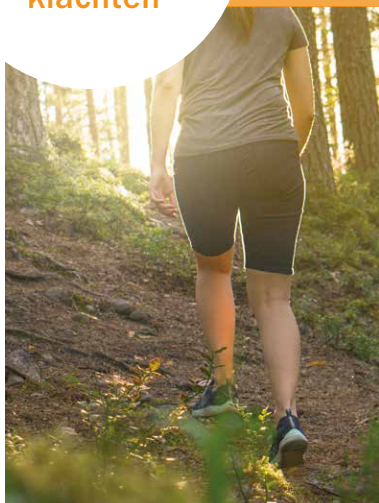


**Met tips
bij veel-
voorkomende
klachten**

Na kanker

*Aan de slag met gezonde
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	Het leven weer oppakken	5
	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?	37
	De informatie in deze brochure	39



Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is voor mensen die de behandeling van kanker hebben afgerond met als doel herstel. De brochure bevat algemene adviezen voor voeding en leefstijl na kanker en tips bij veelvoorkomende klachten. Als je als gevolg van kanker of de behandeling specifieke klachten hebt, raden wij je aan om deze eerst met je arts te bespreken. Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een oncologiediëtist en voor een persoonlijk beweegadvies bij een oncologiefysiotherapeut.

Voorwoord

HET LEVEN WEER OPPAKKEN

In de periode na de behandeling van kanker pak je langzaam je leven weer op. Het zal niet altijd makkelijk zijn om alles wat je hebt meegemaakt een plaats te geven in je dagelijks leven. Je kunt je bijvoorbeeld angstig of onzeker voelen over de toekomst. Of je hebt misschien nog last van klachten.

De diagnose kanker heeft een enorme impact op je leven. Je moet misschien weer een manier vinden om het dagelijkse leven op te pakken.

Iedere situatie is anders en iedereen ervaart andere uitdagingen. Ga daarom voor jezelf na in hoeverre het voor jou belangrijk is om je voeding en leefstijl aan te passen. Gezond eten en voldoende bewegen kunnen je helpen je fitter te voelen. Door gezond te eten en meer te bewegen verklein je de kans dat je opnieuw kanker krijgt.

Lees in deze brochure hoe je aan de slag kunt gaan met gezonde voeding en leefstijl. Ook lees je tips bij veelvoorkomende klachten na kanker.



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 beste voedingsplan en stellen haalbare, realistische adviezen op. Alles wordt uitgeprobeerd, 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 evengoed belangrijke spiermassa verloren gaan: de lichaamssamenstelling verandert op een manier die nadelen heeft. 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. 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 ondersteuning van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds kan ik mijn advies nu vertalen naar de praktijk.

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

Dus wanneer mensen me nu vragen wat ze zélf kunnen doen zeg ik: ga bewegen, ook al moet je bij nul beginnen. Zoek op **verwijsgidskanker.nl** naar een fysiotherapeut bij jou in de buurt, want met begeleiding lukt het beter. Gun jezelf dat stukje hulp. Word je 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 een eetpatroon met vezelrijke producten zoals volkorenbrood, fruit, peulvruchten, aardappelen, groenten enzovoorts. Streef naar een gezond gewicht. Kortom: laten we samen bedenken wat het beste voedingsplan is voor jou. Met als doel: de kans op kanker zo klein mogelijk maken.

Kelly Silverio Alonso-Duin is diëtist bij Amsterdam UMC.

Ze werkt met mensen met kanker: zowel voor, tijdens en na de behandeling. Ze is lid van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie en ook mede-organisator van meerdere nascholingen voor diëtisten op het gebied van voeding bij kanker. Zij vindt het kunnen bijdragen aan herstel, conditie en welbevinden van mensen met kanker het dankbaarste onderdeel van haar werk.

WAT KAN IK DOEN?

Nu de behandelingen afgerond zijn, wil je er alles aan doen om te voorkomen dat je opnieuw kanker krijgt. Om daar zelf iets aan te kunnen doen, is het belangrijk om gezond te eten, voldoende te bewegen en een gezond gewicht te behouden. Onze aanbevelingen zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten en zijn de beste adviezen voor het verkleinen van de kans op kanker. Overleg met een zorgprofessional wat het beste is in jouw 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, zoals vleeswaren als ham, worst en spek
 - 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.

