Voedingsadviezen tijdens de behandeling van kanker

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

U ontvangt deze folder omdat u behandeld wordt voor kanker. Goed eten en bewegen tijdens de behandeling van kanker is belangrijk om te zorgen dat u zo fit mogelijk blijft om de gevolgen van de ziekte en de behandeling aan te kunnen. De adviezen in deze folder zijn alleen bedoeld voor *tijdens* de behandeling. Na de behandeling gelden andere adviezen. Deze vindt u op de website "*Voeding na de behandeling*" van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds.
Tijdens de behandeling wordt als basis een gezonde voeding geadviseerd met daarbij extra eiwitten. Hieronder volgt uitleg over beide.

Basis gezonde voeding

Per dag worden onderstaande hoeveelheden voedingsmiddelen aanbevolen om een volwaardige voeding binnen te krijgen. Bent u gewend méér brood, aardappelen, groente en /of fruit te eten dan hier staat, dan kunt u dat nu ook doen als dat lukt.

- Brood: 3-4 sneden
- Hartig beleg, zoals notenpasta, humus of vleeswaren: 2 plakken of 30 gram
- Kaas: 2 plakken of 40 gram
- Melkproducten: 3 bekers / schaaltjes of 450 ml
- Fruit: 2 porties of 200 gram
- Groente: 3 opscheplepels of 150 gram
- Aardappelen, rijst of pasta: 3 stuks / opscheplepels of 150 gram
- Vlees, vis, kip, ei of vegetarische vervanging: 100 gram
- Ongezouten noten of pinda's: 1 handje of 20 gram
- Boter, margarine, olie, vloeibaar bak-en-braad: 30 gram of 30 ml
- Drinkvocht: minimaal 1,5 liter bij voorkeur water of thee, maar de melkdranken tellen ook mee voor de vochtvoorziening

Aanvullende adviezen

- Gebruik geen alcohol
- Gebruik bij chemotherapie 48 uur vóór tot 24 uur na de kuur geen grapefruit of kruisingen daarvan (mineola, pomelo, ugli en Sevilla-sinaasappel). Kijk bij immunotherapie in de bijsluiter of grapfruit en kruisingen daarvan wel of niet worden afgeraden.
- Kies bij brood, pasta, rijst en dergelijke, bij voorkeur voor de volkoren varianten
- Gebruik *per week* liefst niet meer dan 350- 500 gram rode vleessoorten; kies op de andere dagen voor bijvoorbeeld kip, vis of peulvruchten
- Kies zoveel mogelijk voor onbewerkte ingrediënten
- Zorg voor variatie
- Ga hygiënisch met voedsel om: eet onverpakte producten zo vers mogelijk, let bij verpakte producten op de uiterste houdbaarheidsdatum en bewaar voedsel niet te lang. Zie voor meer informatie over het bewaren van voedsel www.voedingscentrum.nl, zoek op 'veilig bewaren' en kies 'veilig koelen en bewaren'.
  Let op: het eten van rauwe dierlijke producten brengt een risico met zich mee, omdat door ziekte en behandeling de weerstand kan verminderen. Wees dus extra alert op de hygiëne.

Voedingsadviezen tijdens de behandeling van kanker

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

Extra eiwit

Het is belangrijk om tijdens de behandeling *meer* eiwitten te eten dan normaal gesproken. Eiwitten of proteïnen zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Voldoende eiwitten zijn nodig voor behoud van spiermassa, kracht en conditie.
Kanker en de behandeling daarvan zorgen ervoor dat het lichaam meer eiwitten nodig heeft. Hoeveel eiwit iemand precies nodig heeft is per persoon verschillend en hangt onder andere af van het gewicht.
Een voorbeeld. Een *gezond* persoon van 72 kg heeft 58 gram eiwit nodig, volgens de aanbevelingen voor een normale gezonde voeding.
Maar iemand die behandeld wordt voor kanker, heeft 1,2 à 1,5 gram per kg lichaamsgewicht nodig; dat zou in dit voorbeeld 86 à 104 gram eiwit per dag zijn. In de behandelwijzer vindt u een lijst met voorbeelden van eiwitrijke producten.

Eiwitrijke producten kunnen zowel dierlijk als plantaardig zijn. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, kip, melkproducten, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in vleesvervangers, soja, peulvruchten, pinda's en noten.

Het lichaam neemt dierlijke eiwitten makkelijker op. Mensen die vegetarisch eten, dus geen vlees en vis, hebben daardoor 20% meer eiwit nodig dan mensen die vlees eten.
Mensen die veganistisch eten, dus helemaal geen dierlijke producten, hebben zelfs 30% meer eiwit nodig. Het is belangrijk daarbij af te wisselen met verschillende plantaardige eiwitbronnen.

Om de eiwitten goed te kunnen benutten heeft het lichaam ook voldoende energie (calorieën) vanuit de voeding nodig; streef er daarom naar om tijdens de behandeling niet af te vallen.

Veelgestelde vragen

Het is begrijpelijk dat u veel vragen heeft over wat u wel of niet kunt eten nu u behandeld wordt voor kanker. Goedbedoelde adviezen uit uw omgeving veroorzaken soms verwarring. Niet alles wat er in de media wordt beweerd, is juist.
Vragen die vaak gesteld worden zijn bijvoorbeeld:

- Is biologisch eten gezonder?
- Mag ik vitaminesupplementen, visoliecapsules of probiotica gebruiken tijdens mijn behandeling?
- Voedt suiker de kankercellen?
- Kan ik sojaproducten gebruiken tijdens de behandeling?
- Bestaat er een anti-kanker dieet?

Voor de antwoorden op deze en andere veel gestelde vragen kunt u kijken op www.wkof.nl (zoeken op voeding en kanker).
Dit is een betrouwbare website waar goed wordt uitgelegd wat de huidige stand van zaken is van de wetenschappelijke onderzoeken op het gebied van voeding en kanker. Ook kunt u hier terecht voor variatie-ideeën en voor meer informatie over goede voeding tijdens en na kanker.
Kijk voor algemene informatie over gezonde voeding en voor recepten ook eens op www.voedingscentrum.nl.

Voedingsadviezen tijdens de behandeling van kanker

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

Moeite met eten

Als gevolg van behandelingen zoals chemotherapie, radiotherapie (bestraling) en wellicht een operatie kunt u klachten hebben waardoor eten moeizaam gaat. Klachten als misselijkheid, moeite met slikken, een pijnlijke mond, gebrek aan eetlust, een vol gevoel of smaakveranderingen kunnen het lastig maken om goed te eten. Onbedoeld gewichtsverlies kan het gevolg zijn, en daardoor verlies van spieren en afname van kracht en conditie.
Vraag bij dit soort problemen om een verwijzing naar de diëtist van Reinier de Graaf. Ook kunt u onze folder "Problemen met eten en drinken bij kanker" raadplegen.

Onbedoelde gewichtstoename

Onbedoelde gewichtstoename tijdens de behandeling kan ook voorkomen. Raadpleeg in dat geval onze folder "Onbedoelde gewichtstoename bij kanker".
Ook kunt u voor advies en begeleiding bij onbedoelde gewichtstoename terecht bij een 1e lijns diëtist. Vraag om een verwijzing en een lijst met adressen aan de verpleegkundig specialist.