

# Voeding bij kanker



# Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Voeding bij kanker	5
Gewichtsverlies	9
Smaak- en reukveranderingen	11
Misselijkheid en overgeven	13
Vermoeidheid	15
Verstopping	16
Diarree	18
Een droge mond	20
Pijn in de mond of keel	22
Ongewenst aankomen	24
Maaltijden maken	26
Speciale voedingsproducten en voedingsstoffen	30
Dieetvoeding	32
Diëtisten en andere zorgverleners	34
Wanneer u niet meer beter wordt	37
Contact met lotgenoten	38
Voor partner, familieleden en vrienden	39
Wilt u meer informatie?	40
Bijlage: Veelgestelde vragen over voeding	44

# Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen die behandeld (gaan) worden voor kanker of die de behandeling (net) achter de rug hebben. U kunt de brochure ook laten lezen aan mensen in uw omgeving.

Het is niet altijd makkelijk alle informatie die u van zorgverleners krijgt te begrijpen. Deze brochure is bedoeld als ondersteuning daarbij.

Sommige mensen met kanker krijgen door de ziekte en/of de behandeling problemen met eten. Eten is niet meer vanzelfsprekend lekker en leuk. Is uw smaak bijvoorbeeld aangetast? Dan smaakt zelfs uw lievelingseten anders. Bent u door de behandeling met chemotherapie misselijk, dan is eten wel het laatste waar u zin in heeft. U kunt dan onbedoeld afvallen.

De adviezen in deze brochure zijn algemeen. Problemen met voeding kunnen voor iedereen anders zijn. Ook heeft iedereen zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak. Het is dus belangrijk dat u (weer) dingen gaat proberen.

Zoekt u adviezen bij problemen die bij een bepaalde soort kanker of behandeling horen? U vindt ze in de brochure over die kankersoort of behandeling. Of kijk op [kanker.nl](http://kanker.nl).

Ook als u geen problemen heeft, kan deze brochure u helpen. Met goede voeding en een stabiel lichaamsgewicht kunt u een behandeling soms beter doorstaan en er beter van herstellen.

Check voor goede voeding de [KWF Voedingschecklist](#) op pagina 47.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Vragen over uw eigen situatie kunt u het beste stellen aan uw huisarts, specialist of (gespecialiseerd)

## © KWF Kankerbestrijding, 2014 (4<sup>e</sup> druk 2019)

Deze brochure is een samenvatting van informatie van kanker.nl. Die informatie is gebaseerd op medische richtlijnen die door het IKNL gepubliceerd zijn en is tot stand gekomen met medewerking van patiënten en deskundigen uit diverse beroepsgroepen.

KWF Kankerbestrijding wil kanker zo snel mogelijk verslaan. Daarom financieren en begeleiden we wetenschappelijk onderzoek, beïnvloeden we beleid en delen we kennis over kanker en de behandeling ervan. Om dit mogelijk te maken werven we fondsen. Ons doel is minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten.

### Kanker.nl Infolijn: 0800 - 022 66 22 (gratis)

Informatie en persoonlijk advies voor patiënten en hun naasten  
[kanker.nl](http://kanker.nl)

Informatieplatform en sociaal netwerk voor patiënten en hun naasten

### [kwf.nl](http://kwf.nl)

### KWF Publieksservice: 0900 - 202 00 41 (€ 0,01 p/m)

Voor algemene vragen over KWF en preventie van kanker

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U

verpleegkundige. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist die u een persoonlijk voedingsadvies kan geven. Schrijf uw vragen vooraf op, zodat u niets vergeet. Op [kanker.nl](http://kanker.nl) en in onze brochure **Kanker... in gesprek met je arts** staan vragen die u aan uw arts kunt stellen.

U heeft recht op goede en volledige informatie over uw ziekte en behandeling. Zodat u zelf kunt mee-beslissen. Deze rechten zijn wettelijk vastgelegd. Kijk voor meer informatie achter in deze brochure bij Patiëntenfederatie Nederland.

Meer informatie over kanker vindt u op [kanker.nl](http://kanker.nl). Deze site is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiënten-organisaties en het Integraal Kankercentrum Nederland.

Zoekt u informatie over alternatieve diëten? Op [kanker.nl](http://kanker.nl) en in onze brochure **Alternatieve behandelingen bij kanker** staat een aantal organisaties dat informatie geeft over alternatieve behandelingen.

Wilt u meer weten over de rol van voeding bij het ontstaan van kanker? Kijk dan op [kwf.nl](http://kwf.nl) bij het onderdeel Kanker voorkomen.

## Voeding bij kanker

U kunt tijdens of na de behandeling problemen hebben met eten en drinken. In deze brochure leest u hoe u met die problemen om kunt gaan.

Goede voeding en een stabiel lichaamsgewicht zijn belangrijk. Zeker als u ziek bent. Het helpt soms om een behandeling te doorstaan en ervan te herstellen. Ook is goede voeding goed voor uw weerstand en conditie.

In goede voeding zit:

- genoeg energie
- genoeg eiwitten
- genoeg vocht
- vitamines en mineralen

### Energie

Uw ziekte en de behandeling kunnen lichamelijk en emotioneel zwaar zijn. Daardoor heeft u soms minder eetlust. Eet u minder dan u nodig heeft, dan valt u af. Bent u in korte tijd veel afgevallen, dan is het belangrijk om extra aandacht aan uw voeding te besteden. Hulpmiddelen hierbij zijn de SNAQ (zie pagina 8) en de KWF Voedingschecklist (zie pagina 47). Gewichtsverlies voor of tijdens een behandeling is niet goed voor uw conditie. Ook kan uw herstel langer duren.

Weeg uzelf regelmatig, bijvoorbeeld 1 keer per week. Doe dat zo veel mogelijk op dezelfde weegschaal en onder dezelfde omstandigheden. Bijvoorbeeld altijd 's ochtends nadat u naar het toilet bent geweest en voor het aankleden. Kleine schommelingen in het gewicht zijn heel normaal. Een stabiel gewicht geeft aan dat u genoeg calorieën binnenkrijgt. Probeer op gewicht te blijven. Gebruik zo nodig extra tussendoortjes en producten met veel calorieën. (zie het hoofdstuk Gewichtsverlies).

Gaat u meer eten of minder bewegen? Dan kunt u zwaarder worden. Ook als u aan de zware kant bent, kunt u het beste proberen op uw gewicht te blijven. Afvallen kan beter in een andere periode.

### **Eiwitten**

U heeft eiwitten nodig voor het herstel van uw lichaam na een behandeling. Bijvoorbeeld na een grote operatie of een bestraling.

Er zitten veel eiwitten in:

- ei
- kaas
- kip
- melk en melkproducten
- vegetarische vleesvervangers
- vis
- vlees

### **Vocht**

Bij de behandeling van kanker worden lichaamscellen vernietigd. De nieren voeren de afvalstoffen af. Daar heeft uw lichaam vocht voor nodig. Drink daarom 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Dit zijn minimaal 10 glazen of 13 kopjes vocht per dag. Houd de kleur van uw urine in de gaten: hoe lichter, hoe beter.

Tips om genoeg te drinken:

- verdeel het drinken over de hele dag
- drink's ochtends, 's middags en 's avonds minstens een halve liter vocht
- wissel smaak en temperatuur af
- drink ook eens drinkontbijt, drinkyoghurt of een milkshake. In soep en room- of waterijs zit ook vocht

Bij sommige behandelingen heeft u extra vocht nodig om uw nieren te beschermen. Zo nodig krijgt u tijdens uw ziekenhuisopname een infuus.