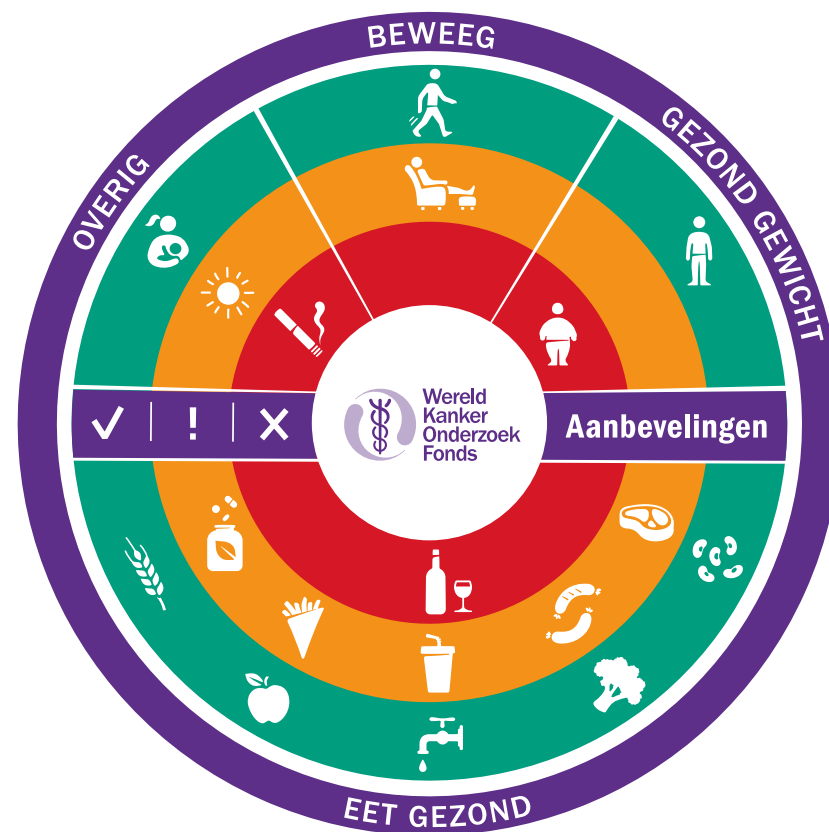
Volg de kleuren

We hebben de aanbevelingen ook in beeld weergegeven. Hieronder zie je ons voorlichtingsmodel voor gezonde voeding en leefstijl. Het model werkt hetzelfde als een verkeerslicht. De kleuren laten je snel en makkelijk zien wat wel en niet past binnen een gezonde leefstijl. Groen betekent wel doen, oranje geeft aan waar je op moet letten of voorzichtig mee moet zijn en rood laat je zien wat je beter niet kunt doen voor een lager risico op kanker.

Het beste resultaat behaal je als je alle aanbevelingen uit het model opvolgt. Maar ook wanneer je je niet aan alle aanbevelingen kunt houden, maar wel stappen in de goede richting maakt, levert dit al veel op voor je gezondheid.



Bezoek wkof.nl/aanbevelingen voor meer informatie en praktische tips.



Doe dit wel



Let hier op



Doe dit niet



1. Een gezond gewicht

Door de behandeling van kanker kan je aankomen of juist afvallen. In beide gevallen is het belangrijk om te proberen beetje bij beetje weer op een gezond gewicht te komen.

Overgewicht en obesitas vergroten 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 je kunt nemen om de kans te verkleinen dat je opnieuw kanker krijgt.



WAT IS EEN GEZOND GEWICHT?

Een gezond gewicht valt binnen de gezonde grenzen van de BMI*. Hiermee 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?

De BMI geeft aan of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lichaamslengte. Voor de meeste mensen is de BMI een handige richtlijn*. Voor ouderen en kinderen gelden andere waarden dan bij volwassenen.



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



Meet je taille-omvang

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

Zo meet je je taille

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



* De BMI is minder betrouwbaar voor mensen die erg gespierd zijn, zwanger zijn of borstvoeding geven, mensen van Aziatische afkomst en volwassenen met een lichaamslengte korter dan 1,50 m.

Wat kan ik doen bij overgewicht?

Als je weet dat je overgewicht hebt, is het goed om te proberen op een gezonde manier af te vallen. Overgewicht kan zijn ontstaan doordat je langdurig te veel calorieën hebt binnengekregen en te weinig calorieën hebt verbrand. Je kunt ook zijn aangekomen als gevolg van de behandeling voor kanker.

Je kunt je 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 je per dag maar heel weinig calorieën binnenkrijgt. Bij dat soort diëten is de kans groot dat je spiermassa verliest, je te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgt en je het dieet niet lang kunt volhouden.

Tips voor een gezond gewicht

- > Eet vooral voeding met weinig calorieën, zoals groente, fruit en peulvruchten.
- > Eet volkorenproducten; deze geven je langer een verzadigd gevoel. Hierdoor heb je minder trek tussen de maaltijden door.
- > Drink vooral water of thee en koffie zonder suiker. 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 schep je waarschijnlijk niet een tweede keer op aan tafel. Restjes kun je voor een volgende dag bewaren in de koelkast of invriezen.
- > Als je wilt afvallen kies dan niet voor een 'crash dieet' waarbij je in korte tijd veel afvalt, maar dit niet lang kunt volhouden. Tussen de 0,2 en 0,5 kg per week afvallen is realistischer.
- > Beweeg voldoende, lees meer hierover op pagina 14.



Klacht: Ondergewicht

Ik heb ondergewicht, wat nu?

Door de behandeling of door kanker zelf kun je zijn afgevallen. Als je hierdoor ondergewicht hebt, is het goed om te proberen op een gezonde manier aan te komen. Je kunt hier het beste eerst met je arts of een diëtist over praten. Zij kunnen je persoonlijk advies geven.

Hoe kan ik in gewicht aankomen?

