Smaak- en reukveranderingen	10
5.	Diarree	11
6.	Verstopping	11
7.	Vermoeidheid	12
8.	Verminderde conditie	13
	Bewegen bij klachten	13
	Andere klachten?	14
	De informatie in deze brochure	14
	Waar vind ik meer informatie?	15



VOOR WIE IS DEZE BROCHURE?

Als je onbedoeld in gewicht aankomt, afvalt of moeite hebt met eten, heb je persoonlijk advies nodig. Vraag je behandelaars om je door te verwijzen naar andere hulpverleners, zoals een oncologiedietist en/of -fysiotherapeut.

Ook wanneer je al een specifiek dieet volgt of wanneer je problemen met een stoma hebt,

is het belangrijk persoonlijk advies te vragen aan je behandelend arts, oncologiedietist en/of (stoma-)verpleegkundige.

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, als klachten nog aanwezig zijn.

Hoe werkt deze brochure?

Deze brochure maakt deel uit van de voorlichting op onze website **wkof.nl**. De website is dé bron van informatie over voeding, beweging en kanker waar je op kunt vertrouwen.

Op deze website vind je uitgebreide en betrouwbare informatie over voeding en beweging tijdens en na de behandeling van kanker, op basis van wetenschappelijk

onderzoek en praktijkervaring van experts. Je leest hier de antwoorden op veelgestelde vragen en praktische tips.

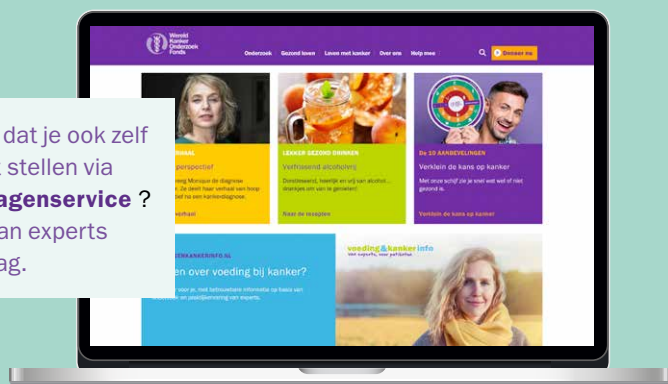
In deze brochure vind je informatie en tips bij veelvoorkomende klachten in het kort. Op de website lees je uitgebreide informatie en aanvullende tips.



Scan de QR-code om naar de website te gaan.



TIP: Wist je dat je ook zelf vragen kunt stellen via **wkof.nl/vragenservice**? Ons team van experts helpt je graag.



Heb je geen toegang tot het internet? Of wil je de informatie liever op papier hebben? Geen probleem! Neem contact met ons op en we sturen de informatie per post naar je toe. Bel hiervoor gerust naar 020 344 95 95.

Voorwoord

FIT BLIJVEN TIJDENS KANKER

De diagnose kanker heeft een enorme impact op je leven. Door de ziekte en de behandeling heb je mogelijk last van bepaalde klachten. Het kan zijn dat je niet meer kunt eten en bewegen zoals je dat voor de ziekte deed. Dit kan moeilijk voor je zijn.

Goed eten en bewegen tijdens kanker zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat je zo fit mogelijk blijft. Zo kun je de gevolgen van de ziekte en behandeling beter aan. Je voeding moet daarom zoveel mogelijk goede voedingsstoffen bevatten. Lees meer informatie over voeding tijdens kanker op **wkof.nl/voedingtijdenskanker**.

Maar als gevolg van behandelingen als chemotherapie, radiotherapie (bestraling) en wellicht een operatie kun je ook klachten hebben waardoor eten en bewegen moeizaam gaan.

Klachten als misselijkheid, moeite met slikken, gebrek aan eetlust of smaakveranderingen kunnen het lastig maken om goed te eten. In deze brochure lees je informatie over veelvoorkomende klachten bij kanker. Het gaat om klachten die met eten samenhangen, zoals een verminderde eetlust. Maar je leest hier ook meer over algemene klachten, zoals vermoeidheid.

Goed eten en bewegen kunnen je helpen om beter met bepaalde klachten om te gaan. Ze zorgen er samen voor dat je fit blijft tijdens kanker en de behandeling zo goed mogelijk aan kunt.