### **Vitamines en mineralen**

Probeer tijdens en na uw behandeling extra van de producten uit de KWF Voedingschecklist te gebruiken. Zo krijgt u de vitamines en mineralen binnen die u nodig heeft. Kunt u door de behandeling niet of niet genoeg eten? Overleg dan met uw arts of diëtist of aanvulling met een voedingssupplement zinvol is. Voedingssupplementen zijn bijvoorbeeld tabletten met vitamines en mineralen.

### **Problemen met eten en drinken**

Kanker en de behandelingen kunnen grote invloed hebben op wat u eet en drinkt.

Problemen die u kunt krijgen:

- gewichtsverlies
- smaak- en reukveranderingen
- misselijkheid en overgeven
- vermoeidheid
- verstopping
- diarree
- een droge mond
- een pijnlijke mond, keel of slokdarm
- ongewenst aankomen

### **Medicinale cannabis**

Bij sommige mensen helpt medicinale cannabis. Andere namen voor cannabis zijn marihuana of wiet.

Medicinale cannabis kan:

- pijn bestrijden
- misselijkheid en overgeven verminderen
- eetlust verbeteren
- zorgen dat u minder afvalt
- slaap verbeteren

Ook kan cannabis ontspannend en rustgevend werken.

Meer informatie over medicinale cannabis vindt u op [kanker.nl](http://kanker.nl) en de website van het Bureau voor Medicinale Cannabis (Ministerie van VWS): [cannabisbureau.nl](http://cannabisbureau.nl).

### Krijgt u genoeg binnen?

De SNAQ (Short Nutritional Assessment Questionnaire) is een hulpmiddel om snel en makkelijk te beoordelen of u goed op gewicht bent.

SNAQ (Short Nutritional Assessment Questionnaire)	
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Bent u onbedoeld afgevallen?</b> Meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden Meer dan 3 kg in de afgelopen maand</li><li><b>Had u afgelopen maand een verminderde eetlust?</b></li><li><b>Heeft u de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding gebruikt?</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• • •</li><li>• •</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• geen actie</li><li>• • 2 x per dag een tussenmaaltijd</li><li>• • • 2 x per dag een tussenmaaltijd en behandeling van een diëtist</li></ul>	

Bron: Afdeling Diëtetiek en Voedingswetenschappen VUmc

Heeft u in totaal 3 of meer punten? Of heeft u vragen? Bespreek dit dan met uw arts of verpleegkundige. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist.

Heeft u 2 punten? Kijk dan bij het hoofdstuk Gewichtsverlies.

Uw situatie kan veranderen. Doe deze test daarom eens per maand. De test staat ook op de KWF-Voedingschecklist.

In het ziekenhuis kunt u ook andere testen doen:

- de MUST-tool: deze test meet ondervoeding bij kankerpatiënten
- de PG-SGA Short Form: deze test geeft inzicht in klachten als weinig eetlust, slikklachten, smaakveranderingen en wat u wel en niet kunt doen.

## Gewichtsverlies

Veel mensen met kanker vallen af. Soms al in het begin van de ziekte. Later vallen bijna alle kankerpatiënten af.

Kanker kost veel energie. Een tumor heeft energie nodig om te groeien. Bij een grote tumor of meerdere tumoren/uitzaaiingen gebruikt het lichaam de voedingsstoffen die u voor uw normale functioneren nodig heeft.

Uw lichaam heeft extra energie nodig om te herstellen van een behandeling. Eet en drinkt u net zo veel als toen u nog geen kanker had? Dan valt u af.

Vaak hebben mensen met kanker minder trek in eten. Ook door verandering van de dagelijkse activiteiten (meer slapen, minder sociale contacten en uitjes waarbij gegeten wordt) eten mensen soms minder, waardoor ze afvallen.

### Adviezen

- eet en drink gezond
- verdeel uw voeding over de hele dag. Eet vaker (kleinere) porties, bijvoorbeeld elke 2 uur. Neem tussendoor iets bij de koffie of thee. Of drink melk, drinkyoghurt of vruchtensap.
- neem, als u er tegen kunt, vette producten in plaats van magere of lightproducten. Vette producten zijn bijvoorbeeld volle melk, volle yoghurt en 48+ kaas.
- smeer veel boter of margarine op brood en (ontbijt)koek, beleg uw brood dik en smelt een klontje boter door de groente, aardappelpuree of pap. Schenk een scheutje ongeklopte slagroom, zure room of crème fraîche in de koffie, vla, pap, yoghurt, vruchtenmoes, soep en saus.
- voeg suiker toe aan thee, koffie, yoghurt en pap
- neem tussendoor eens een schaalpje pap, vla, vruchten op sap, een stukje (Franse) kaas, een stukje worst, een krentenbol of een slaatje. Of kies voor

vruchtensappen, drinkyoghurt, chocolademelk, een (room)toetje, (room)ijs of ontbijtkoek.

- eet niet te veel rauwkost. Rauwkost geeft snel een vol gevoel. Kies liever gekookte groente (met boter), vruchtensap of -moes. Ook bouillon en soep geven snel een vol gevoel, maar leveren geen of weinig calorieën. U kunt wel bouillon of soep eten om genoeg vocht binnen te krijgen.
- blijft u afvallen? Dan kunt u extra voedingsstoffen aan uw voeding toevoegen. Of dingen eten die veel energie opleveren.

## Smaak- en reukveranderingen

Veel mensen met kanker hebben last van veranderde smaak en reuk. Het eten ruikt en smaakt niet lekker meer en daardoor wordt eten minder leuk. Dit is meestal tijdelijk, maar het kan ook langer duren. Soms gaat dit niet meer over.

Smaakproblemen die u kunt hebben:

- eten of drinken smaakt heel anders
- eten of drinken heeft geen smaak meer
- eten of drinken dat lekker smaakte, smaakt nu vies
- een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen, vooral met een sterke smaak

Oorzaken van smaak- en reukveranderingen kunnen zijn:

- uw ziekte
- chemotherapie
- bestraling in het hoofd-halsgebied
- mondproblemen
- koorts
- uitdroging
- medicijnen

### Adviezen

- reuk en smaak gaan samen. Soms proeft u meer als u goed kauwt. Zo komen er voedseldeeltjes achter op uw tong. De smaak van het eten kan zich dan beter verspreiden in uw mond en keel.
- probeer veel verschillende producten. Bedenk dat uw eetlust en smaakvoorkeur per dag kunnen wisselen. Dat geldt ook voor uw reuk. Wat de ene keer niet lekker is, kan de andere keer wel lekker zijn en omgekeerd. Ook kunnen gerechten die u vroeger niet zo lekker vond, nu wel smaken.
- het is extra belangrijk dat eten er lekker uitziet

- producten die u tegenstaan, kunt u beter niet eten. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden/gebakken vlees en koffie. Vlees kunt u vervangen door vis, kip, vleeswaren, kaas, ei of een vegetarisch product. Ook kunt u vlees in een saus doen.
- probeer voedingsmiddelen zonder veel smaak zoals pasta, rijst of pap
- temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Vaak heeft u minder trek in warme gerechten. Eet dan brood of salade.
- blijf uit de keuken als er wordt gekookt. Als u zelf kookt: gebruik de magnetron. Dan heeft u minder last van etensgeuren.
- drink genoeg. U kunt een vieze smaak in uw mond hebben doordat u te weinig drinkt. Soms verdwijnt een vieze smaak even door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een pepermuntje.
- friszure voedingsmiddelen smaken vaak goed. Bijvoorbeeld fruit, yoghurt, komkommer, haring of een salade.
- goede mondverzorging kan (tijdelijk) een vieze smaak verminderen
- soms smaakt niets. Probeer dan toch iets te eten. Bedenk dat het nodig is voor uw herstel of om uw conditie op peil te houden.