Om op een goede manier in gewicht aan te komen is het belangrijk om ook je spieren te laten groeien. Dit kan door voldoende calorieën én eiwitten binnen te krijgen. Beide zijn nodig 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 heb je tijdens de maaltijd meer trek en kun je meer eten.
- > Kies voor gezonde calorie- en eiwitrijke voeding, zoals:
 - Gedroogd fruit (rozijnen, gedroogde abrikozen, gedroogde cranberry's)
 - Noten en zaden
 - Eiwitrijk beleg, zoals hummus, pindakaas en notenpasta
 - Volkorenbrood met dubbel beleg
 - Kaas
 - Ei
 - Muesli met vers fruit
 - 100% vruchtensappen
 - Fruit- en volle zuivelsmoothies
 - Volle zuivelproducten zoals kwark, hangop of yoghurt

Tips voor beweging

Voor het opbouwen van spieren is het ook belangrijk om te gaan bewegen.

Als je lichaam eraan toe is, kun je beginnen met krachttraining voor meer spiermassa. Hierdoor kom je ook in gewicht aan. Je behandelend arts, verpleegkundige of diëtist kan je hier meer over vertellen. Zij kunnen je persoonlijk advies geven en je verwijzen naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in bewegen na kanker.



2. Voldoende beweging



Door de behandeling van kanker kan het zijn dat je conditie achteruit is gegaan. Veel mensen die kanker hebben gehad voelen zich moe en futloos. Maar door regelmatig te bewegen kun je je juist fitter gaan voelen en je kracht en beweeglijkheid terugkrijgen.

Bewegen helpt je aan een gezond gewicht. Ook helpt het de kans verkleinen dat je opnieuw kanker krijgt. Beweeg daarom elke dag en zit minder, ook als je al een gezond gewicht hebt.



HOEVEEL MOET IK BEWEGEN?

Uit onderzoek weten we dat bewegen en trainen na de diagnose kanker heel belangrijk is. Experts hebben een beweegrichtlijn gemaakt speciaal bedoeld voor mensen met de diagnose kanker. Probeer deze richtlijn te volgen, maar bouw dit rustig op en voel je niet bezwaard als je dit niet gelijk haalt.

De beweegrichtlijn houdt in:



Duurtraining

Doe minstens driemaal per week 30 minuten duurtraining. Met duurtraining verbeter je je uithoudingsvermogen. Je traint op matig intensief niveau. Dat wil zeggen dat je hart sneller gaat kloppen maar dat je nog steeds kunt praten tijdens het sporten. Voorbeelden van duurtraining zijn stevig wandelen, fietsen, roeien en dansen.



Krachttraining

Doe twee keer per week 30 minuten krachttraining. Krachttraining is bedoeld om spieren op te bouwen, dus om de hoeveelheid spiermassa en daarmee je kracht te laten toenemen. Hierbij worden verschillende spieren getraind, zoals arm- en beenspieren. Een voorbeeld van krachttraining is het trainen van armspieren met gewichtjes.

Als je volledig hersteld bent, kun je de Nederlandse beweegrichtlijnen voor volwassenen als advies gaan aanhouden. Meer informatie daarover vind je op onze website: wkof.nl/bewegenenkankerinfo.



Voorkom een zittende leefstijl

Een zittende leefstijl betekent dat je tijdens een groot deel van de dag zit. Met een zittende leefstijl heb je een grotere kans op ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Ook vergroot te veel zitten de kans op overgewicht.

Wat kan ik doen?

Er is nog geen richtlijn voor zitgedrag. Ons advies is om zittende activiteiten (zoals tv kijken, boeken lezen, kantoorwerk) zo veel en regelmatig mogelijk te onderbreken. Kom in beweging en blijf niet te lang zitten.

Vraag en antwoord

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

Ook als je elke dag een half uur wandelt en de rest van de dag veel zit, heb je een zittende leefstijl. Het is dan nog steeds belangrijk dat je meer beweegt gedurende de dag. Lees op de pagina hiernaast tips om meer te bewegen.



Tips om meer te bewegen

- > Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven. Neem bijvoorbeeld altijd de trap in plaats van de lift of roltrap. Stap een halte eerder uit de bus, tram of metro en loop het laatste stukje.
- > Parkeer de auto verder weg van de plek waar je moet zijn zodat je 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 je 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 je tijdens je werk veel zit, zorg dan dat je regelmatig opstaat van je werkplek. Loop naar je collega's in plaats van hen te bellen of mailen. Haal zelf je thee of koffie en stel eens voor om staand te vergaderen. Je kunt ook een sta/zitbureau gebruiken, zodat je kunt wisselen tussen staan en zitten.
- > Van de fysiotherapeut of bij een revalidatieprogramma kun je advies krijgen over goede oefeningen om je conditie weer op te bouwen na de behandeling.
- > Sluit je aan bij een groep mensen die herstellen van een operatie of ziekte, om zo samen te werken aan herstel en conditieverbetering.
- > Doe mee met een beweegprogramma op televisie of via een website of app op je telefoon of tablet.
- > Ook een wandeling, fietstochtje 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 weinig energie. Daarbij gaat het niet alleen om lichamelijke maar ook om mentale energie. Het terugkrijgen van voldoende energie kan lang duren, soms heb je begeleiding nodig. Gelukkig kun je hier tot op zekere hoogte zelf iets aan doen.

Wat kan ik doen om meer energie te krijgen?

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

Naast beweging helpt voeding tegen vermoeidheid. Het is belangrijk dat je goed eet.

Vermoeidheid komt vaak in pieken en dalen. Tijdens een moment van grote vermoeidheid kan het lastig zijn om goed te eten. Het is daarom goed om te eten op momenten dat je je minder moe voelt.

Wanneer je je 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 kun je in contact komen met lotgenoten.



