



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds **25 JAAR**

Tijdens kanker

*Goed eten en
omgaan met klachten*





Over het WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS

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

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

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij zijn er om mensen te helpen met adviezen om goed te eten en gezond te leven om de kans op herstel te vergroten, de kwaliteit van leven te verbeteren en de kans op het opnieuw krijgen van kanker te verkleinen.

Wat doen wij?

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

Kanker beter begrijpen

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

Kennis delen en toepassen

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

Samen is er zoveel te bereiken

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

Ga naar wkof.nl/doneer en steun ons!

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

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



Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vind je op www.wkof.nl



INHOUDSOPGAVE

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

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 als klachten nog aanwezig zijn.

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 oncologiediëtist 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, oncologiediëtist en/of stomaverpleegkundige.

Voorwoord FIT BLIJVEN TIJDENS KANKER

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



Goed eten tijdens kanker is belangrijk om ervoor te zorgen dat je zo fit mogelijk blijft om zo de gevolgen van de ziekte en behandeling aan te kunnen. Je voeding moet daarom zoveel mogelijk goede voedingsstoffen bevatten. Lees de aanbevelingen om goed te eten op Voedingenkankerinfo.nl/aanbevelingen.

Maar als gevolg van behandelingen als chemotherapie, radiotherapie (bestraling) en wellicht een operatie kun je klachten hebben waardoor eten moeizaam gaat. 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. Voeding kan helpen om deze klachten te verminderen.

Goed eten en bewegen zorgen er samen voor dat je de behandeling zo goed mogelijk aan kunt. Ook kan het je helpen beter met bepaalde klachten om te gaan. Verder is het belangrijk dat je je ook op mentaal vlak fit voelt. In deze brochure wijzen we je daarom ook de weg naar andere hulpverleners die je daarbij kunnen helpen als dat nodig is.

HOE WERKT DEZE BROCHURE?

Deze brochure maakt deel uit van de voorlichting op onze website Voedingenkankerinfo.nl.

Op Voedingenkankerinfo.nl vind je uitgebreide en betrouwbare informatie over voeding tijdens en na de behandeling van kanker, op basis van wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring van experts. Lees hier de antwoorden op veelvoorkomende vragen en praktische tips.

Het is dé bron van informatie over voeding en kanker waar je op kunt vertrouwen.

In deze brochure lees je een selectie van onderwerpen en informatie over veelvoorkomende klachten in het kort. Op de bijbehorende website Voedingenkankerinfo.nl lees je uitgebreide informatie en aanvullende tips.

We hebben een speciale startpagina voor je gemaakt op de website, kijk op: Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker



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 of mail naar vragen@wkof.nl.

DE 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 alveeskliekkanker vallen mensen vaak af. Bij andere kankersoorten, zoals borstkanker en prostaatkanker, komen mensen soms ongewild aan, al tijdens de behandeling.

“In het ziekenhuis letten ze er alleen maar op dat ik niet afval, maar ik merk dat ik juist aankom door de behandeling en ik zit daarmee.”

“Sinds de chemo smaakt niks meer. Ik heb veel moeite om genoeg te kunnen eten, ik heb er geen plezier meer in.”

“Ik wil heel graag weten wat ik wel en niet kan eten. Ik heb iets gehoord over soja en borstkanker en heb ik supplementen nodig? Op internet lees ik veel tegenstrijdige informatie.”

Het probleem bij afvallen is vooral dat je dan spiermassa verliest, waardoor je zwakker kunt worden en je conditie achteruit gaat. 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.

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 al 22 jaar 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 verschillende redenen (of een combinatie daarvan) 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 behoefte aan voeding en bepaalde voedingsstoffen, zoals eiwitten. Wanneer het je niet lukt om in deze extra behoefte te voorzien kun je afvallen.

Wat kan ik doen?

Onbedoeld gewichtsverlies kan onder andere de behandeling negatief beïnvloeden en het risico op infecties verhogen. Het is daarom van groot belang 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 eiwitrijke voedingsmiddelen te kiezen die helpen de spiermassa te behouden en je lichaam te herstellen.