## Misselijkheid en overgeven

Door kanker of de behandelingen kunt u last hebben van misselijkheid en/of overgeven. Misselijkheid of overgeven kan te maken hebben met eten of drinken. Het kan ook komen doordat voedsel niet goed door de slokdarm of dikke arm kan.

De oorzaken kunnen elkaar versterken.

Voor de behandeling is het belangrijk om te weten van welke soort misselijkheid en overgeven u last heeft. Dit zegt namelijk iets over de oorzaak.

Houd daarom bij:

- op welk tijdstip u last van misselijkheid en/of overgeven heeft
- of er een verband is met eten of drinken
- of u veel of weinig overgeeft
- hoe uw spuug eruit ziet
- of de misselijkheid en/of het overgeven met uw houding samenhangt
- waar u nog meer last van heeft; bijvoorbeeld dorst, hoofdpijn, een buik die dikker wordt

Bespreek uw klachten met uw arts. Hij kan u adviezen of medicijnen geven die helpen tegen de misselijkheid en/of het overgeven.

Krijgt u een behandeling waarvan bekend is dat u er waarschijnlijk misselijk van wordt? Dan krijgt u meteen medicijnen.

### Adviezen

- medicijnen helpen vaak goed tegen misselijkheid. Overleg met uw arts of verpleegkundige of u die kunt krijgen.
- een tekort aan vocht maakt de misselijkheid erger. Probeer daarom elke dag genoeg te drinken.
- vermijd de aanblik en de geur van eten. Zet eten wat niet opgegeten wordt meteen weg.

- misselijkheid kan komen of erger worden door een lege maag. U kunt die misselijkheid 'wegeten'. Eet per dag verschillende kleine maaltijden. Ochtendmisselijkheid wordt soms minder als u een toastje of beschuit eet voor het opstaan.
- probeer of het drinken van niet te koude cola helpt

## Vermoeidheid

Voeding en vermoeidheid hebben vaak invloed op elkaar. Omdat u moe bent, kost het maken en eten van een maaltijd veel energie. En van te weinig eten kunt u juist moe worden.

Mensen met kanker hebben vaak extra eiwitten en calorieën nodig om in conditie te blijven. Eiwitten helpen bij de spieropbouw. U kunt extra eiwitten en calorieën binnenkrijgen door uw voeding aan te passen.

### Adviezen

- kost het klaarmaken van de maaltijd u veel energie? Eet dan kant-en-klaar producten, diepvriesmaaltijden of producten uit blik, pak of glas. De voedingswaarde is bijna gelijk aan die van verse producten. Vers fruit is wel gezonder dan fruit uit blik.
- vraag of iemand voor u boodschappen doet en kookt. Of gebruik een maaltijdservice die maaltijden bij u thuis brengt.
- verdeel het eten over de dag. Vaak een klein beetje eten is minder vermoeiend dan een uitgebreide maaltijd.
- eet vaker vloeibare voeding. Een schaalte pap, vla, ontbijtdrank of yoghurt eet makkelijker dan een boterham.
- maak wanneer u zich wat fitter voelt grotere porties. De extra porties kunt u 1 tot 2 dagen in de koelkast bewaren of invriezen.
- houd er rekening mee dat u tot lang na de behandeling moe kunt blijven



# Verstopping

Verstopping betekent dat iemand minder vaak moet poepen dan normaal. De poep is hard en poepen gaat moeilijk of doet pijn. U heeft last van buikpijn of een vol gevoel in de buik. Andere woorden voor verstopping zijn moeilijke stoelgang en obstipatie.

Verstopping ontstaat vaak door:

- voeding met te weinig vezels: vezels zijn belangrijk voor de werking van de darmen
- te weinig eten: genoeg voedsel is belangrijk voor de werking van de darmen
- te weinig drinken: voor een normale ontlasting is vocht nodig
- te weinig bewegen: beweging is belangrijk voor de werking van de darmen
- een tumor in het spijsverteringskanaal, bijvoorbeeld in de darm
- medicijnen, vooral bepaalde pijnstillers

Om verstopping goed te kunnen behandelen moet uw arts weten wat de oorzaak is.

## Adviezen

- poept u minder dan 1 keer per 3 dagen? Of is de poep hard en doet poepen pijn? Overleg dan met uw arts of u een laxeermiddel kunt krijgen.
- gebruikt u opiaten (pijnstillers)? Bespreek dan altijd met uw arts of een laxeermiddel zinvol is.
- drink per dag minimaal 2 liter vocht. Dit betekent 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla en yoghurt tellen mee.
- krijgt u door uw arts vezels voorgeschreven? Dan is het belangrijk dat u genoeg vocht binnenkrijgt. Bij te weinig vocht kunnen vezels de darm juist verstoppen.  
U kunt controleren of u genoeg vocht binnenkrijgt door dit een dag bij te houden. Ook kunt u het zien aan de kleur van uw urine: hoe lichter, hoe beter.

- kies voedingsmiddelen met veel voedingsvezels zoals:
  - bruin- en fijn volkorenbrood, volkorenbeschuit en volkoren ontbijtkoek
  - graanproducten zoals havermost, muesli en drinkontbijt met voedingsvezels
  - vers fruit, vruchtenmoes, vruchtendrank met extra voedingsvezels, pruimen en vruchtensap met vruchtvlees
  - groente, zowel gekookt als rauw
  - aardappelen, (volkoren)pasta en (zilvervlies)rijst
  - peulvruchtensoepen zoals erwtensoep en bruine bonensoep, eventueel gepureerd
  - speciale pruimensiropen met een laxerende werking
  - dieetpreparaten met vezels
- voedingsmiddelen die de stoelgang stoppen bestaan niet. Een banaan bijvoorbeeld bevat juist vezels.

# Diarree

Diarree betekent dat iemand meerdere keren per dag dunne ontlasting heeft.

Er bestaan verschillende soorten diarree:

- acute diarree: gaat zonder behandeling binnen 1 week over
- chronische diarree: duurt langer dan 2 weken
- overloopdiarree: iemand heeft een verstopping waar dunne ontlasting langs lekt

Diarree kan door uw ziekte komen, bijvoorbeeld als er een tumor in de darm zit. Maar het kan ook komen door de behandeling. Bijvoorbeeld door chemotherapie of bestraling van de darm.

## Adviezen

- drink minimaal 2 liter vocht per dag. Dit betekent minimaal 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla en yoghurt tellen mee.
- door diarree kunt u veel zouten verliezen. Met bijvoorbeeld bouillon kunt u dit weer aanvullen.
- drink koffie met mate. Zorg dat de koffie in elk geval niet te sterk is.
- vermijd dranken met koolzuur, zoals frisdrank of spa met prik
- zure melkproducten, zoals karnemelk, zijn beter dan zoete melkproducten, zoals volle melk, vla en slagroom. Drink van zoete melkproducten maximaal 3 glazen en/of porties per dag.
- eet regelmatig en rustig, kauw goed en eet vaker kleine maaltijden
- voedingsmiddelen die de stoelgang stoppen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende voedingsmiddelen.
- vezels binden het teveel aan vocht in de ontlasting een klein beetje. Eet dus bruinbrood, fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit, maar overdrijf het gebruik van vezels niet.

- neem geen voedingsmiddelen met grove vezels zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood, brood met zaden en pitten, muesli, rauwkost en vezelig fruit zoals citrusfruit, pruimen en ananas. Grove vezels prikkelen de darmen extra.
- eet geen:
  - grote, vette maaltijden
  - producten waar u winderig van wordt, zoals prei, kool, peulvruchten en ui. Bloemkool, kleingesneden zuurkool en Chinese kool kunnen wel.
  - scherpe kruidenDit prikkelt uw darmen extra.

