

VOEDINGSADVIES bij kanker



VOEDINGSADVIES bij kanker

Een gezonde eet- en leefgewoonte werkt preventief tegen een aantal kankersoorten. Gezonde voeding maakt echter geen deel uit van de behandeling en draagt dus niet rechtstreeks bij tot genezing. Voeding heeft wel een ondersteunende rol tijdens de behandeling.

Een goed voedingspatroon en een stabiel lichaamsgewicht zorgen ervoor dat uw weerstand en conditie op pijl blijven, op deze manier zult u de behandeling beter doorstaan.

▶ Gezonde voeding

Gezond eten... gemakkelijk gezegd maar hoe doet u dit?

Er is tegenwoordig veel tegenstrijdige informatie beschikbaar over gezonde voeding en de verwarring is soms groot. Deze brochure wil helpen om hier verandering in te brengen. We geven enkele aanbevelingen om u te helpen een gezonde keuze te maken in uw dagelijkse voeding. Eet veel volkorenproducten, groenten, peulvruchten en fruit en varieer!



Volkorenproducten

Volkorenproducten zijn rijker aan vezels en vitamines dan witte producten door het gebruik van minder geraffineerde ingrediënten. Kies daarom voor volkorenbrood, bruine pasta, zilvervliesrijst in plaats van hun witte varianten.

Groenten

Probeer om 200 tot 400 gram groenten per dag te eten. Neem zowel een portie groenten bij de broodmaaltijd als bij de warme maaltijd. Wissel hierbij af tussen rauwe en bereide groenten.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn rijk aan vezels en zijn een goede eiwitbron, ze zijn daarom ideaal als vleesvervanger.

Fruit

Eet zeker twee tot drie stukken fruit per dag. Fruit kunt u gemakkelijk meenemen naar het werk om te eten als gezond tussendoortje. Varieer en kies voor seizoensfruit.

Drink voldoende water!

Dagelijks dient u in totaal zo'n 1,5 liter te drinken, waarvan minimum 1 liter water.

Bij warm weer, sport, saunabezoek of zware lichamelijke arbeid, dient u uiteraard meer te drinken.

Eet minder vlees

- Per dag 100 gram vlees eten is voldoende. Dit komt overeen met de grootte van uw handpalm.
- Probeer een paar keer per week een maaltijd zonder rood vlees te eten en vervang rood vlees regelmatig door kip, vis, vegetarische vleesvervangers (tofu, quorn, ...) of peulvruchten.
- In plaats van ham of worst kunt u als vleeswaren voor op de boterham kip, (magere) kaas, vis of een vegetarisch alternatief (bv. hummus) kiezen.

Beweeg minimaal 30 minuten per dag

Bewegen helpt om uw gewicht op een gezond niveau te houden, het zorgt voor een beter conditie. **Elke vorm van beweging is goed, u hoeft niet altijd extreem te doen!** Lichte vormen van beweging zoals de trap nemen, stevig doorwandelen of fietsen zijn al een stap in de goede richting. Kies een sport die bij u past, een sport die u graag doet houdt u langer vol!

► Voeding tijdens een kankerbehandeling

De behandelingen brengen vaak meerdere ongemakken met zich mee waardoor een gezonde voeding niet meer zo vanzelfsprekend is. U kunt last hebben van voedingsproblemen zoals misselijkheid, smaak- en/of geurveranderingen, diarree, braken,... wat een weerslag kan hebben op de voedingsinname. Indien er sprake is van problemen, zijn adviezen noodzakelijk om toch tot een optimale voeding te komen. De inname van voldoende energie en eiwitten krijgt op dit moment voorrang. Kies voor voedingsmiddelen waar u zin in hebt en voeding met een hoge calorische waarde.

Een individuele aanpak is belangrijk, doe daarom beroep op een gespecialiseerde diëtiste.



Ondervoeding

Ondervoeding komt vaak voor bij kanker en de behandeling ervan. Het is een gevolg van een tekort aan voedingsstoffen en heeft een ongunstig effect op het lichaam en genezingsproces. Ongewensst gewichtsverlies is een belangrijk kenmerk. Niet alleen personen met een laag lichaamsgewicht maar ook met een normaal gewicht en zelfs met overgewicht kunnen in een slechte voedings-toestand verkeren.

Feiten en fabels

Pas op voor de foodhypes ... Wat mogen we nu eigenlijk nog eten ?

Voeding is de dag van vandaag een populair item en dat is een goede zaak. Maar over wat gezond is, zijn de meningen verdeeld. Nieuwe voedingstrends worden steeds gretiger opgepikt online en in de media. Hoe meer het afwijkt van de klassieke voedingsaanbevelingen en hoe exotischer het lijkt, hoe groter het wondergehalte dat eraan wordt toegeschreven en hoe meer weerklank ze heeft. Hierdoor geraken velen de weg kwijt.

Bij een kankerbehandeling wordt alcohol beter vermeden

WAAR. Bij kanker drinkt u beter geen alcohol. Wie graag eens een glaasje drinkt, beperkt zich best tot maximum één alcoholconsumptie. Veel chemotherapeutica worden door de lever verwerkt, net zoals alcohol. De combinatie van beiden kan de nevenwerkingen doen toenemen.

