

Voeding bij kanker



Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Wat is gezonde voeding?	5
Voeding voor, tijdens en na de behandeling	6
Voeding als u niet meer beter wordt	10
Aangepaste maaltijden maken	12
Dieetvoeding	15
Diëtisten en andere zorgverleners	16
Voor partner, familieleden en vrienden	18
Wilt u meer informatie?	19
Bijlage:	
Veelgestelde vragen over voeding en kanker	23
Schijf van Vijf in een notendop	25

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 deze 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.

De adviezen in deze brochure zijn algemeen. Problemen met voeding kunnen voor iedereen anders zijn. Ook heeft iedereen zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak.

Zoekt u adviezen bij problemen die bij een bepaalde soort kanker horen? U vindt ze in de brochure over die kankersoort. Of kijk op kanker.nl.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Met vragen over uw eigen situatie kunt u het beste terecht bij uw (huis)arts of (gespecialiseerd) 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 en in onze brochure **Kanker... in gesprek met je arts** staan vragen die u aan uw arts kunt stellen.

Zoekt u informatie over alternatieve diëten? Op kanker.nl en in onze brochure **Alternatieve behandelingen bij kanker** staat een aantal organisaties dat informatie geeft over alternatieve behandelingen.

© KWF Kankerbestrijding, 2021

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.

Kanker ontwricht je leven. KWF bestrijdt niet alleen deze ziekte maar zet zich ook in voor een beter leven mét kanker. Dat doen we door mensen, organisaties en experts te verbinden voor onze gezamenlijke missie: minder mensen die kanker krijgen, meer mensen die genezen en meer mensen die beter leven met en na kanker.

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.nl

KWF Publieksservice: 0900 202 00 41 (gebruikelijke belkosten)

Voor algemene vragen over KWF en preventie van kanker.

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U

Wilt u meer weten over de rol van voeding bij het ontstaan van kanker? Kijk dan op kwf.nl bij het onderdeel Voorkomen.

U heeft recht op goede en volledige informatie over uw ziekte en behandeling. Zodat u zelf kunt meebeslissen. Deze rechten zijn wettelijk vastgelegd. Voor meer informatie, kijk achter in deze brochure bij Patiëntenfederatie Nederland.

Meer informatie over kanker vindt u op kanker.nl. Deze site is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en het Integraal Kankercentrum Nederland.

Wat is gezonde voeding?

Er is veel onderzoek gedaan naar het verband tussen voeding en gezondheid. In de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum staan voedingsmiddelen waarvan bewezen is dat ze gezond zijn.

Groente en fruit

Eet minimaal 250 gram groente en 200 gram (gemiddeld twee stuks) fruit. En kies elke dag weer iets anders: in elk soort groente en fruit zitten weer andere gezonde stoffen.

Dranken

Drink het liefst geen alcohol, in elk geval niet meer dan 1 glas per dag. En drink zo weinig mogelijk dranken waar suiker in zit. Water, gefilterde koffie en thee zijn altijd goed.

Vlees, vis en vleesvervangers

Eet minder rood vlees zoals rund- en varkensvlees. En eet weinig bewerkt vlees zoals worst en vleeswaren. Zet elke week vis en peulvruchten zoals bruine bonen of kikkererwten op tafel. Hier zitten ook de goede stoffen uit vlees in. Net als in kip, eieren en noten.

Kaas, melk en yoghurt

Zuivel is gezond. Gebruik elke dag zuivel zoals yoghurt, melk en kaas.

Aardappels, rijst, pasta en granen

Kies voor volkoren als u graanproducten eet. Dat kan bijvoorbeeld volkorenbrood zijn, zilvervliesrijst of volkorenpasta. Dit zijn gezondere producten dan wit brood, gewone pasta of witte rijst.

Eet niet teveel zout

Probeer per dag niet meer dan 6 gram zout te eten. Het meeste zout komt uit producten uit de winkel. Bekijk daarom het etiket.

Voeding voor, tijdens en na de behandeling

Goede voeding is belangrijk voor, tijdens en na de behandeling van kanker. Goede voeding helpt het lichaam om de behandeling beter aan te kunnen. Veel wat over voeding en kanker wordt gezegd en geschreven is niet of maar deels waar. De relatie tussen voeding en kanker is erg ingewikkeld en wordt voortdurend onderzocht.

Bij de **start van de behandeling** is het belangrijk om zo fit mogelijk te zijn. Goed eten en voldoende bewegen helpen daarbij.

Ook **tijdens de behandeling** is goede en voldoende voeding erg belangrijk. Voeding kan niet genezen, maar ondersteunt wel de behandeling. U kunt hierdoor minder last hebben van bijwerkingen en sneller herstellen van een operatie, bestraling of chemokuur.