Blijft u toch erge diarree houden? Bespreek dit dan met uw diëtist. Blijft u lang waterdunne diarree houden? Bespreek dit dan met uw arts. Uw arts kan medicijnen voorschrijven waardoor de voeding beter wordt verteerd en opgenomen.

# Een droge mond

Een droge mond komt doordat er te weinig speeksel in uw mond is. Hierdoor kunt u moeilijker praten, kauwen en slikken. Ook uw smaak wordt minder. Want om goed te kunnen proeven en ruiken, moet het voedsel in de mond met speeksel vermengd worden. Speeksel beschermt ook tegen gaatjes in uw tanden en kiezen en ontstekingen in uw mond.

Speeksel wordt gemaakt in de speekselklieren. Bij mensen met een droge mond is dit soms maar een kwart van de normale hoeveelheid speeksel.

Een droge mond kan komen door:

- een behandeling: bijvoorbeeld bestraling van het hoofd of de hals of chemotherapie
- uitdroging: bijvoorbeeld door veel overgeven of diarree
- weinig of niet eten en drinken
- bijwerkingen van medicijnen
- dingen die niet met kanker te maken hebben, bijvoorbeeld roken

## Adviezen

- neem bij het eten steeds kleine slokjes water of een andere drank. Zo wordt vast voedsel bij het kauwen vochtig en kunt u het eten makkelijker doorslikken.
- neem bij de warme maaltijd veel jus, saus of bouillon. Probeer pasta met saus, ragout of een maaltijdsoep.
- besmeer brood met smeuiig beleg, zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei, vlees- of vissalade, fijn-gemaakt fruit, jam of honing. Gebruik veel boter/margarine.
- dip brood in melk, thee of niet te zoute bouillon.
- vervang brood door pap, vla of yoghurt. Kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk, of een drinkontbijt.

- zuig op ijsblokjes, waterijs, pepermunt of kauw op kauwgom. Daardoor gaan uw speekselklieren beter werken. Neem het liefst suikervrij en zuurvrij snoep. Of kauw op frisure producten, zoals komkommer, appel, tomaat, augurk of uitjes in het zuur.
- zorg dat u altijd iets te drinken bij de hand heeft, ook 's nachts. Een waterflesje met een drinknippel kan handig zijn, vooral onderweg. Bij de apotheek en drogist kunt u sprayflacons (verstuivers) kopen die u met water kunt vullen.
- overleg met uw arts of kunstspeeksel voor u zinvol kan zijn
- spoel uw mond zorgvuldig na elke maaltijd en nadat u zoete of zure producten heeft gegeten
- spoel of spray uw mond vaak tussendoor met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing
- zorg voor een schone mond, want de kans op ontstekingen en gaatjes in tanden en kiezen zijn bij een droge mond groter. Poets na elke maaltijd met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride. Of gebruik een mentholvrije of milde tandpasta. Poets maximaal 4 keer per dag.
- beperk het gebruik van producten met cafeïne en alcohol. Deze producten zorgen voor minder speeksel in uw mond.
- eet geen sterk gekruid en pittig voedsel

Maakt u geen of maar weinig speeksel aan? Dan kunt u speciale producten kopen, zoals tandpasta, mondspoeling, kauwgom en mondbevochtigingsgel. Vraag uw arts, mondhygiënist of apotheek ernaar.

# Pijn in de mond of keel

Pijn in de mond of keel komt door ontstoken slijmvliezen. Het slijmvlies kan opgezet of rood zijn en er kunnen zweren in uw mond of keel zitten. Zo'n ontsteking is een gevolg van de behandeling.

Ontstoken mond- of keelslijmvlies kan ontstaan door:

- bestraling van de mond en/of keel
- chemotherapie
- stamceltransplantatie

Heeft u een ernstige ontsteking van het mondslijmvlies? Dan is het extra belangrijk om uw mond goed te verzorgen.

## Adviezen

- neem bij het eten steeds kleine slokjes water of een andere drank. Zo wordt vast voedsel bij het kauwen vochtig en kunt u het eten makkelijker doorslikken.
- eet geen scherpe kruiden en specerijen, zoals peper, mosterd, sambal en knoflook. Groene kruiden, zoals dille, peterselie, kervel of tijm, kunt u meestal wel eten.
- eet geen zoute voedingsmiddelen, zoals gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees), gerookte vis (bijvoorbeeld makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's en zoute drop.
- heeft u een pijnlijke mond? Dan dan kan het prettig zijn om met een dik, kortgeknipt rietje te drinken en met een kleine (plastic) lepel te eten.
- laat warme dranken en gerechten afkoelen tot kamertemperatuur
- soms zijn ijs, ijsklontjes of koude dranken prettig om te gebruiken
- vermijd frisdrank en (sterke) alcohol

- sinaasappel(sap) en grapefruit(sap) kunnen te scherp zijn. Kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan en meloen of neem limonadesiroop met veel vitamine C. Fruit en vruchtensap worden verzacht door er een melkproduct bij te gebruiken. Bijvoorbeeld vla met fruit of een milkshake van ijs met vruchtensap. Bij gevoelige slijmvliezen kan fruit te scherp zijn.
- eet geen harde producten die de slijmvliezen kunnen beschadigen, zoals broodkorstjes, noten, stukjes hard fruit en hard gebakken gerechten. Maak het eten goed fijn of neem bijvoorbeeld pap in plaats van brood. Wees extra voorzichtig met botjes en graten.
- krokante voedingsmiddelen en harde korsten worden zachter door ze in melk, niet te zoute bouillon of soep te dopen.
- soms kunt u beter (tijdelijk) gemalen of vloeibare voeding eten
- spoel uw mond regelmatig met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing
- bij sommige mensen helpt salie- of kamillethee zonder suiker
- overleg met uw arts welke pijnstillers kunnen helpen
- door een goede mondverzorging kunt u minder pijn in uw mond en keel hebben

# Ongewenst aankomen

Bij kanker komt een bijzondere vorm van overgewicht voor. Hierbij verliest iemand spieren, maar krijgt hij wel meer vet. Het is nog niet duidelijk waardoor dit gebeurt.

Aankomen kan komen door:

- een andere leefstijl met minder lichaamsbeweging
- chemotherapie, soms samen met hormoontherapie
- de overgang bij vrouwen
- hormoontherapie bij mannen
- te veel eten
- medicijnen als prednison, waar u meer trek van krijgt. Het vet komt vooral op de romp en in het gezicht.
- vochtophoping onder de huid (oedeem) of in de buik (ascites)

## Adviezen

Probeer te voorkomen of te beperken dat u zwaarder wordt door:

- zoete en hartige tussendoortjes zo veel mogelijk te laten staan
- halfvolle, magere en licht-producten te nemen in plaats van volle producten
- geen suiker te gebruiken
- meer te bewegen

Heeft u veel trek? Probeer de volgende tips:

- kies voedingsmiddelen die weinig energie leveren. Bijvoorbeeld fruit, magere zuivelproducten zonder suiker, een biscuitje of een sneetje brood, een toastje met magere kaas of een schaalje rauwkost met een vetarme dressing.
- verdeel de maaltijden over de dag. Eet niet te grote porties.

- drink veel, bijvoorbeeld light-frisdrank, water, en thee en koffie zonder suiker. Drink vruchtensap met mate, want hier zitten ook calorieën in.
- van vezelrijke voeding zit u snel vol. Kies daarom volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta en een ruime portie fruit en groente.
- ga aan tafel zitten als u wat eet en neem er de tijd voor

## Afvallen

U kunt tijdens de behandeling beter niet afvallen, omdat uw lichaam dan extra wordt belast.