Klacht: Neuropathie

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

Als je bent behandeld voor kanker, kun je 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 moeilijk voor je zijn om te bewegen.

Helaas is neuropathie als gevolg van de behandeling moeilijk te behandelen. Er zijn wel enkele tips die je 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, kan helpen bij neuropathie na chemotherapie.

- > Vermijd contact met kou, zoals kou uit de koelkast of buiten. Kleed je warm aan en draag sokken en handschoenen.
- > Kijk ook uit met hoge temperaturen. Veel mensen hebben meer last van de neuropathie bij warm weer of wanneer hun voeten te warm worden door te dikke sokken en niet-ademende schoenen.



Lees meer tips op:
kanker.nl



Klacht: **Slechte conditie**

Mijn conditie is erg verslechterd, wat kan ik doen?

Bouw je conditie op door langzaam steeds meer te gaan bewegen. Begin met 10 minuten per dag en breid dit uit naar 30 minuten. Wanneer je fitter begint te worden, probeer dan meer dan 30 minuten te bewegen. Want meer bewegen is nog beter.

Misschien is ook je spiermassa afgenomen doordat je minder lichamelijk actief bent geweest tijdens de behandelingen. De combinatie van goede voeding (veel eiwitten) en beweging zorgt ervoor dat je je spieren weer opbouwt. Je lichamelijke conditie wordt hierdoor beter.

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor ons lichaam. De hoeveelheid eiwit die je dagelijks nodig hebt is afhankelijk van je leeftijd, spiermassa en hoeveel je beweegt. Voor de meeste mensen is deze eiwitbehoefte 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Voor iemand van 70 kilo is dit ongeveer 58 gram. Als je nog aan het herstellen bent van kanker of spiermassa wilt opbouwen heb je meer eiwitten nodig. Voor een persoonlijk advies kun je het beste contact opnemen met een diëtist.

Waar zit veel eiwit in?

Voedingsmiddelen

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

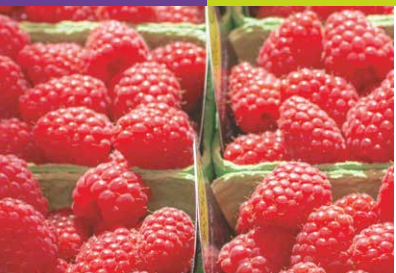
Hoeveelheid eiwit

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





3. Gezonde voeding



Wat je iedere dag eet, heeft invloed op je gezondheid. Door gezond en gevarieerd te eten kun je meer energie krijgen en op gewicht blijven.



WAT IS GEZONDE VOEDING?

Een gezond voedingspatroon bevat alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten zijn gezond. Er zitten veel vezels, vitamines en mineralen in. Door de vezels houd je langer een vol gevoel waardoor je minder trek hebt in tussen-doortjes.



Lees meer over een
gezond voedingspatroon
op schijfvanvijf.nl



Groente en fruit

Alle soorten groente (vers, diepvries, uit blik of pot zonder zout of suiker) 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 je eet, zo krijg je veel verschillende voedingsstoffen binnen. Eet dagelijks minimaal 250 gram groente en twee stuks fruit.

Let op! Eet niet te veel gedroogd fruit. Gedroogd fruit bevat namelijk per 100 gram meer suiker dan 100 gram vers fruit. Hierdoor krijg je met gedroogd fruit al snel veel suiker binnen.

Peulvruchten

Met peulvruchten bedoelen we bijvoorbeeld bruine bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen en witte bonen. Deze zijn gedroogd of in pot of blik te koop. Het is goed om elke week peulvruchten op het menu te zetten. Peulvruchten zijn eiwitrijk en kun je prima als vleesvervanger eten.

Vraag en antwoord

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

Bewerkt fruit, zoals fruit uit blik, als moes of sap, bevat minder vitamine C. Vitamine C gaat verloren zodra je fruit bewerkt. Bovendien gaan er vezels verloren wanneer je er sap van maakt. Dit zijn nu juist twee dingen die fruit zo gezond maken. Je kunt daarom het beste kiezen voor vers of bevroren fruit.

Je kunt diepvriesgroenten, koelverse groenten en groenten uit blik of pot goed vergelijken met vers bereide producten. Let bij groenten uit blik en glas wel op de hoeveelheid zout. Je kunt het beste kiezen voor een zoutloze variant.

Ben je benieuwd of jouw gekozen kant-en-klaar maaltijd gezond is? Bekijk op de website van het Voedingscentrum de criteria voor een gezonde kant-en-klaar maaltijd.



Eet vezelrijk

Vezels en volkorenproducten kunnen helpen beschermen tegen dikkedarmkanker. Vezels vind je in producten als volkorenbrood, volkorenpasta, 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 zie je hoeveel vezels bepaalde producten bevatten.

Hoeveel voedingsvezels bevat...