Verder is het belangrijk dat je je ook mentaal fit voelt. Achter in deze brochure wijzen we je daarom ook de weg naar andere hulpverleners die je daarbij kunnen helpen als dat nodig is.



DIËTIST AAN HET WOORD

Herma ten Have



Fitter door voeding

Voeding is noodzakelijk om zo fit mogelijk te blijven tijdens de behandeling” zegt Herma ten Have, oncologiediëtist; “Ik help bijvoorbeeld mensen voordat de behandeling gaat starten om beter te gaan eten en drinken, maar ook tijdens hun behandeling en de periode daarna. Juist als er klachten zijn die problemen geven met eten kan ik mensen helpen bij het beter om kunnen gaan met die problemen en zorgen dat de voeding zo veel mogelijk voedingsstoffen bevat.

Hierdoor voorkom je dat de conditie verder achteruitgaat en zorg je dat behandelingen voltooid kunnen worden.

Toch komen bij verschillende soorten kanker en therapieën ook verschillende voedingsproblemen voor. Bij sommige soorten kanker, zoals long- of alveesklierkanker vallen mensen vaak af. Bij andere kankersoorten, zoals borstkanker en prostaatkanker, komen mensen soms ongewild aan, al tijdens de behandeling.

Het probleem bij afvallen is vooral dat je dan spiermassa verliest, waardoor je zwakker kunt worden en je conditie achteruitgaat. Met de juiste voeding, met onder andere voldoende eiwitten, kun je ervoor zorgen dat je lichaam in een zo optimale voedingstoestand blijft of wordt gebracht. Op deze manier kun je de behandelingen tegen kanker zo goed mogelijk doorstaan en sneller herstellen.

Bij ongewilde gewichtstoename is het probleem dat vooral je vetmassa toeneemt. Ook kun je veel klachten hebben door de kanker en de therapie.

Ik ga dan samen met de patiënt en hun naasten op zoek naar oplossingen voor klachten die ontstaan door de tumor of door de behandeling, zoals bij verminderde eetlust, misselijkheid en smaakverandering. Om deze problemen aan te pakken maak ik samen met de patiënt een voedingsplan om hem of haar in een zo goed mogelijke conditie te brengen en om klachten aan te pakken en ik begeleid de mensen daarbij. Dit kan al voorafgaand aan de behandeling, maar ook tijdens en na de afloop van de behandeling. En soms is één consult al voldoende om mensen op weg te helpen. Voeding is niet alleen belangrijk voor je conditie en herstel; ook kunnen genieten van eten en samen met anderen kunnen eten is belangrijk.

In mijn werk als oncologiediëtist werk ik nauw samen met andere disciplines, zoals de arts, oncologieverpleegkundige en oncologiefysiotherapeut, zodat de noodzakelijke zorg wordt afgestemd en aangeboden.

“Ik ga samen met de patiënt en naasten op zoek naar oplossingen voor klachten die ontstaan door de tumor of door de behandeling.”

Voeding is een belangrijke voorwaarde om de behandeling te ondersteunen in het gehele behandeltraject. Veel mensen hebben vragen over voeding als ze horen dat ze kanker hebben. Het is dan belangrijk dat zij gebruik maken van betrouwbare informatie zoals deze brochure. De oncologiediëtist helpt met individueel advies voor een optimale voedingsconditie bij kanker.

Herma ten Have werkt als oncologiediëtist bij Careyn in Utrecht en begeleidt mensen met kanker. Ze is hoofdredacteur van het **Handboek Voeding bij Kanker**, hét naslagwerk over voeding en kanker voor oncologieprofessionals. Sinds 2014 is Herma actief lid van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO).

1. ONBEDOELD GEWICHTSVERLIES

Onbedoeld gewichtsverlies komt vaak voor tijdens kanker. Dit kan door (een combinatie van) verschillende redenen komen, zoals een gebrek aan eetlust, klachten waardoor je moeilijk kunt eten en veranderingen in je stofwisseling.

Door de veranderingen in je stofwisseling kan je lichaam voedingsstoffen minder goed opnemen en gebruiken. Hierdoor heeft je lichaam meer van bepaalde voedingsstoffen nodig, zoals eiwitten. Wanneer het je niet lukt om in deze extra behoefte te voorzien kun je afvallen.