Probeer na de behandeling op een verantwoorde manier af te vallen. Bij voorkeur onder begeleiding van een diëtist.

# Maaltijden maken

Voor mensen met kanker is het soms nodig om voedsel op een andere manier klaar te maken.

## Gemalen of vloeibaar voedsel

Gemalen of vloeibaar voedsel kan helpen als u:

- moeite heeft met kauwen en slikken
- zich makkelijk verslikt
- een pijnlijke mond of keel heeft
- een droge mond heeft
- moe bent

Gemalen eten is wat grof, net zoals stampopot. U hoeft niet meer te kauwen, maar omdat het nog vrij dik en compact is, moet u nog wel kunnen slikken. Het is meestal niet nodig om de hele maaltijd te malen. Vaak is het genoeg om bijvoorbeeld alleen het vlees of vezelige groenten te malen.

## Adviezen

- u kunt eten fijn of grof malen. Hoe langer u iets maalt, hoe fijner het wordt.
- is het eten nog te dik en vast? Verdun het dan tot het vloeibaar wordt. U kunt het beste zelf proberen welke dikte u het beste bevalt.
- maal het eten pas nadat u het heeft gemaakt. Dan blijft de smaak beter.
- maal vlees niet te fijn, want dan wordt het stijf. U kunt het dan alleen nog weg krijgen met veel jus of saus. Mager vlees als tartaar is soms te korrelig om te malen.
- in plaats van rijst te malen kunt u rijstbloem gebruiken. Meng dit met hete bouillon. Koken is niet nodig.
- pasta is minder geschikt om fijn te malen, omdat dit 'lijmerig' wordt
- bonen en andere peulvruchten zijn goed te malen
- u kunt ook kant-en-klare babyvoeding en peuter-voeding eten

## Hulpmiddelen

Een keukenmachine is handig en bespaart u tijd als u voor langere tijd eten moet malen of vloeibaar moet maken. U kunt een staafmixer (met een hakmolentje) gebruiken.

## Maaltijden aantrekkelijker maken

Gemalen en vloeibare maaltijden zien er snel hetzelfde uit. Voedingsmiddelen zijn moeilijk te herkennen. Zeker als uw smaak minder of weg is, is afwisseling nóg belangrijker om de maaltijden aantrekkelijk te maken.

## Tips

- geef kleur aan de maaltijden. Vis en aardappelpuree zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente lekkerder uit. Of roer groene kruiden (bieslook, dille, peterselie of selderie) door de aardappelpuree.
- wissel de temperatuur van uw eten af. Neem bijvoorbeeld warme pap en daarna een beker koude yoghurtdrink. Of warme soep en daarna een ijsje.
- wissel hartig en zoet af. Bijvoorbeeld een boterham zonder korst met ragout en een schaalte vla toe.
- gebruik kruiden en specerijen als u nog smaak heeft en uw mond/keel hier tegen kan
- maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze los van elkaar op het bord. Hierdoor kunt u de verschillende smaken beter proeven. Ook ziet het eten er zo lekkerder uit.
- zorg voor een gezellige sfeer. Dek de tafel, steek een kaarsje aan en zet een muziekje op.

## Opwarmen

U kunt uw eten makkelijk opwarmen in de magnetron, maar ook in een pannetje. Vloeibare gerechten kunt u meteen in een pan doen. Vastere (gemalen of gepureerde) voeding kunt u beter 'au bain-marie' opwarmen: zet een kommetje in een pannetje met heet water.

## Soep

Het makkelijke van soep is dat het al vloeibaar is. Maar soep kan een warme maaltijd niet vervangen. Het is minder voedzaam omdat er veel water in zit. Dit geldt nog meer voor bouillon. In bouillon zitten alleen zout en smaakstoffen uit groente en vlees.

Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer de soep. Wilt u een maaltijdsoep eten of is de vulling toch nog te grof? Dan kunt u de soep zeven, de vulling malen en die weer toevoegen. Of u kunt alles met een staafmixer fijn maken.

## In 5 stappen een vloeibare maaltijd

1. Kook of bereid alle onderdelen zoals u dit normaal ook zou doen.
2. Maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, vis, kip of een vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon.
3. Doe de groente erbij.
4. Stamp de aardappelen (maak puree met melk, boter of room) voordat u ze bij het mengsel doet. Maal de aardappelen niet te lang mee, want dan worden ze 'lijmerig'. Of gebruik aardappelpuree uit een pakje of kant-en-klaar.
5. Voeg vocht toe tot het de dikte heeft die u wilt. Gebruik bouillon, jus, melk, room, groentemat, tomatensap of groentesap.

U kunt dit ook met kant-en-klaar maaltijden doen. Kant-en-klaar salades kunt u smeug maken met extra mayonaise of slasaus.

## Kant-en-klaar mixmaaltijden

U kunt complete mixmaaltijden in poedervorm kopen in verschillende smaken. Vraag uw diëtist hiernaar.

## Hulp als u zelf niet meer kunt koken

Het kan moeilijk zijn om zelf voor uw eten en drinken te zorgen. Bespreek met uw huisarts, wijkverpleegkundige of diëtist welke mogelijkheden er zijn.

Denk daarbij aan:

- tafeltje dekje
- eten in een verzorgingshuis in de buurt
- kant-en-klaar maaltijden
- boodschappen thuis laten bezorgen
- thuiszorg

# Speciale producten en voedingsstoffen

Heeft u kanker, dan kunnen speciale producten en voedingsstoffen soms helpen uw eten aan te vullen.

## Extra vitamines en mineralen

Vitamine/mineralentabletten kunnen nooit uw voeding vervangen. Gezonde voeding levert veel meer dan de stoffen die in voedingssupplementen zitten. Ze kunnen wel helpen als aanvulling. Hierbij is belangrijk hoeveel u van wat neemt.

Op de verpakking of in de bijsluiters moet staan:

- welke vitamines er in het product zitten
- hoeveel procent dat is van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)
- wat de aanbevolen hoeveelheid is

Een multi-vitaminepreparaat tot 100% van de ADH kunt u meestal veilig gebruiken.

Te veel vitamines en mineralen kan schadelijk zijn. Gebruikt u naast vitamine/mineralentabletten voedingsmiddelen waaraan extra vitamines zijn toegevoegd? Dan kan de bovengrens snel bereikt zijn. Bespreek daarom altijd met uw arts of diëtist welke extra vitamines of mineralen u gebruikt en hoeveel.

## Verrijkte voedingsmiddelen

Er zijn steeds meer voedingsmiddelen te koop waarvan wordt beweerd dat ze een positief effect op de gezondheid hebben. Deze producten zijn 'verrijkt' met speciale voedingsstoffen. Dat betekent dat er extra voedingsstoffen aan toe zijn gevoegd. Bijvoorbeeld bacteriën in yoghurt die de darmfunctie beter maken. Of calcium in sinaasappelsap om botontkalking te voorkomen.

Bij problemen met eten kan zo'n verrijkt product een goede aanvulling zijn. Let er wel op hoeveel u binnenkrijgt van de stoffen die aan zo'n product zijn toegevoegd. Vraag uw diëtist of in uw situatie zo'n product kan helpen.

## EPA

Een tumor maakt stoffen aan die uw eetlust verminderen. Maar uw behoefte aan energie (brandstoffen) wordt juist groter.

Om toch genoeg energie binnen te krijgen, breekt het lichaam vet en spieren af. De spierafbraak heeft grote gevolgen voor uw lichamelijke conditie. Uw spieren spelen een belangrijke rol bij bewegen, ademhalen en het werken van organen.

