



Ongewenste gewichtstoename tijdens de behandeling van kanker

U ontvangt deze informatie, omdat u onbedoeld aankomt tijdens uw behandeling van kanker. In deze folder vindt u uitleg en adviezen om u hierbij te helpen.

Gewichtstoename

Bij kanker denken veel mensen direct aan gewichtsafname, maar ook het tegenovergestelde kan voorkomen. Deze speciale vorm van gewichtstoename bij patiënten met kanker bestaat vooral uit toename van vet, maar tegelijkertijd verlies van spiermassa. Door de gewichtstoename valt dit laatste niet direct op.

Er zijn verschillende oorzaken van gewichtstoename tijdens de behandeling, namelijk:

- Bijwerking van sommige soorten chemotherapie
- Bijwerking van hormonale therapie (bij borstkanker of prostaatkanker)
- Extra eten om misselijkheid tegen te gaan
- Minder beweging als gevolg van vermoeidheid
- Vervroegde overgang door hormoonbehandeling

Het kan echter ook gebeuren dat vocht zich ophoopt in de buik (ascites) of onder de huid van armen of benen (oedeem). Het vocht vertekent het gewicht, maar dit heeft niets te maken met toename van vetmassa. Dit betekent dat in dat geval de adviezen in deze folder *niet* van toepassing zijn.

Nadelen van (teveel) gewichtstoename

Wanneer de gewichtstoename leidt tot overgewicht, is er een verhoogd risico op verschillende aandoeningen zoals hypertensie, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2. Overgewicht kan daarnaast een negatief effect hebben op het verloop van de ziekte en kan de kans vergroten dat de kanker terugkomt. Ook vergroot het de kans op het krijgen van andere vormen van kanker.

Probeer daarom om gewichtstoename te voorkomen of te beperken. Dit kan door zo veel mogelijk in beweging te blijven en daarnaast op uw voeding te letten. Hierbij is het doel om enerzijds niet méér energie (calorieën) binnen te krijgen dan nodig is om het gewicht stabiel te houden, anderzijds om zo gezond mogelijk te blijven eten en ruimschoots eiwitten binnen te krijgen om op krachten te blijven.

De volgende adviezen kunnen u hierbij helpen.

Voedingsadviezen

- Sla geen maaltijden over
- Neem niet te veel tussendoortjes. Dit geldt zowel voor de zoete als de hartige tussendoortjes. Streef naar 6 maaltijdmomenten per dag: 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes
- Groenten en fruit zijn wel geschikte tussendoortjes, maar neem niet meer dan drie porties fruit er dag
- Volle producten bevatten meer vet dan magere en halfvolle producten. Kies daarom voor de magere en halfvolle producten zoals magere of halfvolle (koffie)melk, magere of halfvolle yoghurt. Zorg wel dat u voldoende eiwitrijke producten blijft eten zoals zuivel, vlees, vis, kaas, ei, peulvruchten en/of noten
- Voeg geen suiker toe. Kies voor water, koffie en thee zonder suiker en eventueel light frisdrank
- Kies zo veel mogelijk voor onbewerkte producten. Hier is geen suiker of vet aan toegevoegd

Ongewenste gewichtstoename tijdens de behandeling van kanker



Tips bij een grote eetlust

- Kies als tussendoortje bij voorkeur producten die weinig energie (calorieën) leveren. Voorbeelden hiervan zijn snoepgroenten, fruit (maximaal 3 porties per dag), magere zuivelproducten zonder suiker, een sneetje volkorenbrood, een toastje met magere kaas of een schaaltje rauwkost
- Beleg boterhammen met extra rauwkost of neem wat rauwkost bij de warme maaltijd om langer een verzadigd gevoel te hebben
- Probeer regelmatig te eten en verdeel de maaltijden over de dag
- Eet kleinere porties
- Drink veel, bijvoorbeeld water, thee en koffie zonder suiker
- Drink voor de maaltijd een glas water, dit helpt bij de verzadiging
- Kies voor volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta en een ruime portie groente en fruit. Deze producten bevatten veel vezels, die zorgen dat u langer een verzadigd gevoel hebt
- Ga aan tafel zitten als u eet, neem er de tijd voor en eet niet te snel. Zo voelt u beter of u verzadigd bent en eet u minder snel te veel

Begeleiding

Het is niet verstandig om op eigen initiatief een (crash)dieet te gaan volgen, omdat het belangrijk is om in een goede conditie te blijven om de behandeling aan te kunnen.

U kunt de hulp inschakelen van een diëtist. De arts kan een verwijsbrief schrijven voor een diëtist bij u in de buurt, bij voorkeur naar een gespecialiseerde oncologiediëtist (zie www.verwijsgidskanker.nl).

De diëtist bekijkt samen met u wat uw mogelijkheden en beperkingen zijn en wat bereikt zou kunnen worden. De diëtist berekent wat u nodig heeft aan voedingsstoffen en geeft dieetadviezen, afgestemd op uw persoonlijke situatie. In het verloop van de behandeling of herstel bekijkt u samen wat het resultaat is en stelt de diëtist zo nodig de adviezen bij. Ook kan zij vragen over voeding en kanker beantwoorden.

Beweegadviezen

Ga, als dat mogelijk is, ook meer bewegen. Dit kunt u zelf doen of zo nodig onder begeleiding van een (oncologisch) fysiotherapeut (zie verwijsgidskanker.nl), een sportarts, of via een revalidatieprogramma.

Streef ernaar om minimaal het algemene beweegadvies op te volgens. Dit houdt in:

- tenminste 150 minuten per week matig intensieve beweging, verspreid over meerdere dagen (bijvoorbeeld 30 min op 5 dagen per week)
- daarnaast tenminste tweemaal per week spier- en botversterkende oefeningen
- en zo min mogelijk zitten

Langer, vaker en /of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Het Voedingscentrum adviseert mensen met overgewicht daarom om elke dag minimaal 60 minuten matig intensieve beweging te hebben. Dit mag aaneengesloten of in blokjes van minimaal 10 minuten.

Matig intensieve beweging zorgt voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. U kunt dan nog wel praten, maar niet zingen tijdens de activiteit. Wandelen, fietsen, rustig zwemmen en de wat zwaardere huishoudelijke klussen, zoals ramen wassen of werken in de tuin vallen hieronder. Doordat u meer gaat bewegen wordt er meer energie verbruikt.

Ongewenste gewichtstoename tijdens de behandeling van kanker



Tenslotte

Helaas helpt het aanpassen van uw eet- en beweegpatroon niet altijd voldoende. Dit kan zeer frustrerend zijn. Misschien voelt u zich hierdoor niet prettig of zelfs onzeker. Besef echter dat uw gewichtstoename mogelijk nog meer zou zijn als u niet zou letten op uw voeding en beweging.

Handige websites

- www.voedingscentrum.nl
- www.verwijsgidskanker.nl
- www.wkof.nl (zoeken op voeding en kanker)