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

Lees meer adviezen bij onbedoeld gewichtsverlies op de website. Ga dan naar 'Klachten en tips' en daar vind je het onderwerp 'Gewichtsverlies'. Ook vind je hier tips bij een verminderde eetlust of een snel vol gevoel.

TIP: Download op Voedingenkankerinfo.nl het lijstje met energie- en 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 oncogediëtist 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. SMAAK- EN REUKVERANDERINGEN

Verandering van smaak komt vaak voor bij kanker. Het kan komen door de ziekte zelf of door de behandeling. Zo kan chemotherapie eten naar metaal of bitter laten 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. Zo kan een droge mond een vieze smaak veroorzaken. Meer drinken en goed kauwen kan de smaak verbeteren.

Kijk op de 'Smaakpagina' van de website voor veel meer adviezen bij smaakveranderingen. Hier vind je een stappenplan om te ontdekken wat je kunt doen om je eten aan te laten sluiten bij je smaakvoorkeur:

Voedingenkankerinfo.nl/smaaksturing



Medicatie 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 onvoldoende kunt drinken is het belangrijk om contact op te nemen.

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 niet altijd de oorzaak van misselijkheid.

Wat kan ik doen?

Als misselijkheid een bijwerking is van de chemotherapie, dan zullen de klachten doorgaans 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 welke voedingsmiddelen en dranken 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.

Lees meer adviezen voor het omgaan met deze klachten op de bijbehorende website Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker.

4. DIARREE

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

Wat kan ik doen?

Als je diarree hebt, verlies je veel vocht. Hierdoor kun je uitdrogen. Het is daarom belangrijk veel te drinken. Drink minimaal veertien tot zestien kopjes vocht per dag, wat neerkomt op anderhalf tot twee liter.

Meer adviezen bij diarree, zoals welke dranken je beter wel en niet kunt nemen, de rol van zuiveldrankjes en zoetstoffen en het belang van zout vind je op de website onder 'Klachten en tips'. Klik dan op 'Diarree'

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, is het aan te raden opnieuw naar je arts te gaan.

5. VERSTOPPING

Een trage en moeilijke stoelgang kan veroorzaakt worden door de behandeling voor kanker zoals chemotherapie, immunotherapie of een operatie. Ook bepaalde medicatie, 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 de website bij 'Klachten en tips' wat je kunt eten of drinken om de stoelgang te verbeteren.

TIP: Download op [Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker](https://www.voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker) de lijst met het vezelgehalte van 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. Als je morfine (-achtige) preparaten gebruikt is een laxeermiddel altijd nodig. Overleg altijd met je arts welk laxeermiddel je moet gebruiken.

6. VERMOEIDHEID

Vermoeidheid bij en na kanker is een 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, kan iemand plotseling overvallen, is niet evenredig gerelateerd aan geleverde inspanning en wordt slechts gedeeltelijk of minder beïnvloed door rust en/of slapen.

Wat kan ik doen?

Het terugkrijgen van voldoende energie kan een langdurig proces zijn, maar er zijn manieren die je kunnen helpen de klachten te verminderen. Goede voeding, regelmatige beweging en ook mentale ondersteuning kunnen je hierbij helpen.

Lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van herstel en bestrijding van 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 een volwaardig voedingspatroon hebt die alle noodzakelijke voedingsstoffen levert die het lichaam nodig heeft. Ook zijn extra eiwitten nodig om spieren op te bouwen.

TIP: Bekijk op [Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker](https://www.voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker) bij 'Klachten en tips' de extra informatie over gezonde voeding.

Conditie opbouwen onder begeleiding

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.

7. 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 vermoeidheid, conditieverlies en spierafbraak kunnen ontstaan.

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 om spieropbouw mogelijk te maken. Ook is het belangrijk om te variëren met de voedingsmiddelen en er zo voor te zorgen dat je alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Lees meer over hoe je dit kunt doen op de website.



8. ONGEWENSTE GEWICHTSTOENAME

Het kan zijn dat je in de periode tijdens de behandelingen bent aangekomen. Er zijn bepaalde behandelingen waarbij gewichtstoename vaak voorkomt. Dit zijn bijvoorbeeld chemotherapie en hormonale therapie tegen borst- en prostaatkanker. Dit is een vervelend effect van de behandeling.