Extra EPA kan u soms helpen uw gewicht en spieren te behouden. EPA is een vetzuur dat in vette vis zit, zoals zalm, makreel en haring.

U kunt verschillende calorierijke drankjes met EPA kopen.

Er zijn ook visolie-capsules met EPA. Afhankelijk van de hoeveelheid EPA in de capsules heeft u vaak veel capsules per dag nodig. Hierdoor moet u soms meer boeren en winden laten. Ook vinden veel mensen de visachtige smaak van de capsules niet lekker.

Overleg met uw arts of diëtist of het gebruik van drinkvoeding met extra EPA u kan helpen.

Uit onderzoek blijkt dat het gebruik van EPA tijdens **chemotherapie** misschien zelfs een negatief effect heeft. Tot er meer inzicht is, raden we het gebruik van EPA daarom af tijdens een behandeling met chemotherapie.



# Dieetvoeding

Wilt u uw voeding met dieetvoeding aanvullen? Overleg dit met uw arts of diëtist.

Voorbeelden van dieetvoeding zijn:

- drinkvoeding
- dieetpreparaten
- sondevoeding

## Drinkvoeding

Drinkvoeding is vloeibare dieetvoeding op basis van melk, yoghurt of vruchtensap. U kunt zoete en hartige smaken krijgen.

Moet uw normale voeding worden aangevuld? Dan zijn 2 tot 3 flesjes drinkvoeding per dag genoeg. Vervangt de drinkvoeding uw normale voeding helemaal? Dan heeft u dagelijks minimaal 6 tot 7 flesjes nodig.

## Dieetpreparaten

Dieetpreparaten in poedervorm kunnen in uw normale voeding worden verwerkt. Er zit heel veel van een bepaalde voedingsstof in, bijvoorbeeld:

- eiwitten
- koolhydraten
- calorieën met vitamines

## Sondevoeding

Mag of kunt u niet eten? Of is gewone voeding voor u niet genoeg? Dan kunt u (tijdelijk) met sondevoeding toch genoeg voedingsstoffen binnenkrijgen. Deze vloeibare voeding heet sondevoeding, omdat u het via een sonde krijgt. Een sonde is een dun slangetje. Het loopt meestal via de neus naar uw maag.

Gebruikt u lang sondevoeding? Dan plaatst uw arts de sonde via de buikwand meteen in de maag of darm. Sondevoeding krijgt u meestal in het ziekenhuis, maar u kunt het ook thuis krijgen. In dat geval krijgen u en uw naasten er uitleg over.

Het voordeel van sondevoeding is dat u niet meer hoeft te eten en te drinken dan wat u kunt. Dit kan een opluchting zijn.

Het nadeel is dat u niet meer echt meedoet aan de maaltijd. En dat u tijdens uw behandeling een sonde heeft.

## Vergoeding

Dieetvoeding wordt soms door uw zorgverzekeraar vergoed met een dieetverklaring van uw arts of diëtist.

# Diëtisten en andere zorgverleners

Uw arts kan een inschatting maken van welke voedingsproblemen u last kunt krijgen. Heeft u grote kans op voedingsproblemen? Dan verwijst hij u door naar een diëtist, mondhygiënist, tandarts of andere zorgverlener.

## Diëtist

Een diëtist kan samen met u kijken of:

- u de juiste voeding eet
- uw voeding moet worden aangepast aan uw behandeling
- voedingssupplementen u kunnen helpen

Daarbij houdt de diëtist rekening met uw ziekte, behandeling en uw persoonlijke wensen.

Bij veel ziekenhuizen is een afspraak met een diëtist een vast onderdeel van uw behandeling. Zeker als de soort kanker of de behandeling problemen met eten of drinken kan opleveren.

Uw arts of verpleegkundige kan u doorverwijzen naar een diëtist. Maar u kunt ook zelf een afspraak maken.

Voor de juiste begeleiding heeft een diëtist gegevens nodig over uw medische situatie. Als het nodig is, neemt zij contact op met uw arts voor informatie en overleg.

Diëtisten werken onder andere:

- in het ziekenhuis waar u voor uw behandeling komt. Vaak kunt u een afspraak maken die aansluit op afspraken die u al heeft.
- bij de thuiszorg. Zij houden spreekuur bij u in de buurt. Of u kunt een afspraak voor een huisbezoek maken.
- in een eigen praktijk

## Mondhygiënist

Een mondhygiënist kan tips over mondverzorging geven om te voorkomen dat u pijn krijgt in uw mond of keel. Ook als u toch klachten krijgt, kan een mondhygiënist advies geven.

## Voedingsverpleegkundige

Een voedingsverpleegkundige kan u helpen als u niet normaal kunt eten. U krijgt dan voeding via een sonde of een infuus. De voedingsdeskundige helpt u hierbij en laat zien hoe dit werkt.

## Logopedist

Heeft u problemen met slikken? Dan kan een logopedist een slikonderzoek doen. Zo kan hij vaststellen wat de oorzaak van het slikprobleem is. Bij een slikonderzoek kan hij ook zien of u zich verslikt. Verslikken kan risico's met zich meebrengen.

De logopedist geeft u soms oefeningen en adviseert u over het soort eten dat voor u het beste is (vast, gemalen of vloeibaar).

## Ergotherapeut

De ergotherapeut kan bij problemen in uw dagelijks leven advies geven. Bijvoorbeeld over aangepast bestek of kookspullen. De ergotherapeut kan u ook leren om bepaalde dingen (koken, snijden, drinken) op een andere manier te doen.

## Wijkverpleegkundige

Een wijkverpleegkundige kan u helpen met eten, sondevoeding of voeding via een infuus. Heeft u problemen? Dan kan de wijkverpleegkundige advies geven en u doorverwijzen naar andere zorgverleners.

## Huisarts

Blijft u problemen houden met voeding? Dan kan uw huisarts u advies geven, doorverwijzen, en bijvoorbeeld aanvullende drinkvoeding voorschrijven.

## **Fysiotherapeut**

Voor een goed herstel van kanker zijn behalve goede voeding ook beweging en training belangrijk. U kunt op verschillende manieren trainen en bewegen. U kunt dit zelf doen of onder begeleiding van een fysiotherapeut. Er zijn ook speciale programma's waar mensen met kanker aan mee kunnen doen.

## **Wanneer u niet meer beter wordt**

Het kan zijn dat u niet meer beter kunt worden. De behandeling richt zich dan op het remmen van de ziekte en/of het voorkomen of verminderen van klachten.

Misschien heeft u minder zin in eten als u weet dat u niet meer beter wordt. Ook raken uw lichaamsfuncties ontregeld. Daardoor wordt het voedsel dat u eet minder goed door uw lichaam benut.

### **Ophouden met eten en drinken**

Meestal eten en drinken ernstig zieke mensen vrij weinig. Dat is normaal.

U kunt besluiten helemaal te stoppen met eten en drinken. Niemand kan u dit verplichten.

Stopt u met eten en drinken? Dan gaat het lichaam zijn eigen voorraden aanspreken en droogt u uit. U hoeft dan geen dorst te hebben. Wel kunt u last hebben van een droge mond. Dat gevoel kan (grotendeels) verdwijnen door uw mond en lippen nat te laten houden met wat water of ijs.

In de praktijk blijkt dat stoppen met eten en drinken meestal tot een rustig sterfbed leidt. Door daling van het bewustzijn voelt u minder pijn en is de kans minder groot dat u kortademig wordt of moet overgeven.

Wilt u stoppen met eten en drinken? Vraag hier dan begeleiding bij. Het is heel moeilijk in te schatten hoe lang het duurt voordat iemand die gestopt is met eten en drinken overlijdt.