Na de behandeling is goede voeding belangrijk om goed te kunnen herstellen. Vooral eiwit en energie spelen een belangrijke rol en daarom is het van belang dat u voldoende van bepaalde producten gebruikt. Overleg altijd met uw arts of diëtist als u voedingssupplementen wilt gaan gebruiken. Ook als u wilt aankomen of gewicht wilt verliezen kan een diëtist u begeleiden.

Schijf van Vijf

Ook voor mensen met kanker gelden de **richtlijnen uit de Schijf van Vijf**.

Daarnaast is het tijdens de behandeling met name belangrijk dat u extra eiwit en voldoende energie binnenkrijgt. De verpleegkundige of diëtist kan u hierbij begeleiden.

Voedingsmiddelen	Aanbevolen dagelijkse portie
Brood	3 tot 4 sneden
Kaas	2 plakken of 40 gram
Vleeswaren, beleg	2 plakken of 30 gram
Melk, melkproducten	3 bekertjes / schaaltjes
Fruit	2 porties
Groenten	3 opscheplepels
Vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervangers	100 gram
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	3 stuks / opscheplepels 30 gram of 30 ml
Boter, margarine, halvarine, olie	
Vocht	Minimaal 1,5 liter (voor mensen ouder dan 70: minimaal 1,7 liter)

Aanvullende voeding

Soms is er aanvullende voeding nodig. Dit kan met gewone voedingsmiddelen of met dieetproducten. Met een diëtist kunt u overleggen wat in uw situatie een goede keuze is.

Diëtist

Heeft u door de behandeling problemen met eten of drinken gekregen? Vaak worden de problemen na enige tijd minder of verdwijnen ze zelfs helemaal. Soms verandert wat u kunt eten blijvend.

Bespreek uw klachten met uw arts of verpleegkundige. Zij kunnen u tips geven of verwijzen naar een diëtist. U kunt ook zelf een diëtist zoeken. Kijk op kanker.nl/vind-hulp-bij-kanker en typ in de zoekbalk 'diëtisten' in.

Problemen met eten en drinken

Eten en drinken is niet altijd makkelijk als je kanker hebt. Dat kan door de ziekte zelf komen. Maar ook de behandeling kan klachten geven waardoor eten moeilijk wordt.

Klachten die veel voorkomen bij kanker zijn:

- slechte eetlust of vol gevoel
- onbedoeld afvallen
- onbedoeld aankomen
- smaakveranderingen
- problemen met kauwen of slikken
- een droge of zere mond
- een pijnlijke keel of slokdarm
- misselijkheid en overgeven
- diarree
- verstopping
- vermoeidheid
- overmatige slijmvorming

Wat je beter niet kunt eten of drinken

Sommige voedingsmiddelen kunt u beter niet eten of drinken tijdens de behandeling. Ze kunnen ervoor zorgen dat de behandeling minder goed werkt. Soms verergeren ze de bijwerkingen van de behandeling.

Gebruik deze voedingsmiddelen niet zonder overleg met uw arts of diëtist:

- Sint Janskruid
- alcohol
- grapefruit(sap)
- vette vis zoals haring, zalm en makreel
- visolie en visoliesupplementen
- voedingssupplementen

Kans om opnieuw kanker te krijgen?

Misschien heeft u vragen over voeding en het ontstaan van kanker. Met gezonde voeding kunt u niet voorkomen dat u opnieuw kanker krijgt. Wel kunt u het risico op kanker verkleinen door goede voeding en een gezonde leefstijl.

Er zijn geen wondervoedingsmiddelen tegen kanker. Superfoods, vitaminepillen of supplementen met antioxidanten helpen niet om kanker te voorkomen.

Meer informatie

Kijk voor uitgebreide informatie over gezond eten op voedingscentrum.nl/schijfvanvijf of kijk achterin de brochure voor de QR-code.

Voeding als u niet meer beter wordt

Niet iedereen geneest van kanker. Er kan een moment komen dat het duidelijk wordt dat u niet meer beter wordt. Hoe belangrijk is voeding in deze periode?

In conditie blijven

Voeding kan helpen om uw conditie zo lang mogelijk goed te houden. Voldoende eten en drinken zijn dan belangrijk.

Als uw conditie achteruit gaat

Op een gegeven moment kunt u zich vermoeider gaan voelen en heeft u mogelijk minder zin in eten. Ook raken uw lichaamsfuncties ontregeld. Daardoor wordt het voedsel dat u eet minder goed door uw lichaam benut. Mogelijk heeft u meer last van misselijkheid of worden andere klachten erger. Het is niet erg dat u minder of weinig eet of alleen dingen eet die u lekker vindt of waar u geen last van heeft.

Bij een pijnlijke of droge mond kunnen bijvoorbeeld zachte en vloeibare dingen fijn zijn om te eten. En misschien zijn kleine porties of snacks al genoeg.