Zijn er bepaalde diëten die mijn behandeling ondersteunen?

NEEN. Specifieke ‘antikanker’-diëten richten zich vaak op heel specifieke voedingsmiddelen zoals bepaalde groenten en sluiten andere voedingsmiddelen dan weer uit. Hierdoor zijn ze vaak eenzijdig en onvolwaardig. Ze zijn niet aan te raden omdat deze vooral een negatieve invloed hebben op de voedingstoestand. Geen enkel voedingsmiddel heeft een geneeskrachtige werking! Alleen een gevarieerde en volwaardige voeding zal ervoor zorgen dat de inname van vitamines, mineralen en andere belangrijke voedingsstoffen voldoende is.

Tijdens een kankerbehandeling is de beste voeding, een evenwichtige en gezonde voeding

NIET NOODZAKELIJK. Kanker en kankerbehandeling kunnen bepaalde klachten en bijwerkingen geven, die het behoud van een gezond of zelfs uw ‘gewone’ voedingspatroon bemoeilijken. Een goede voedingstoestand behouden primeert.

Suiker voedt de tumor

ONVOLDOENDE BEWIJSKRACHT. Kankercellen voeden zich, meer dan gezonde cellen, met suikers. Een beperking aan suiker zou dus in theorie een positief effect hebben. Alle wetenschappelijke studies om de relatie tussen suiker en tumorgroei aan te tonen gebeuren echter op dieren. Om het effect bij de mens aan te tonen zijn er nog studies nodig.

Kanker en/of de behandeling ervan leiden vaak tot voedingsproblemen, ongewenst gewichtsverlies en ondervoeding.

Suiker weren uit de voeding heeft een negatieve invloed op de energie-inname. Hierdoor zal men vermageren en is het risico op ondervoeding groter. Van ondervoeding weten we dat het effect van de behandeling kan verminderen, bijwerkingen kunnen toenemen en de levenskwaliteit daalt. Daarom moet ondervoeding absoluut vermeden of aangepakt worden.

Ik heb kanker en overgewicht, moet ik een vermageringsdieet volgen?

NIET NOODZAKELIJK. Kanker en/of de behandeling ervan kan voedingsproblemen veroorzaken die mogelijks invloed hebben op uw lichaamsgewicht. Een vermageringsdieet kan dus beter niet tijdens een behandeling gevolgd worden tenzij uw arts het anders aangeeft.

Superfoods doen m'n behandeling beter werken

NIET NOODZAKELIJK. Met superfoods bedoelt men doorgaans voedingsmiddelen die van nature veel van bepaalde voedingsstoffen en antioxidanten bevatten bijvoorbeeld gojibessen, chiazaad, groene thee, rode bietensap ... Tot op vandaag zijn er geen wetenschappelijke bewijzen voor hun specifieke heilzame werking! De voedingsstoffen waardoor superfoods zo worden geprezen komen ook voor in meer vertrouwde en alledaagse producten zoals verschillende soorten fruit en groenten. Daarnaast kan niet één voedingsmiddel alle essentiële voedingsstoffen leveren die ons lichaam nodig heeft. Ook hier is variatie in voeding de gouden standaard.

Voedingssupplementen kunnen mijn kanker genezen

ONWAAR. Voedingssupplementen (vitamines, mineralen, oligo-elementen, plantextracten enz.) vormen geen kankerbehandeling op zich. Bij vastgestelde tekorten kunnen supplementen baat hebben maar ze kunnen ook een interactie aangaan met de klassieke medicatie of behandeling. Bespreek daarom steeds het gebruik ervan met uw arts! Evenwichtig en gevarieerd eten biedt nog steeds de beste garantie voor een optimale gezondheid.

Bij de behandeling van kanker is het drinken van een bijvoeding noodzakelijk

NIET NOODZAKELIJK. Wanneer de energie-inname met gewone voeding niet voldoende is, kan het nodig zijn om een bijvoeding op te starten. De diëtiste zal dit samen met u bekijken en u hierover verder informeren.

Rood vlees, bewerkte vleessoorten kunnen het risico op kanker verhogen

WAAR. Het overmatig eten van rood vlees verhoogd het risico op dikke darmkanker. Bewerkte vleessoorten verhogen dan weer het risico op bepaalde maagkankers.

Er is een verband tussen overmatig eten van rood vlees, bereide vleessoorten en vleeswaren en chronische welvaartsziekten. Maar het is vooral het totale eet- en leefstijlpatroon dat de gezondheid bepaalt en niet een afzonderlijk voedingsmiddel of een bestanddeel daarvan. Vlees bevat waardevolle voedingsstoffen die bijdragen tot een gezonde voeding. Daarom is het aangeraden om te kiezen voor magere pure vleessoorten en te matigen met verwerkte vleesproducten en vette vleessoorten. Eet niet meer dan 500 gram rood vlees per week en eet liever geen bewerkt vlees.

Rood vlees = vlees van rund, kalf, paard, schaap, lam en geit.

Bewerkte vleessoorten = gehakt, salami, paté, worst, charcuterie.

Contact

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van dit advies, dan kunt u steeds contact met ons opnemen of een afspraak maken op volgend nummer:

Dieetafdeling

T 09 224 62 13

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be

24.007

Laatste update: maart 2019