## Contact met lotgenoten

Samen eten met anderen is een belangrijk sociaal moment. Misschien eet u liever niet meer samen met anderen, omdat eten u veel tijd kost of omdat u bijvoorbeeld last heeft van opboeren. Daardoor kunt u zich eenzaam voelen. En dat terwijl het contact met familie en vrienden nu juist extra prettig kan zijn. Probeer hierover te praten.

### Lotgenoten

Het uitwisselen van ervaringen en het delen van gevoelens met iemand in een vergelijkbare situatie kunnen helpen de moeilijke periode door te komen. Lotgenoten hebben vaak aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Daarnaast kan het krijgen van praktische informatie belangrijke steun geven.

U kunt lotgenoten ontmoeten via een patiëntenorganisatie of een inloophuis. U vindt inloophuizen door heel Nederland. Veel inloophuizen organiseren bijeenkomsten voor mensen met kanker en hun naasten over verschillende thema's. In het volgende hoofdstuk vindt u de webadressen van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en van de inloophuizen.

Ook via internet kunt u lotgenoten ontmoeten. Bijvoorbeeld via [kanker.nl](http://kanker.nl). Hier kunt u een profiel invullen. U ontvangt dan suggesties voor artikelen, discussiegroepen en contacten die voor u interessant kunnen zijn. Zoek mensen die bijvoorbeeld dezelfde soort kanker hebben of in dezelfde fase van hun behandeling zitten.

### Meer informatie

Op [kanker.nl](http://kanker.nl) en in onze brochure [Verder leven met kanker](#) kunt u meer lezen over de emotionele en sociale kanten van kanker.

## Voor partner, familieleden en vrienden

U kunt als partner, familielid of vriend er op letten dat uw naaste genoeg eet en drinkt. Bij problemen kunt u bij de arts, verpleegkundige of diëtist terecht. Om te helpen kunt u boodschappen doen of koken. Want dagelijks eten maken kost veel tijd en energie. Iets speciaals of extra lekkers maken kan u het gevoel geven dat u iets waardevols doet.

### Spanningen rondom het eten

Probeer spanningen rondom het eten te voorkomen. Aandringen om goed te eten werkt niet altijd goed. Heeft u extra uw best gedaan, dan is het misschien moeilijk te accepteren dat uw naaste weinig of niets kan eten. Dat is voor iedereen een teleurstelling, maar het valt niemand te verwijten. De problemen met eten komen door de ziekte en/of de behandelingen.

### Laatste fase

Soms is het goed om te beseffen dat iemand niet dood gaat omdat hij niet meer eet of drinkt. Maar dat hij niet meer eet of drinkt doordat hij steeds zieker wordt. Naasten willen graag het gevoel hebben alles te hebben gedaan. Bijvoorbeeld door te zorgen voor hapjes en drankjes. Genoeg eten en drinken betekent niet dat iemand niet kan overlijden.

## Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure, blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het beste bespreken met uw specialist of huisarts. Vragen over medicijnen kunt u ook stellen bij uw apotheek.

### kanker.nl

Kanker.nl is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en Integraal Kankercentrum Nederland. Op kanker.nl vindt u uitgebreide informatie over soorten kanker, behandelingen van kanker en leven met kanker.

U vindt hier ook ervaringen van andere kankerpatiënten en naasten.

Via [kanker.nl/verwijsgids](https://kanker.nl/verwijsgids) vindt u begeleiding en gespecialiseerde zorg bij u in de buurt.

### Kanker.nl Infolijn

Patiënten en hun naasten kunnen met vragen over de behandeling, maar ook met zorgen of twijfels:

- bellen met de **gratis Kanker.nl Infolijn: 0800 - 022 66 22**
- een vraag stellen per mail. Ga daarvoor naar [kanker.nl/infolijn](https://kanker.nl/infolijn). Uw vraag wordt per e-mail of telefonisch beantwoord.

### KWF-brochures

Over veel onderwerpen kunt u gratis brochures bestellen of downloaden via [kwf.nl/bestellen](https://kwf.nl/bestellen).

## Andere organisaties

### Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

Binnen NFK werken kankerpatiëntenorganisaties samen. Zij komen op voor de belangen van (ex)-kankerpatiënten en hun naasten. NFK werkt samen met en ontvangt subsidie van KWF Kankerbestrijding. Voor meer informatie:

[nfk.nl](https://nfk.nl)  
088 00 29 777

NFK heeft informatie voor werkgevers, werknemers en zzp'ers over **kanker en werk**: [kankerenwerk.nl](https://kankerenwerk.nl).

### Psycho-oncologische centra

Psycho-oncologische centra begeleiden en ondersteunen patiënten en hun naasten bij de verwerking van kanker en de gevolgen daarvan.

Kijk voor meer informatie op [hdi.nl](https://hdi.nl), [behoudenhuis.nl](https://behoudenhuis.nl), [ingeborgdouwescentrum.nl](https://ingeborgdouwescentrum.nl), [devruchtenburg.nl](https://devruchtenburg.nl).

### Inloophuizen

Bij een inloophuis kunt u terecht om in een huiselijke omgeving over uw ervaringen te praten. Of voor voorlichting, activiteiten en contact met lotgenoten. U kunt er zonder verwijzing en zonder afspraak binnenlopen. De inloophuizen werken binnen IPSO samen. Voor meer informatie en adressen: [ipso.nl](https://ipso.nl).

### NVPO

Contactgegevens van gespecialiseerde zorgverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en psychiaters, vindt u op [nvpo.nl](https://nvpo.nl).

## **IKNL**

Het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) richt zich op het verbeteren van bestaande behandelingen, onderzoek naar nieuwe behandelmethoden en medische en psycho-sociale zorg voor mensen met kanker.

Voor meer informatie: [iknl.nl](http://iknl.nl).

## **Voedingscentrum**

Het Voedingscentrum geeft informatie over gezond, veilig en bewust eten. Kijk voor meer informatie op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl).

## **IPSO**

IPSO is de branche-organisatie voor inloophuizen en psycho-oncologische centra. Zij begeleiden en ondersteunen patiënten en hun naasten bij de verwerking van kanker en de gevolgen daarvan.

Voor adressen zie [ipso.nl](http://ipso.nl).

## **Look Good...Feel Better**

Look Good...Feel Better geeft praktische informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker.

Voor meer informatie: [lookgoodfeelbetter.nl](http://lookgoodfeelbetter.nl).

## **Vakantie en recreatie (NBAV)**

De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) biedt aangepaste vakanties en accommodaties voor patiënten en hun naasten. Kijk voor een actueel overzicht van de mogelijkheden op [deblauwegids.nl](http://deblauwegids.nl).

## **Patiëntenfederatie Nederland**

Patiëntenfederatie Nederland is een samenwerkingsverband van (koepels van) patiënten- en consumentenorganisaties.

Zij zet zich in voor alle mensen die zorg nodig hebben.

Voor brochures en meer informatie over patiëntenrecht, klachtenprocedures e.d. kunt u terecht op [patiëntenfederatie.nl](http://patiëntenfederatie.nl). Klik op 'Thema's' en kies voor 'Patiëntenrechten'.

## **Revalidatie**

Tijdens en na de behandeling kunnen kankerpatiënten last krijgen van allerlei klachten. Revalidatie kan helpen klachten te verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren. Informeer bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Kijk voor meer informatie op [kanker.nl](http://kanker.nl). Typ in de zoekbalk 'revalidatiearts'.

## **De Lastmeter**

De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u kunt invullen om uzelf, uw arts en uw verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. De Lastmeter geeft aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning.

Bekijk de Lastmeter op [kanker.nl/lastmeter](http://kanker.nl/lastmeter).