Wat kan ik doen?

Door onbedoeld gewichtsverlies kan de behandeling zwaarder zijn. Het kan ook het risico op infecties verhogen. Het is daarom belangrijk om het gewichtsverlies te stoppen of te beperken. De beste manier om dit te doen is te zorgen dat elke hap die je eet en elke slok die je drinkt zoveel mogelijk voedingsstoffen en vooral voldoende eiwitten bevat. Dit heb je nodig voor het herstel van je lichaam.

Bij afvallen tijdens kanker raak je vaak, naast vet, ook spiermassa kwijt. Het is daarom belangrijk om eten met veel eiwitten te kiezen. Eiwitten helpen je spiermassa te behouden en je lichaam te herstellen.

Ook als je afvalt is het belangrijk om te blijven bewegen. Hierdoor bouw je spieren op en houd je je conditie zoveel mogelijk op peil.

Lees meer adviezen bij onbedoeld gewichtsverlies op wkof.nl/omgaanmetklachten. Ook vind je hier tips bij een verminderde eetlust of een snel vol gevoel.

TIP: Bekijk op wkof.nl/eiwitrijk het lijstje met eiwitrijke producten!



Vraag hulp als het niet lukt!

Blijf je ondanks pogingen om aan te komen toch afvallen of kom je niet aan? Maak dan een afspraak met een oncologiediëtist of schakel je behandelend arts in voor hulp. Zij kunnen kijken wat in jouw situatie mogelijk is om gewichtsverlies te beperken en je een persoonlijk advies geven.

2. ONGEWENSTE GEWICHTSTOENAME

Het kan zijn dat je in de periode tijdens de behandelingen aankomt. Er zijn bepaalde behandelingen waarbij gewichtstoename vaak voorkomt. Bijvoorbeeld bij chemotherapie en hormoontherapie tegen borst- en prostaatkanker.

Het is nog niet precies duidelijk waardoor mensen aankomen tijdens de behandeling. Verschillende oorzaken lijken een rol te spelen, zoals de invloed van chemo- en/of hormoontherapie, vervroegde overgang bij vrouwen en verandering in leefstijl. Het is ook mogelijk dat voor de behandeling al sprake was van overgewicht, dat tijdens de behandeling is toegenomen. Als voeding niet alleen de reden is van de gewichtstoename, is het moeilijk om alleen door aanpassingen in voeding af te gaan vallen.

Wat kan ik doen?

Je kunt niet altijd voorkomen dat je aankomt in gewicht tijdens kanker. Maar het is belangrijk om aandacht te hebben voor je lichaamsgewicht, om verdere gewichtstoename zoveel mogelijk te voorkomen of te beperken. Je kunt hierbij de hulp vragen van een oncologiediëtist. Ook kan een beweegprofessional je begeleiden bij het bewegen.

TIP: Bekijk op wkof.nl/omgaanmetklachten de extra informatie over gewichtstoename.

3. MISSELIJKHEID EN BRAKEN

Misselijkheid is heel vervelend en kan verschillende oorzaken hebben. Het kan een bijwerking zijn van de ziekte zelf of van behandelingen zoals chemotherapie, radiotherapie of hormoontherapie. Ook kunnen bepaalde medicijnen misselijkheid veroorzaken, zoals pijnmedicatie en bisfosfonaten (medicijnen die beschermen tegen botschade). Voeding is meestal niet de oorzaak van misselijkheid.

Wat kan ik doen?

Als misselijkheid een bijwerking is van de chemotherapie, dan zullen de klachten meestal enkele dagen na afloop van de kuur afnemen. Forceer niets. Probeer tussen de kuren door wat van de gemiste voeding in te halen. Eet per dag verschillende kleine maaltijden. Iedereen is anders en ook elke dag kan anders zijn. Probeer te ontdekken welk eten en drinken je verdraagt en op welk moment van de dag de misselijkheid het minst is. Gember en dranken met koolzuur zouden het gevoel van misselijkheid kunnen verlichten.