Product	Portie	Hoeveelheid vezels per portie (gram)
Gedroogde abrikozen	3 stuks (60 gram)	8,6
Bruine bonen, gekookt	1 opscheplepel (60 gram)	4,3
Brinta	1 schaalte (35 gram)	3,7
Havermout	1 bord (20 gram)	3,7
Roggebrood donker	1 snee (45 gram)	3,7
Linzen	1 opscheplepel (60 gram)	3,2
Fruit, met schil	1 stuk/ 1 portie	2,9
Volkorenbrood	1 snee (35 gram)	2,3
Volkorenpasta, gekookt	1 opscheplepel (45 gram)	2,1
Bruinbrood	1 snee (35 gram)	1,8
Aardappelen	2 stuks	1,6
Noten, gemengd	1 handje (25 gram)	1,5
Knäckebröd volkoren	1 stuks (10 gram)	1,4
Zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel (60 gram)	1,3
Groente	1 opscheplepel (50 gram)	1,2
Ontbijtkoek	1 plak (20 gram)	0,7
Rauwkost	1 schaalte (25 gram)	0,3

Klacht: Verstopping (obstipatie)

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

Ja, ook bij verstopping is het belangrijk om vezels te eten. Drink wel voldoende, want wanneer je alleen vezels binnenkrijgt en er te weinig bij drinkt, zal de verstopping erger worden. Drink daarom minimaal twee liter vocht per dag. Dat zijn ongeveer 10 glazen water, thee, koffie, yoghurt, vla en bouillon.

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

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 je zoveel mogelijk normaal eet en drinkt (1 - 1,5 liter per dag). Het is beter om elke twee uur iets te eten en niet te grote porties te nemen.

Zorg ook dat de maaltijden en drankjes iets meer zout bevatten dan normaal. Je verliest namelijk zout door de diarree. Kies bijvoorbeeld voor een drinkbouillon.

Wees voorzichtig met koffie, melk(producten) en producten die gezoet zijn met sorbitol, omdat deze de diarree kunnen verergeren.

Als de diarree komt door antibiotica zijn zuiveldrankjes met speciale bacteriën (zogenaamde probiotica) soms handig om de darm sneller te helpen herstellen. Vraag aan je arts of dit in jouw geval een goed idee is.

Brochure De voordelen van vezels

Lees meer tips voor een gezonde stoelgang in onze brochure **De voordelen van vezels**. Bestel gratis via wkof.nl/webwinkel



Eet weinig fastfood en voorbewerkt voedsel

Fastfood en voorbewerkt voedsel zijn overal makkelijk te krijgen en zijn meestal goedkoop. Dit kan ervoor zorgen dat je het te vaak en te veel eet. Ook bevat dit soort voedsel veel calorieën. Wanneer je meer calorieën binnenkrijgt (door te eten en te drinken) dan je verbrandt (door te bewegen), kun je in gewicht aankomen. Overgewicht vergroot de kans dat je opnieuw kanker krijgt.

Het is daarom belangrijk zo min mogelijk fastfood en ander voorbewerkt voedsel met veel vet, zetmeel of suiker te eten en vooral te kiezen voor caloriearme voeding 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 vaak geserveerd in snackbars en bepaalde grote restaurantketens.

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

Met voorbewerkt voedsel bedoelen we producten die in een fabriek gemaakt zijn en daardoor niet meer lijken op hun natuurlijke bron. Ze bevatten vaak veel calorieën en maar weinig gezonde voedingsstoffen. Voorbeelden zijn:

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

Vraag en antwoord

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

Het eten van vet zorgt niet direct voor meer kans op kanker. Wel is bekend dat veel vet eten de kans vergroot op overgewicht. Overgewicht vergroot de kans op verschillende soorten kanker.

Vooraf verzadigd vet is niet gezond. Dit vet zit in vet vlees en volle zuivelproducten en verwerkt in snacks, zoals chips, koekjes en ijs.

Nieuw onderzoek geeft aanwijzingen dat te veel verzadigd vet de kans op overleving bij borstkankerpatiënten verkleint. Maar er is meer onderzoek nodig om dit beter te begrijpen voordat we hierover adviezen kunnen geven.

Sommige vetten zijn gezond, zoals onverzadigde vetten. Voorbeelden hiervan zijn olijfolie en lijnzaadolie, noten en vette vis als zalm en haring. Deze producten passen in een gezond voedingspatroon, maar eet ze niet te veel.



Eet minder vlees

Rood vlees past in een gezond voedingspatroon. Maar eet het niet te veel of te vaak, want dit kan de kans op dikkedarmkanker vergroten. Ons advies is om niet meer dan 350 tot 500 gram te eten (gewicht na het koken). Dit zijn ongeveer drie porties per week.

Bewerkt vlees kun je het best zo min mogelijk eten. Hiervan is geen veilige hoeveelheid bekend die je kunt eten zonder dat dit je risico op dikkedarmkanker verhoogt.

Wat is rood vlees?

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

Wat is bewerkt vlees?

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

Vraag en antwoord

Wat kan ik eten in plaats van rood vlees?

Er zijn verschillende soorten vlees: wit vlees en rood vlees. Wit vlees is bijvoorbeeld kip en kalkoen, dit mag je sowieso eten.

Producten zoals vis, kip, kaas, ei of vegetarische vervangers zoals tofu en tempé zijn goede vervangers voor rood en bewerkt vlees. Melk en melkproducten, volkorenproducten, noten en peulvruchten zijn een goede aanvulling op vleesvervangers.

Klacht: Verminderde smaak en reuk

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

Door de behandeling of de ziekte kunnen je smaak en/of reuk veranderd zijn. Misschien proef je minder en heb je sterkere smaken nodig. Of deze sterke smaken staan je juist tegen en je mond is hier te gevoelig voor. Het kan zijn dat je bepaalde voeding niet meer lekker vindt of dat alles vies smaakt.