Lees op **kanker.nl** wat kan helpen bij bepaalde klachten. Bijvoorbeeld als u zich snel verslikt omdat u erg ziek en verzwakt bent.

Niet meer willen eten is normaal

Meestal willen of kunnen mensen die bijna gaan sterven helemaal niet meer eten of drinken. Dat is normaal en hoort bij het stervensproces.

Dit kan lastig zijn voor uw naasten. Zij willen vaak nog van alles proberen. Probeer hier met uw naasten over te praten. U kunt hiervoor de hulp van uw huisarts inroepen.

Op het eind is voeding niet belangrijk

Iemand overlijdt niet omdat hij niet eet. Het is juist andersom: iemand wil en kan niet meer eten omdat de dood dichtbij is. Het lichaam kan voeding steeds minder goed verteren. Veel voedingsmiddelen zijn belastend voor het lichaam en kunnen de klachten erger maken. Daarom is het beter om met drinkvoeding of voedingssupplementen te stoppen. Bij een droge mond kan het prettig zijn als u of uw naasten uw lippen nat maken.

Besluiten om te stoppen met eten en drinken

U kunt besluiten helemaal te stoppen met eten en drinken. In de praktijk blijkt dat stoppen met eten en drinken meestal tot een rustig sterfbed leidt. Het lichaam gebruikt zijn eigen voorraden. Door daling van het bewustzijn voelt u minder pijn en is de kans minder groot dat u kortademig wordt of moet overgeven. Het is heel moeilijk in te schatten hoelang het duurt voordat iemand die gestopt is met eten en drinken overlijdt.

Wilt u stoppen met eten en drinken? Vraag hier dan begeleiding bij.

Meer informatie

Meer informatie over voeding in de laatste levensfase staat op **kanker.nl** bij Niet meer beter worden of in onze brochure **Kanker... als de dood dichtbij is**.

Aangepaste maaltijden maken

Voor mensen met kanker kan het prettig zijn 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 stamppot. U hoeft niet meer te kauwen, maar omdat het nog vrij dik en compact is, moet u nog wel kunnen slikken. U kunt in plaats van de hele maaltijd, bijvoorbeeld alleen het vlees of vezelige groenten malen.

Tips als u uw maaltijd gaat malen

- u kunt eten fijn of grof malen.
- 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.
- u kunt gemalen voeding het beste 'au bain-marie' opwarmen: in een kommetje in een pannetje met heet water.
- 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 peutervoeding eten

U kunt ook kant-en-klaar maaltijden met een staafmixer fijn maken. Kant-en-klaar salades kunt u smeuijg maken met extra mayonaise of slasaus.

Soep maken

Het makkelijke van soep is dat het al vloeibaar is. Maar soep 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.

Een vloeibare maaltijd in 5 stappen

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 het beste bevalt. Gebruik bouillon, jus, melk, room, groentensap, tomatensap of groentesap.

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 om uw maaltijd aantrekkelijker te maken

- 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 schaalpje 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

Hulp als u zelf niet meer zelf voor uw eten kunt zorgen

Het kan moeilijk zijn om zelf voor uw eten en drinken te zorgen. U kunt complete mixmaaltijden in poedervorm kopen in verschillende smaken. 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

Dieetvoeding

Wilt u uw voeding met dieetvoeding aanvullen? Overleg dit met uw arts of diëtist. Zij kunnen het voorschrijven.

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

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

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.

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 uw arts 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

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

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

U kunt ook zelf een afspraak maken.

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 om vast te stellen wat de oorzaak van het slikprobleem is. Bij een slikonderzoek kan een logopedist 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. Bij problemen 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.

Voor partner, familieleden en vrienden

U kunt er als partner, familielid of vriend op letten dat uw naaste genoeg eet en drinkt. Bij problemen kunt u bij de arts, verpleegkundige of diëtist terecht.

U kunt helpen door boodschappen te doen of te 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. Maar niet meer willen of kunnen eten of drinken is normaal en hoort bij het stervensproces.

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 arts 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:

- informatie over soorten kanker, behandelingen van kanker en leven met kanker
- ervaringen van andere patiënten en hun naasten
- begeleiding en gespecialiseerde zorg bij u in de buurt

Kanker.nl Infolijn

Patiënten en hun naasten kunnen met vragen, zorgen en twijfels over hun ziekte en behandeling:

- bellen met de **Kanker.nl Infolijn: 0800 022 66 22** (gratis)
- een vraag stellen per mail. Ga daarvoor naar **kanker.nl/infolijn**. U krijgt via e-mail of telefonisch antwoord op uw vraag.

KWF-brochures

Over veel onderwerpen kunt u gratis brochures bestellen of downloaden via **kwf.nl/brochures**.