Medicijnen tegen misselijkheid

Heb je vaak last van misselijkheid of moet je veel braken? Neem dan contact op met je arts, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige. Zij kunnen medicijnen voorschrijven tegen de misselijkheid. Ook wanneer je niet genoeg kunt drinken is het belangrijk om contact op te nemen.

4. SMAAK- EN REUKVERANDERINGEN

Verandering van smaak komt vaak voor bij kanker. Het kan komen door de ziekte zelf of door de behandeling. Door smaak- en reukveranderingen kan het lastig zijn om goed te blijven eten.



Het kan zijn dat je meer of minder proeft, ook kan het zijn dat alles vies smaakt. Zo kan eten na chemotherapie bitter of naar metaal smaken. Ook bestraling in het mond-keelgebied kan de smaak veranderen.

Het kan ook zijn dat je reuk veranderd is en dat dingen daardoor anders ruiken dan voor de ziekte. Hierdoor kan eten tegen gaan staan en dat kan erg frustrerend zijn.

Wat kan ik doen?

Er zijn gelukkig verschillende tips die je kunnen helpen om met smaakveranderingen om te gaan. Deze tips zijn afhankelijk van de soort smaakverandering waar je last van hebt.

Vaak kun je smaak positief beïnvloeden. Door één of meer smaken sterker naar voren te laten komen in gerechten. Wanneer je last hebt van smaakverandering is het daarom belangrijk om nieuwe producten te proberen en veel af te wisselen. Dit kan

helpen bij het omgaan met de smaakverandering en het ontdekken waar jouw smaakvoorkeur ligt. Een oncologiediëtist kan je hierbij begeleiden.

Ook kan een droge mond een vieze smaak veroorzaken. Meer drinken en goed kauwen kunnen je smaak verbeteren.

Op onze website wkof.nl/smaak vind je adviezen bij smaakveranderingen. Daar vind je tips en een stappenplan om te ontdekken wat je kunt doen om je eten aan te laten sluiten bij je smaakvoorkeur. Daarnaast vind je tips om beter om te gaan met sterke geuren van eten.

Vraag hulp als het niet lukt!

Lukt het niet om voldoende te eten door de smaakveranderingen? Vraag dan hulp aan een oncologiediëtist. Een diëtist kan je helpen met een persoonlijk voedingsadvies.

5. DIARREE

Je kunt diarree krijgen door de ziekte zelf, de behandelingen of door medicijnen. Zo kunnen antibiotica diarree veroorzaken. Diarree geeft aan dat het maagdarmkanaal niet goed werkt. Bij diarree heb je meerdere keren op een dag waterdunne ontlasting.

Wat kan ik doen?

Als je diarree hebt, verlies je veel vocht. Hierdoor kun je uitdrogen. Het is daarom belangrijk om veel te drinken. Drink minimaal tien tot twaalf glazen vocht per dag, dit komt neer op 1,5 tot 2 liter.

Meer adviezen bij diarree, zoals welke dranken je beter wel en niet kunt drinken, de rol van zuiveldrankjes en zoetstoffen en het belang van zout vind je op wkof.nl/omgaanmetklachten.

Vraag om hulp!

Bij diarree is het verstandig je arts om advies te vragen. Er kunnen verschillende redenen zijn waardoor je diarree hebt, waarvoor verschillende behandelingen nodig zijn. Afhankelijk van de oorzaak kan je arts medicijnen voorschrijven. Wanneer de diarree ondanks behandeling niet stopt, raden wij je aan om opnieuw naar je arts te gaan.

6. VERSTOPPING

Een trage en moeilijke stoelgang kan veroorzaakt worden door de behandeling voor kanker zoals chemotherapie, immunotherapie of een operatie. Ook bepaalde medicijnen, het eten van weinig vezels, weinig drinken en onvoldoende bewegen kunnen verstopping veroorzaken. Verstopping kan erg vervelend zijn en buikpijn geven.

Als de verstopping wordt veroorzaakt door een tumor die de maag of darm (deels) blokkeert, is onderstaand advies niet van toepassing. Vraag je arts of oncologiediëtist voor een persoonlijk advies indien dit het geval is.

Wat kan ik doen?

Bij verstopping zorgen vezels samen met voldoende vocht voor een soepele ontlasting die de darm in beweging houdt. Lees op wkof.nl/omgaanmetklachten wat je kunt eten of drinken om de stoelgang te verbeteren.

