

Oncologisch Support Team

Informatiebrochure voeding en kanker







Beste patiënt,

We begrijpen dat de diagnose van kanker veel vragen oproept, ook over voeding. Hoewel voeding op zich geen wondermiddel is, kan het wel een waardevolle ondersteuning zijn tijdens jouw behandeling. We willen je graag helpen met deze voedingstips, zodat je je sterker en beter kan voelen tijdens jouw behandelingsproces.

Luister naar je lichaam

Je hebt vast gemerkt dat jouw behandeling soms klachten met zich meebrengt, zoals veranderingen in smaak, eetlust en gewicht. Als je hiermee worstelt, aarzel dan niet om de oncodiëten te raadplegen. Wij zijn er om je te begeleiden en je te helpen de best mogelijke voedingskeuzes te maken.

Energie en eiwitten: bouwstenen voor kracht

De behandeling van kanker vergt veel van je lichaam. Het is essentieel om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen om je kracht en gewicht te behouden. Samen met jou gaan wij op pad om uit te zoeken welke voedingsaanpassingen jouw lichaam nodig heeft.

Aanpassingen op maat

Het is onnodig om bij de start van je behandeling drastische veranderingen in je eetgewoonten aan te brengen. Als je merkt dat de behandeling specifieke klachten veroorzaakt, overleg dan met je behandelend arts en diëtist. Samen bekijken wij dan op welke manier voeding extra ondersteuning en verlichting van klachten kan bieden.

Algemene voedingstips

- Tracht zoveel mogelijk te variëren: wissel hartige en zoete smaken af in functie van je eigen voorkeur.
- Eet rustig en kauw goed: kies voor een ontspannen omgeving tijdens de maaltijden.
- Kies voor kleine frequente maaltijden: ga voor 6 kleine maaltijden in plaats van 3 grote.
- Drink voldoende: een volwassene heeft gemiddeld 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig. Bij de behandeling heb je extra vocht nodig. We raden je daarom aan om minstens 2 liter vocht per dag te drinken. Denk hierbij niet alleen aan water!
- Zorg voor voldoende vezels in jouw eetpatroon: geef de voorkeur aan volkoren granen, groenten en fruit.
- Eiwit zorgt voor kracht: eet dagelijks eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals vlees, vis, eieren, vegetarische vervangproducten, melkproducten, peulvruchten en noten voor behoud van jouw spiermassa. Wil je graag een eiwitshake of bijvoeding? Vraag dan raad aan de diëtist.
- Gebruik voldoende vetten in je maaltijden om voldoende energie aan te leveren.

In beweging blijven

Beweging helpt je spiermassa te behouden. Denk aan:

- Wandelen of fietsen voor korte afstanden.
- Trappen nemen in plaats van de lift.
- Auto verderop parkeren voor wat extra beweging.
- Als eten tijdens jouw behandeling moeilijk gaat, overdrijf dan zeker niet met fysieke activiteiten.





Let op!

Bepaalde voedingsmiddelen en supplementen hebben een negatief effect op de werking van de behandeling. Als je regelmatig een van de onderstaande producten gebruikt, is het raadzaam om dit te bespreken met je diëtist of oncoloog.

- **Alcohol**

Zowel alcohol als medicatie worden afgebroken in de lever. Het gebruik van alcohol kan leiden tot een versnelde afbraak van medicatie, wat de effectiviteit van de behandeling kan verminderen. Als je af en toe alcohol wilt drinken, overleg dit dan met je arts.

- **Pompelmoes(sap) en pomelo**

Pompelmoes(sap) kan de werking van geneesmiddelen versterken, wat kan leiden tot ophoping van medicatie in je lichaam en daardoor een grotere kans op bijwerkingen geeft. Sinaasappel, citroen, limoen, mandarijn en aroma's van pompelmoes (zoals bij agrum) hebben dit effect niet en kunnen veilig worden geconsumeerd.

- **Sint-janskruid**

Het gebruik van sint-janskruid kan het effect van bepaalde behandelingen verminderen. Het is belangrijk om dit te vermijden tijdens je behandeltraject.

- **Supplementen**

Neem nooit op eigen initiatief voedingssupplementen in. Sommige supplementen kunnen interfereren met je behandeling. Overleg altijd met zowel je behandelend arts als je diëtist voordat je supplementen gebruikt.



Dokter Google

We begrijpen dat er veel informatie is, en we willen dat je betrouwbare bronnen raadpleegt. Dokter Google is niet altijd je beste vriend ... De Stichting tegen Kanker is een voorbeeld van een betrouwbare bron voor correcte en relevante informatie.



Feiten en mythen over voeding

- **Gewichtsverlies**

We raden gewichtsverlies tijdens de therapie af. Gewichtsverlies kan leiden tot verlies van spiermassa, inclusief de belangrijke spieren van het hart en de ademhaling. Deze spiermassa is van groot belang in je strijd tegen kanker.

- **Suiker**

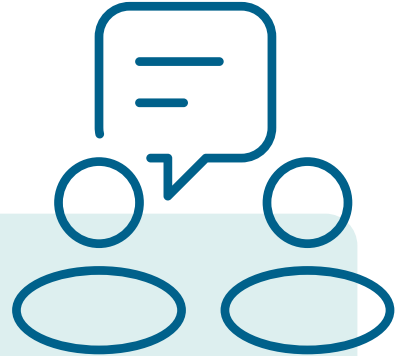
Er is op dit moment geen bewijs dat suiker direct kankercellen voedt. Tijdens de actieve kankerbehandeling is het belangrijker om te eten waar je op dat moment behoefte aan hebt. Als je diabetes hebt, bespreek dan je voeding met je diëtist.

- **Superfoods**

Terwijl “superfoods” veelbelovend klinken, is er momenteel geen wetenschappelijk bewijs dat deze voedingsmiddelen aanzienlijke voordelen bieden in de behandeling van kanker.

Advies en begeleiding

Wij werken als diëtist altijd op maat, afhankelijk van jouw specifieke klachten en behoeften. Het doel is om jouw voedings-toestand te verbeteren en te behouden, zodat je de best mogelijke ondersteuning krijgt tijdens je behandelingstraject.



Contacteer de oncodiëtisten voor (gratis) bijkomend advies.

Als je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om ze te stellen. Je kan eenvoudig contact opnemen met de dieetafdeling via:

Dieetafdeling campus Rumst:

03 880 90 50

Dieetafdeling campus Bornem:

03 890 18 59

Wij wensen jou een spoedig herstel toe!



Honger of dorst?

Breng een bezoekje aan onze bistro Azter (campus Rumst) of brasserie Meeza (campus Bornem)!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 50008374 (B) - 50120681 (R)

versie: 11/01/2024

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Anne Michiels, diëtiste

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be