Het is goed om verschillende gerechten te blijven proberen en om af te wisselen.

Ook is het belangrijk om minstens 1,5 liter per dag te drinken, omdat een vochttekort de onaangename smaak in de mond kan versterken.

Een (oncologie)diëtist kan je helpen met persoonlijk advies. Hiervoor kan het Smaak Kompas worden ingezet. Dit is een hulpmiddel met tips om je smaak te verbeteren. Het Smaak Kompas kun je ontvangen via je eigen diëtist.



Lees meer informatie en tips op:
wkof.nl/smaak



Vraag en antwoord

Hoe lang duurt het voordat mijn smaak weer terugkomt?

Dit hangt af van de behandeling. Bijvoorbeeld het type chemokuur en de dosis hiervan of de plaats van bestraling. Meestal wordt je smaak weer beter in het eerste jaar na de behandeling.



Vraag en antwoord

Moet ik vitamine D slikken als ik borstkanker heb gehad?

Bij een tekort aan vitamine D wel. Vrouwen die borstkanker hebben of hebben gehad, kunnen een tekort aan vitamine D hebben. Het is beter om je vitamine D in het bloed eerst te laten controleren door een arts of diëtist.

Vrouwen van 50 jaar en ouder, mannen van 70 jaar en ouder en alle mensen met een donkere of bedekte huid wordt geadviseerd om vitamine D supplementen te slikken. Dit is om de kans op botontkalking te verkleinen. Slik geen supplementen met meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Informatie hierover vind je op het etiket.

Hoeveel extra vitamine D je nodig hebt lees je hier:
voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d



Vraag en antwoord

Moet ik na mijn behandeling supplementen slikken?

Voedingssupplementen zijn er in de vorm van pillen, poeders, druppels, capsules of drankjes. Het kunnen bijvoorbeeld vitamines en mineralen zijn en ze zijn bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding. Veel mensen denken dat het slikken van een voedingssupplement goed is voor hun gezondheid, met als gedachte 'baat het niet, dan schaadt het niet'. Maar het nemen van voedingssupplementen heeft risico's.

Wij raden daarom aan om alleen supplementen te slikken als je een tekort hebt aan vitamines en/of mineralen. Kies altijd een supplement met maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Bespreek het altijd eerst met je (huis)arts voordat je met een voedingssupplement begint.

Vraag en antwoord

Is soja goed als ik borstkanker heb gehad?

Er zijn aanwijzingen dat het eten en drinken van sojaproducten bij borstkankerpatiënten de kans op overleving vergroot. Meer onderzoek is nodig voordat wij hierover adviezen kunnen geven. Maximaal twee tot drie porties sojaproducten, zoals sojamelk of tofu, per dag passen sowieso binnen een gezond voedingspatroon.

Tips voor een gezonde basisvoeding

- > Eet gevarieerd en volgens de Schijf van Vijf.
- > Eet veel 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. Streef naar een maaltijd met minstens twee derde plantaardige voedingsmiddelen.
- > Eet gezonde tussendoortjes als cherrytomaatjes, komkommer, stukjes paprika, druiven, radijs en rauwe wortels. Of volkorencrackers, maiswafels en een handje nootjes.
- > Kies vaker voor vis, peulvruchten, kaas, ei of noten als vervanger voor vlees in je warme maaltijd.
- > Vervang vleeswaren op je brood door kaas, vis, 100% pindakaas, groente- of fruitspread of hummus.



Lees meer over de
Schijf van Vijf op:
voedingscentrum.nl



Vragen en antwoord

Mag ik zuivelproducten eten?

Er is bewijs uit onderzoek dat producten met veel calcium, zoals yoghurt en melk, de kans op darmkanker kunnen verkleinen. Tegelijkertijd zijn er aanwijzingen dat veel calcium en zuivelproducten de kans op prostaatkanker zouden kunnen vergroten, maar hier is meer onderzoek naar nodig.

Zuivelproducten zijn 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 je dagelijks zou kunnen nemen.

Door te minderen met zuivel of dit helemaal weg te laten kun je een tekort krijgen aan bepaalde voedingsstoffen, zoals calcium. Dit kan op den duur zorgen voor gezondheidsproblemen zoals botontkalking. Het is mogelijk om zuivel te vervangen door plantaardige vervangers. Zuivelvervangers op basis van soja lijken het meest op koemelk. Kies voor varianten met toegevoegd calcium, vitamine B2 en B12.



4.

Gezonde dranken



Het is belangrijk om te letten op wat je drinkt. Je kunt zonder het op te merken in gewicht aankomen wanneer je dranken drinkt met toegevoegde suikers. Bijvoorbeeld frisdrank. Drink ook liever geen alcohol. Alcohol vergroot de kans op ten minste 7 soorten kanker.



WELKE DRANKEN ZIJN GEZOND?

Water is altijd de beste keuze. Ongezoete thee en koffie zijn ook gezond. Drink niet meer dan vier koppen koffie per dag, omdat er veel cafeïne in zit.

Vraag en antwoord

Helpt groene thee de kans op kanker te verkleinen?

Nee, er is onvoldoende bewijs dat groene thee de kans op kanker verkleint. Er is geen bewijs dat groene thee de behandeling van kanker beter laat werken. Wel helpt het drinken van ongezoete thee om je gewicht gezond te houden.