TIP: Download op wkof.nl/vezels een lijst met de hoeveelheid vezels in producten. Hierin zie je welke voedingsmiddelen veel en weinig vezels bevatten. Raadpleeg je arts wanneer de verstopping niet lijkt te verbeteren.

Medicijnen voor de stoelgang

Er zijn medicijnen die ervoor zorgen dat de stoelgang makkelijker gaat. Vraag je arts hiernaar. Als je medicijnen met morfine gebruikt, is een laxeermiddel altijd nodig. Vraag altijd aan je arts welk laxeermiddel je moet gebruiken.

7. VERMOEIDHEID

Vermoeidheid bij en na kanker is één van de meest gehoorde klachten. De energie ontbreekt. Daarbij gaat het niet alleen om lichamelijke, maar ook om geestelijke (mentale) energie.

Vermoeidheid bij kanker is anders dan de vermoeidheid die gezonde personen ervaren na fysieke of mentale inspanning. Het is heviger en intenser en kan iemand plotseling overvallen. Het staat niet gelijk aan de geleverde inspanning en rust of slaap heeft weinig of geen invloed op deze vermoeidheid.

Wat kan ik doen?

Het terugkrijgen van voldoende energie kan lang duren, maar er zijn tips die je kunnen helpen bij vermoeidheidsklachten. Goede voeding, beweging en ook mentale ondersteuning zijn hierbij belangrijk.

Probeer zo actief mogelijk te zijn. Regelmatig bewegen is belangrijk voor je herstel en het verminderen van je vermoeidheid. Door beweging en vooral speciale training van de spieren, bouw je je conditie weer op en versterk je je spieren.

Om je lichamelijke kracht te behouden of te herwinnen is het, naast bewegen, nodig dat je goed eet. Dit betekent dat je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Ook zijn extra eiwitten nodig om spieren op te bouwen.



Begeleiding

Je haalt meestal het meeste voordeel uit bewegen wanneer je dat doet onder begeleiding van een fysiotherapeut. Tijdens de behandeling van kanker is het belangrijk dat je begeleiding krijgt van een fysiotherapeut gespecialiseerd in kanker. Oncologiefysiotherapeuten kan je vinden op de website verwijsgidskanker.nl.

Een oncologiefysiotherapeut kan je adviseren over geschikte oefeningen en je individueel of in groepsverband begeleiden om je conditie weer op te bouwen na de behandeling.

Wisselende energie

Tijdens de behandeling van kanker kun je merken dat je op sommige momenten meer energie hebt dan op andere. Hierdoor zal bewegen soms makkelijker lukken en soms meer moeite kosten. Luister goed naar je lichaam en neem op tijd een pauze wanneer je bijvoorbeeld duizelig of kortademig wordt.

8. VERMINDERDE CONDITIE

Er zijn verschillende redenen waarom je conditie bij de behandeling van kanker achteruit kan gaan. Kanker zelf en behandelingen zoals chemotherapie vragen extra energie van het lichaam, waardoor je last kunt krijgen van vermoeidheid, conditieverlies en spieraftbraak.

Wat kan ik doen?

Beweging en goede voeding helpen je conditie tijdens de behandeling of bij herstel na de behandeling zoveel mogelijk op peil te houden of te verbeteren. Het is belangrijk, indien mogelijk, actief te blijven tijdens en na kanker.

Naast bewegen is het goed om voldoende eiwitten te eten voor spieropbouw. Ook is het belangrijk om te variëren met voeding en er zo voor te zorgen dat je alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Lees meer over hoe je dit kunt doen op de website wkof.nl/voedingenkanker.



BEWEGEN BIJ KLACHTEN

Onderzoek laat zien dat beweging ook kan helpen bij de volgende klachten bij kanker:

- verminderde kwaliteit van leven
- lymfoedeem
- angst
- depressie
- slaap

bewegen&kanker info Van experts, voor patiënten

Op bewegenenkankerinfo.nl vind je veel informatie over bewegen vóór, tijdens en na de behandeling.

Bij klachten tijdens de behandeling is het verstandig om hulp te vragen aan een oncologisch fysiotherapeut. Een oncologisch fysiotherapeut kan advies geven over hoe je het beste kunt bewegen tijdens en na de behandeling.

