

# 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
Een pijnlijke mond, keel of slokdarm	22
Ongewenste gewichtstoename	24
Maaltijden maken	26
Speciale voedingsproducten en voedingsstoffen	30
Speciale dieetvoeding	32
Voor partner, familieleden en vrienden	34
Diëtisten en andere zorgverleners	35
Contact met lotgenoten	38
Wanneer u niet meer beter wordt	39
Wilt u meer informatie?	40
Bijlage: Veelgestelde vragen over voeding	44

## © KWF Kankerbestrijding, 2014 (3<sup>e</sup> druk 2017)

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 advies voor kankerpatiënten en hun naasten

### **kanker.nl**

Informatieplatform en sociaal netwerk voor (ex)patiënten en naasten

### **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**

# Voor wie is deze brochure?

Deze informatie is bedoeld voor mensen die behandeld (gaan) worden voor kanker of die de behandeling (net) achter de rug hebben.

Het is niet altijd makkelijk alle informatie die u van zorgverleners krijgt te begrijpen, te onthouden en te verwerken. Deze brochure is bedoeld als ondersteuning. U kunt deze brochure natuurlijk ook laten lezen aan mensen in uw omgeving.

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. Of u kunt juist last hebben van ongewenste gewichtstoename.

Ga na wat voor u van toepassing is. De adviezen in deze brochure zijn algemeen van aard. Iedereen heeft zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak. Experimenteren en voedingsmiddelen uitproberen is dus belangrijk.

Adviezen bij problemen die bij een bepaalde soort kanker of behandeling horen, staan in de brochure over die kankersoort of behandeling. Of kijk op kanker.nl.

Ook wanneer u geen speciale problemen heeft, is deze brochure informatief. Met een goede voedingstoestand en een stabiel lichaamsgewicht kunt u een behandeling mogelijk beter doorstaan en er beter van herstellen. Check voor een goede voeding de **KWF Voedingschecklist**. Deze checklist is in deze brochure meegehecht en staat op pagina 47.

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

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Als dat vragen zijn over uw eigen situatie, stel die dan aan uw huisarts, specialist of verpleegkundige. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist die u een persoonlijk voedingsadvies kan geven. 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 de behandeling. Zodat u zelf kunt meebeslissen. Deze rechten zijn wettelijk vastgelegd. Voor meer informatie, kijk achter in deze brochure bij de Patiëntenfederatie Nederland.

Meer informatie over kanker kunt u vinden op [kanker.nl](http://kanker.nl). Deze site is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties 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 die informatie geven over alternatieve behandelingen.

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

## Voeding bij kanker

U kunt tijdens of na de behandeling problemen hebben met eten en drinken. In deze brochure staan algemene adviezen om met die problemen om te gaan.

Goede voeding en een stabiel lichaamsgewicht zijn belangrijk. Zeker in uw situatie. Het vergroot de mogelijkheid om een behandeling te doorstaan en ervan te herstellen. Bovendien houdt goede voeding uw weerstand en conditie op peil.

### Daarbij is nodig:

- voldoende energie
- voldoende eiwitten
- voldoende vocht
- vitamines en mineralen

### Energie

Door de lichamelijke en emotionele gevolgen van uw ziekte en de behandeling kunt u minder eetlust krijgen. Eet u minder dan u nodig heeft, dan valt u af. Als u in korte tijd veel bent afgevallen 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 en uw herstel kan 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 overigens heel normaal. Een stabiel gewicht geeft aan dat u voldoende calorieën binnenkrijgt. Probeer op gewicht te blijven. Gebruik zo nodig extra tussendoortjes en calorierijke producten (zie het hoofdstuk Gewichtsverlies).

Wanneer u meer gaat eten of minder beweegt, kan uw gewicht toenemen. Ook als u aan de zware kant bent, kunt u het beste proberen gewoon op 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.