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 niet alleen voeding de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename, is het moeilijk om alleen door aanpassingen in voeding af te gaan vallen.

Wat kan ik doen?

Ondanks het feit dat je niet altijd kunt voorkomen dat je in gewicht aankomt, is het belangrijk 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. Je arts kan je doorverwijzen.

TIP: Bekijk op Voedingenkanker.nl/tijdenskanker bij 'Klachten en tips' de extra informatie over gewichtstoename.

ANDERE KLACHTEN?

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

- Mondproblemen
- Verminderde eetlust
- Zuurbranden
- Klachten bij een stoma
- Passageklachten van slokdarm, maag of darmen
- Winderigheid
- Infecties
- Neuropathie (tintelingen/gevoelloosheid)
- Angst en andere emoties

Ook voor deze klachten hebben wij veel praktische adviezen voor je beschikbaar. Kijk hiervoor op de website onder 'Klachten en tips'.

WANNEER GENEZING NIET MOGELIJK IS

Ook 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 Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker vind je informatie hierover.

Stel je vraag

Je kunt al je vragen over voeding, leefstijl en kanker aan ons stellen. We helpen je met duidelijke antwoorden en praktische adviezen.

Stel je vragen via vrAGEN@wkof.nl of 020 344 95 95. Wij zijn er voor je.

DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

De informatie in deze brochure is onderbouwd met de wetenschappelijke bevindingen uit het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in samenwerking met het internationale World Cancer Research Fund netwerk. De bevindingen zijn gepubliceerd in ons derde expertrapport **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective** (2018). Meer informatie over het rapport vind je op www.wkof.nl/onderzoek.

Bij onvoldoende beschikbaar wetenschappelijk bewijs en voor het vertalen van wetenschap naar praktische adviezen werken wij samen met experts, onder andere oncologiediëtisten 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 of diëtist.

WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Over voeding tijdens en na kanker

Op onze website Voedingenkankerinfo.nl beantwoorden experts vragen over voeding tijdens en ná de behandeling van kanker, op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Ook vind je hier recepten voor mensen met onder andere smaakveranderingen.

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 over hoe gezond eten en bewegen je kunnen helpen meer energie te krijgen en de kans om opnieuw kanker te krijgen te verkleinen.



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



Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Bezoek www.wkof.nl voor de aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker, gezonde recepten, meer informatie over wetenschappelijk onderzoek en onze missie.



Over gezonde voeding en leefstijl

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



Over zorgverleners

Op www.verwijsgidskanker.nl vind je professionals zoals oncologediëtisten en -fysiotherapeuten bij je in buurt.

Heb je vragen over je persoonlijke situatie of zoek je advies, omdat je met voedingsproblemen kampt? Een bezoek aan een oncologediëtist kan je helpen. Ook helpt de Verwijsgids Kanker je bij het vinden van andere zorgverleners zoals oncologiefysiotherapeuten, maatschappelijk werkers, organisaties en zelfhulp-programma's.



Over kanker en behandelingen

Op www.kanker.nl vind je meer informatie over verschillende soorten kanker, behandelmethoden, therapieën en klachten.



Over patiëntenorganisaties

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



Over lotgenotencontact

Op www.kanker.nl is lotgenotencontact mogelijk via discussiegroepen. Op deze website vind je tevens veel persoonlijke verhalen van mensen die vertellen hoe zij met de ziekte omgaan.

Je kunt ook een bezoek aan een inloophuis overwegen. Op www.ipso.nl vindt je een overzicht van inloophuizen in Nederland.



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds **25 JAAR**

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

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.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is al 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker. Wij zijn er voor al je vragen over voeding en kanker.

In deze brochure lees je over veelvoorkomende klachten bij kanker, waarbij voeding een rol kan 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.

voeding & kanker info

Van experts, voor patiënten

Deze brochure maakt deel uit van de website Voedingenkankerinfo.nl.



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam
Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam
020 344 95 95 | informatie@wkof.nl | www.wkof.nl
www.voedingenkankerinfo.nl
Bankrekening (IBAN): 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).

2021 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 05-21 TK