Stel jouw vragen over bewegen tijdens en na kanker aan onze experts.

- wkof.nl/vragenservice
- vragen@wkof.nl
- of 020 344 95 95

ANDERE KLACHTEN?

Er zijn nog meer klachten die je kunt ervaren tijdens en na de behandeling van kanker, zoals:

- Mondproblemen
- Verminderde eetlust
- Brandend maagzuur
- Klachten bij een stoma
- Passageklachten van slokdarm, maag of darmen
- Winderigheid
- Neuropathie (tintelingen/gevoelloosheid)

Ook voor deze klachten hebben wij veel praktische adviezen voor je beschikbaar. Kijk hiervoor op wkof.nl/omgaanmetklachten.

WANNEER GENEZING NIET MOGELIJK IS

Wanneer genezing niet mogelijk is kan voeding een belangrijke rol spelen, om klachten zoveel mogelijk te verminderen en om je kwaliteit van leven te verbeteren. Op wkof.nl/palliatief vind je informatie hierover.

Vragenservice

Stel je vraag aan de experts. Wij zijn er voor al je vragen over voeding en leefstijl in relatie tot kanker. Je krijgt duidelijk antwoord waar je mee aan de slag kunt.

Ga naar wkof.nl/vragenservice of bel ons op 020 344 9595.

DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

De informatie in deze brochure is onderbouwd met wetenschappelijke bewijs en de praktijkervaring van experts. Wij werken hierbij samen met experts, onder andere oncologiedietisten van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO).

Het betreft hier algemeen geldende informatie voor mensen in een vergelijkbare situatie. Het is dus geen persoonlijk medisch advies en er is geen sprake van een behandelrelatie.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor de juistheid en volledigheid van de getoonde informatie, noch voor het toepassen van de informatie op je situatie, zowel direct als indirect, in welke vorm dan ook.

Het gebruik van deze informatie geschiedt voor risico van de gebruiker. Neem voor vragen over je persoonlijke situatie contact op met je arts, diëtist of beweegprofessional.



WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Webwinkel

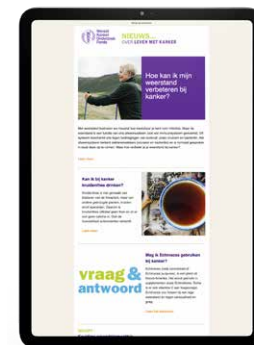
Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een reeks folders en brochures over voeding en leefstijl bij kanker. Bestel gratis via wkof.nl/webwinkel, of bel ons op 020 344 9595.



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. De nieuwsbrief verschijnt elke twee weken.

Meld je aan door de QR-code te scannen:



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Over gezonde voeding en leefstijl

Op voedingscentrum.nl vind je wetenschappelijke en onafhankelijke informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze.

KNL integraal
kankercentrum
Nederland

Over zorgverleners

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

kanker.nl

Over kanker en behandelingen

Op kanker.nl vind je meer informatie over verschillende soorten kanker, behandelmethoden, therapieën en klachten. Ook kun je hier met lotgenoten in contact komen.

nfk Nederlandse
Federatie van
Kankerpatiënten
organisaties

Over patiëntenorganisaties

Op nfk.nl, de website van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties, vind je een overzicht van patiëntenorganisaties voor mensen die kanker hebben of hebben gehad.



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker. Wij zijn er voor al je vragen over voeding, leefstijl en kanker.

Goed eten en bewegen tijdens kanker zorgen er samen voor dat je de behandeling zo goed mogelijk aan kunt en dat je tijdens de behandeling zo fit mogelijk blijft. Je voeding moet daarom zo veel mogelijk goede voedingsstoffen bevatten.

In deze brochure lees je over veelvoorkomende klachten bij kanker, waarbij voeding en beweging een rol kunnen spelen. Je krijgt tips die kunnen helpen bij het verminderen van de klachten of die je kunnen helpen beter met de klachten om te gaan.

De informatie in deze brochure is voor mensen die momenteel voor kanker worden behandeld of die na hun behandeling nog klachten hebben.



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).

© 2025 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 04-25 TK