Andere organisaties

Diëtisten

De LWDO (Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie) geeft informatie over voeding bij kanker en adressen van gespecialiseerde diëtisten.

Voor meer informatie: oncologiedietisten.nl

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft informatie over gezond, veilig en bewust eten. Kijk voor de Schijf van Vijf en andere informatie op voedingscentrum.nl.

Nederlandse Federatie van Kankerpatiënten-organisaties (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:

088 00 29 777

nfk.nl

NFK heeft informatie over diverse onderwerpen:

- voor werkgevers, werknemers en zzp'ers over kanker en werk: nfk.nl/kanker-en-werk
- over kanker en de palliatieve fase: nfk.nl/themas/laatste-levensfase

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, behoudenhuis.nl, ingeborgdouwescentrum.nl, devruchtenburg.nl.

NVPO

Contactgegevens van gespecialiseerde zorgverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en psychiaters, vindt u op nvpo.nl.

Inloophuizen

U kunt bij een inloophuis 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: ipso.nl

IKNL

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

Voor meer informatie: iknl.nl

Look Good...Feel Better

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

Voor meer informatie: 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 overzicht van de mogelijkheden op deblauwegids.nl.

Patiëntenfederatie Nederland

Patiëntenfederatie Nederland is een samenwerkingsverband van patiënten- en consumentenorganisaties. Zij zetten zich in voor iedereen die zorg nodig heeft. Voor brochures en meer informatie over onder andere patiëntenrecht en klachtenprocedures, kunt u terecht op 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 soms klachten minder maken. En zorgen dat u weer meer dingen kunt doen. Informeer bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige. Of kijk voor meer informatie op 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.

Thuiszorg

Denkt u dat u thuis extra verzorging nodig heeft? Overleg dan op tijd met uw huisarts of wijkverpleegkundige welke hulp en ondersteuning u nodig heeft. Kijk voor meer informatie op rijksoverheid.nl (typ in de zoekbalk 'zorg en ondersteuning thuis'), regelhulp.nl, ciz.nl of de websites van uw gemeente en zorgverzekeraar.

Bijlage: Veelgestelde vragen over voeding en kanker

Er wordt veel gezegd en geschreven over voeding en kanker. Wat is er waar over de volgende voedingsmiddelen?

Soja en borstkanker

Soja en borstkanker is een veelbesproken combinatie. Dat komt omdat in soja stoffen zitten die op oestrogeen lijken. Bij hormoongevoelige borstkanker groeit de tumor door oestrogenen die het lichaam maakt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een tumor niet groeit door de stoffen die in soja zitten. Mensen die behandeld worden voor hormoongevoelige borstkanker kunnen gewoon 2 tot 3 sojaproducten per dag eten. Naar sojasupplementen is nog niet voldoende onderzoek gedaan.

Lees meer informatie op **kanker.nl**.

Visvetten en chemotherapie

Bepaalde chemotherapie kan minder goed werken door vette vis zoals haring, paling en zalm. Het is daarom beter om in de dagen voor, tijdens en na de behandeling geen vis of visoliesupplementen te nemen.

Uw arts of verpleegkundige weet of dit advies bij uw chemotherapie van toepassing is.

Er wordt onderzoek gedaan naar vis en chemotherapie.

Lees meer informatie op **kanker.nl**.

Suiker

Suiker verhoogt de kans op kanker niet. Het is ook niet aangetoond dat een tumor harder groeit door suiker.

Wie veel suiker eet, krijgt veel energie binnen. Door te veel energie kunt u sneller overgewicht krijgen.

Overgewicht vergroot wel de kans op kanker.

Lees meer informatie op **kanker.nl**.

Kurkuma

De stof curcumine, de actieve stof uit kurkuma, remt bij proefdieren de groei van de tumor. Maar bij mensen wordt curcumine in het maagdarmkanaal afgebroken. Kurkuma helpt dus niet bij de behandeling van kanker. Er wordt onderzoek gedaan naar curcumine en kanker. Lees meer informatie op kanker.nl.

Koffie

Van koffiedrinken krijgt u geen kanker. In gebrande koffiebonen en in koffie zit de stof acrylamide. Bij proefdieren zijn hele grote hoeveelheden acrylamide kankerverwekkend. Hoe het bij mensen zit, moet verder uitgezocht worden. In koffie zit te weinig acrylamide om kankerverwekkend te kunnen zijn.

Bijlage: Schijf van Vijf in een notendop



- veel groente en fruit
- vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- een handje ongezouten noten
- zachte of vloeibare smear- en bereidingsvetten
- voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Meer informatie

Lees meer over de schijf van Vijf op voedingscentrum.nl/schijfvanvijf.

Of scan de QR-code:



Notities

Notities

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 Kankerbestrijding

Meer informatie: kwf.nl

KWF-brochures: kwf.nl/brochures

Bestelcode F6O