Wat zijn dranken met toegevoegde suikers?

Met dranken met toegevoegde suikers bedoelen we onder andere:

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

Vraag en antwoord

Is puur vruchtensap gezond?

Puur vruchtensap (zoals sap dat je thuis zelf perst) heeft gezonde voedingsstoffen maar ook veel suiker. Drink daarom niet meer dan één glas per dag, zodat je niet in gewicht aankomt.

Vraag en antwoord

Vergroten kunstmatige zoetstoffen de kans op kanker?

Kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam en sacharine kunnen in plaats van suiker gebruikt worden om eten en drinken zoeter te maken. Veel mensen denken dat deze zoetstoffen de kans op kanker vergroten. Maar als je zoetstoffen in normale hoeveelheden gebruikt, is er geen reden om je zorgen te maken. Bekijk hoeveel zoetstoffen je kan gebruiken met de Zoetstoffencheck: zoetstoffen.eu/doe-de-test



Toch is het beter om niet te veel light-frisdranken te drinken. Deze zijn net als frisdranken slecht voor je tanden.

Hoe weet ik of mijn drankje suiker bevat?

Op het etiket kun je zien of er suiker in een drankje zit. Dit is soms moeilijk. Er zijn namelijk wel 50 namen voor suiker! Bijvoorbeeld: **fructose, lactose, dextrose, maisstroop, maltose, ahornsiroop, honing en palmsuiker**. Hoe hoger deze suikers op de ingrediëntenlijst staan, hoe meer suiker erin zit.

Klacht: Slijmvorming

Ik heb last van slijm, wat kan ik doen?

Door de behandeling kun je last hebben van slijmvorming. Friszure voeding zoals ananas, appel, tomaat, augurk, komkommer en uitjes kunnen helpen. Ze zorgen voor waterig speeksel.

Ook ijsblokjes en ijswater kunnen helpen. Of spoel je mond met water met prik of cola light en spoel dan na met water. Als deze tips niet helpen, kan je arts of mondhygiëniste medicijnen voorschrijven.

Drink liever geen alcohol

Alcohol vergroot de kans op kanker. Het soort alcohol maakt niet uit.

Er is geen veilige hoeveelheid alcohol. Je kunt dus beter helemaal geen alcohol drinken. Wil je toch alcohol drinken, houd het dan bij maximaal één glas per dag.

Alcohol en overgewicht

Elke gram alcohol bevat wel 7 calorieën! In vergelijking: vet bevat 9 calorieën per gram. In een standaardglas zit 10 gram alcohol, wat neer komt op minstens 70 calorieën. In alcoholische drankjes zitten dus veel calorieën, terwijl er geen belangrijke voedingsstoffen in zitten. Het drinken van alcohol kan daarom makkelijk leiden tot overgewicht. Dit vergroot de kans op meerdere soorten kanker.



Bereken op wkof.nl/alcoholcalculator hoeveel calorieën er in je alcoholische drankjes zitten.



Vraag en antwoord

Een glas wijn per dag is toch gezond?

Mensen dachten vroeger dat maximaal één glas wijn per dag zou beschermen tegen hart- en vaatziekten. Maar er zijn betere en gezondere manieren om je hart gezond te houden. Zoals gezond eten en meer bewegen. Er is geen reden om alcohol te drinken voor je gezondheid.



Tips voor gezond drinken

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

5.

Omgaan met emoties

In de voorgaande hoofdstukken heb je kunnen lezen over gezonde keuzes in je voeding en leefstijl. Het is ook belangrijk dat je een plekje geeft aan alles wat je hebt meegemaakt.

Kanker is een ingrijpende ziekte en kan je op allerlei manieren beïnvloeden. Ook wanneer de behandelingen afgerond zijn, kun je nog last hebben van allerlei emoties, zoals boosheid, angst, verdriet of een gevoel van eenzaamheid. Dat je 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 je zo bezighoudt dat het je beperkt in je 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. Je kunt een verwijzing vragen via de huisarts, de verpleegkundige of de specialist.

Ook kun je kijken op **verwijsgidskanker.nl** voor een gespecialiseerde zorgverlener in je omgeving. Hier vind je 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 **kanker.nl**. Op deze website vind je ook veel persoonlijke verhalen van mensen die vertellen hoe zij met de ziekte omgaan.

WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

voeding&kankerinfo

Van experts, voor patiënten

Voeding&kankerinfo

Op **wkof.nl/voedingenkanker** vind je betrouwbare informatie over voeding tijdens en na de behandeling van kanker, op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Lees antwoorden op veelvoorkomende vragen en praktische tips bij klachten. Het is jouw bron van informatie over voeding en kanker, waar je op kunt vertrouwen.

Recepten

Op **wkof.nl/receptenbijkanker** vind je recepten die speciaal zijn ontwikkeld door cateraar Hutten voor mensen die last hebben van smaakveranderingen.



Voeding&kankerinfo is een samenwerking tussen:



bewegen&kankerinfo

Van experts, voor patiënten

Bewegen&kankerinfo

Op **wkof.nl/bewegenenkanker** vind je betrouwbare informatie over bewegen tijdens en na de behandeling van kanker, op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Hier vind je antwoord op veelgestelde vragen over bewegen vóór, tijdens en na de behandeling van kanker.