## **Thuiszorg**

Het is verstandig om tijdig met uw huisarts of wijkverpleegkundige te overleggen welke hulp en ondersteuning u nodig heeft.

Heeft u thuis verzorging nodig? Kijk dan voor meer informatie op [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl) (typ in de zoekbalk 'zorg en ondersteuning thuis'), [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl), [ciz.nl](http://ciz.nl), de websites van uw gemeente en zorgverzekeraar.

# Bijlage: Veelgestelde vragen over voeding

Het onderwerp voeding roept veel vragen op. Er verschijnen regelmatig berichten in de media over voeding. Zeker als u kanker heeft, bent u misschien extra gevoelig voor dit soort berichten. Hier vindt u antwoord op vragen die regelmatig gesteld worden aan de voorlichters van de Kanker.nl Infolijn.

## Zijn E-nummers gevaarlijk?

Conserveermiddelen, kleur- en smaakstoffen mogen alleen aan voedingsmiddelen worden toegevoegd als genoeg is aangetoond dat ze nuttig zijn en niet slecht voor de gezondheid. Staan de toevoegingen met E-nummer vermeld? Dan betekent dit dat ze uitvoerig zijn getest en goedgekeurd.

## Zijn biologische producten beter?

Onderzoek bewijst vooralsnog niet dat biologische voeding beter is dan niet-biologische voeding. Dat komt misschien omdat dit erg lastig is om te onderzoeken. Biologische voeding bevat relatief meer voedingsstoffen zoals vitamine C en vezels en minder of geen bestrijdingsmiddelen. Daardoor heeft het eten van biologische voeding waarschijnlijk wel kleine gezondheidsvoordelen. Maar er zijn geen wetenschappelijke bewijzen dat biologische voeding bijdraagt aan een sneller herstel bij kanker.

## Zijn verse producten beter dan kant-en-klaar producten?

Dat geldt inderdaad voor fruit. Maar de voedingswaarde van koelverse maaltijden, diepvriesproducten en eten in blik en glas is bijna even hoog en soms zelf hoger dan de maaltijden die u met verse producten klaarmaakt. Dit komt door de huidige bereidingswijzen, diepvries- en koelmogelijkheden.

## Wel of geen vlees eten?

Wat vlees betreft: er zijn geen goede argumenten om vlees af te raden. Vlees is een leverancier van eiwit, ijzer en vitamine B<sub>1</sub>.

Eet u liever geen vlees? Dan kunt u goede voeding samenstellen met vis, ei of vegetarische vervangers. Volkorenproducten, noten en bepaalde groente, zoals peulvruchten, zijn een goede aanvulling op vleesvervangers.

## Kan ik alcohol drinken?

Alcohol kan de kans op kanker verhogen:

- alcohol beschadigt ons DNA waarschijnlijk en dat verhoogt het risico op kanker
- alcohol leidt tot meer aanmaak van hormonen als oestrogeen; dit kan de kans op borstkanker verhogen
- in alcohol zitten vaak veel calorieën, waardoor u overgewicht kunt krijgen. Ook overgewicht verhoogt de kans op kanker.

Alcohol drinken én daarbij roken verhoogt het risico op bepaalde soorten kanker nog meer.

Heeft u een gevoelige of pijnlijke mond vanwege behandelingen? Of heeft u een tumor in uw mond of keel? Dan kunt u beter geen alcohol drinken. Dat geldt ook als u bepaalde medicijnen gebruikt. Overleg altijd met uw arts of diëtist.

## Is ons voedsel wel veilig?

Er verschijnen regelmatig berichten in de media over ziekmakende stoffen zoals hormonen, kleurstoffen en genetisch gemodificeerde grondstoffen. Zeker als u kanker heeft, kunt u extra gevoelig zijn voor dit soort berichten. U kunt deze berichten ook zien als een teken dat de voedselveiligheid goed wordt bewaakt. Dat gebeurt door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA).

## Helpt een dieet tegen kanker?

Het ontstaan van kanker kan te maken hebben met voedingsgewoonten. Of er voeding is die kanker kan genezen of stoppen, is iets heel anders. Er is geen wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat dit zo is. Spreekt het volgen van een dieet of het aanpassen van uw voeding u aan? Dan kan het wel een steun voor u zijn. Omdat u zelf iets wilt doen, invloed op uw situatie wilt hebben of omdat het past bij uw kijk op het leven.

Meestal kunt u met een dieet uw gewicht en conditie op peil houden. Maar het kan zijn dat u door uw ziekte en/of behandeling moeite heeft met eten of dat er aanpassingen nodig zijn. Kortom, uw voeding moet worden afgestemd op uw medische en persoonlijke situatie.

Overleg daarom altijd met uw arts en diëtist als u een dieet wilt gaan volgen. Meer informatie vindt u in onze brochure [Alternatieve behandelingen bij kanker](#).

## Aanbevolen hoeveelheden en variaties

### Dagelijks hebben mensen met kanker ten minste nodig:

<ul style="list-style-type: none"><li>• brood</li><li>• kaas</li><li>• vleeswaren, beleg</li><li>• melk, melkproducten</li><li>• fruit</li><li>• vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervangers</li><li>• aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten</li></ul>	3 tot 4 sneden 2 plakken of 40 gram 2 plakken of 30 gram 3 bekertjes/schaaltjes 2 porties
<ul style="list-style-type: none"><li>• groenten</li><li>• boter, margarine, halvarine, olie</li><li>• vocht</li></ul>	100 gram 3 stuks/ opscheplepels 3 opscheplepels 30 gram of 30 ml minimaal 1,5 liter (65 jaar of ouder 1,7 l)

Probeer tijdens en na uw behandeling extra van de aanbevolen hoeveelheden te gebruiken.

### Variaties

**brood:** alle soorten brood, (volkoren)beschuit, knäckebröd, crackers, rijstwafels, ontbijtbiscuits, graanproducten (zoals muesli en cornflakes), grove papsoorten (zoals havermost en brinta) en drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap.

**kaas:** alle soorten op brood, uit het vuistje, door soep, saus of pasta.

**vleeswaren en beleg:** alle soorten vleeswaren op brood of uit het vuistje, ragout, vis, ei, pindakaas en notenpasta.

**melk en melkproducten:** alle soorten melk, maar ook: ijs, milkshake, vla, pudding, pap, kwark, yoghurt, sojaproducten en toetjes.

**fruit:** alle soorten fruit (vers, uit blik of pot), vruchtensap (vers of kant-en-klaar), fruit op brood of fruit door een toetje en gepureerd fruit.

**vlees, vis, gevogelte, ei en vegetarische vervangers:** alle soorten, ook als ragout, door saus of in een maaltijdsoep.

**aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten:** alle bereidingsmethoden, ook als salade, brood, pizza en graanproducten (zoals couscous).

**groenten:** alle soorten, zowel vers als uit blik, pot of diepvries: bij de warme maaltijd, in soep, door saus over pasta, als salade, op brood en als groentesap (vers of kant-en-klaar).

**boter, margarine, halvarine en olie:** op brood om te bakken of verwerkt in gerechten.



## **Kanker.nl Infolijn**

**0800 - 022 66 22 (gratis)**

Informatie en persoonlijk advies voor patiënten en hun naasten

## **kanker.nl**

Informatieplatform en sociaal netwerk voor patiënten en hun naasten

## **KWF-brochures**

[kwf.nl/bestellen](http://kwf.nl/bestellen)

Bestelcode F6o

## **KWF Kankerbestrijding**

Delflandlaan 17

1062 EA Amsterdam

Postbus 75508

1070 AM Amsterdam



**Samen komen we steeds dichterbij**