Beweegoefeningen

Op **wkof.nl/beweegoefeningen** vind je beweegoefeningen om thuis of in de tuin te doen. Deze oefeningen – gericht op het verbeteren van spierkracht – zijn opgesteld door een oncologiefysiotherapeut.



Bewegen&kankerinfo is een samenwerking tussen:



WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Over gezonde voeding en leefstijl

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

Over zorgverleners

Heb je vragen over je persoonlijke situatie. Een bezoek aan een oncologiedietist kan je helpen. Kijk op verwijsgidskanker.nl voor een specialist bij je in de buurt.

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

Over ondersteuning

Ook op kanker.nl vind je hulp en ondersteuning bij de gevolgen van kanker. kanker.nl/hulp-en-ondersteuning

Over patiëntenorganisaties

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

Webwinkel

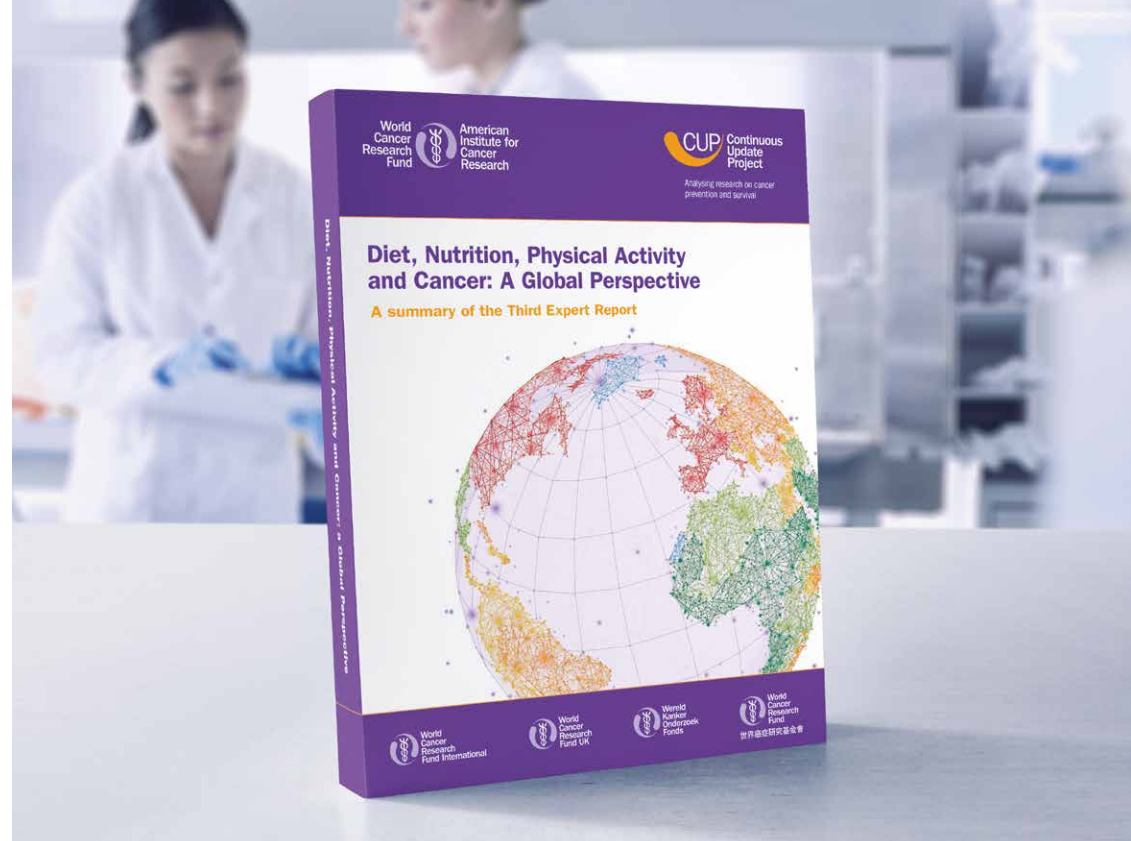
Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een reeks folders en brochures over voeding en leefstijl bij kanker. Bestel gratis via wkof.nl/webwinkel, of bel ons op 020 344 9595.



Nieuwsbrief over gezond leven

Wil je op de hoogte blijven? Ontvang de leukste artikelen, handigste tips en lekkerste recepten elk week in je mailbox met onze nieuwsbrief over gezond leven.

Meld je aan door de QR-code te scannen:



DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

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

Naast de sterke wetenschappelijke basis van onze voorlichting baseren wij onze informatie over voeding tijdens en na kanker ook op de praktijkervaring van oncologiedietisten vanuit de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie.

Dankzij deze werkwijze kun je erop vertrouwen dat onze voorlichting goed onderbouwd is, en het beste advies is wat je kunt opvolgen.

De informatie in deze brochure 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 je arts.



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 over gezonde voeding en leefstijl na de behandeling van kanker. Gezond eten en voldoende bewegen kunnen je helpen je fitter te voelen. Lees in deze brochure hoe je daarmee aan de slag kunt gaan. Ook lees je tips bij veelvoorkomende klachten na kanker.

Heb je de behandeling van kanker achter de rug? Wacht niet langer en ga vandaag nog aan de slag met de tips en adviezen in deze brochure voor een gezonde voeding en leefstijl.



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).