#### **Rijk aan eiwit zijn:**

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

### **Vocht**

Bij de behandelingen van kanker worden lichaamscellen vernietigd. De nieren voeren de afvalstoffen af. Daar heeft het lichaam vocht voor nodig. Daarom is het goed 1,5 tot 2 liter vocht per dag te gebruiken. Dit betekent: minimaal 10 glazen of 13 kopjes vocht per dag. Houd de kleur van uw urine in de gaten: hoe lichter, hoe beter.

#### **Tips om voldoende 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.
- Denk ook eens aan drinkontbijt, drinkyoghurt of een milkshake. In soep en room- of waterijs zit ook vocht.

Bij sommige behandelingen zal uw arts u vertellen dat extra vocht nodig is om de nieren te beschermen. Zo nodig krijgt u tijdens uw ziekenhuisopname een infuus.

### **Vitamines en mineralen**

Probeer tijdens en na uw behandeling extra hoeveelheden van de aanbevolen producten uit de KWF-Voedingschecklist te gebruiken. Zo krijgt u ook de noodzakelijke vitamines en mineralen binnen. Kunt u door de behandeling niet of niet voldoende 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 het gebied van eten en drinken.

#### **Problemen waar u mee te maken kunt krijgen:**

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

### **Medicinale cannabis**

Sommige mensen kunnen baat hebben bij medicinale cannabis. Andere namen voor cannabis zijn marihuana of wiet.

#### **Het doel van het gebruik is:**

- pijn bestrijden
- misselijkheid en overgeven verminderen
- eetlust verbeteren
- gewichtsverlies verminderen
- slaap verbeteren

Ook is bekend dat cannabis een ontspannend en rustgevend effect kan geven.

Meer informatie over medicinale cannabis staat op kanker.nl en de website van het Bureau voor Medicinale Cannabis (Ministerie van VWS): cannabisbureau.nl.

### Test uw voedingstoestand

De SNAQ (Short Nutritional Assessment Questionnaire) is een hulpmiddel om snel en eenvoudig uw voedingstoestand te beoordelen.

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 3 punten of heeft u vragen? Ga dan praten 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 te maken krijgen met andere testen:

- De MUST-tool: deze test gebruiken ziekenhuizen om ondervoeding bij kankerpatiënten te meten.
- De PG-SGA Short Form: deze test geeft ook inzicht in klachten als weinig eetlust, slikklachten, smaakveranderingen en beprking van lichamelijke activiteiten.

## Gewichtsverlies

Mensen met kanker hebben vaak te maken met gewichtsverlies, soms al in het begin van de ziekte. In een latere fase vallen vrijwel alle kankerpatiënten af.

Het hebben van 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 de patiënt voor zijn normale functioneren nodig heeft.

Om te herstellen van een behandeling heeft het lichaam extra energie nodig. Als iemand dezelfde hoeveelheden eet en drinkt als toen hij nog geen kanker had, valt hij 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 het kunt verdragen, volvette producten in plaats van magere of lightproducten. Volvette producten zijn bijvoorbeeld volle melk, volle yoghurt en 48+ kaas.
- Smeer ruim boter of margarine op brood en (ontbijt-)koek, beleg uw brood royaal 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.

- Probeer tussendoor eens een schaalte 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.
- Neem geen grote hoeveelheden 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. Om voldoende vocht binnen te krijgen kunt u natuurlijk wel bouillon of soep gebruiken.
- Als u gewicht blijft verliezen, kunt u aan uw voeding extra voedingsstoffen toevoegen of voeding gebruiken die veel energie oplevert.

## Smaak- en reukveranderingen

Veel mensen met kanker hebben last van een veranderde smaak en reuk. Het eten ruikt en smaakt niet lekker meer en daardoor wordt het plezier in eten minder. Dit is meestal tijdelijk, maar het kan ook langer duren en soms zelfs blijvend zijn.

Mogelijke smaakproblemen:

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

Mogelijke oorzaken van smaak- en reukveranderingen:

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

### Adviezen

- Reuk en smaak gaan samen. U kunt uw smaak verbeteren door goed te kauwen. 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 uit. Bedenk dat uw eetlust en smaakvoorkeur per dag kunnen wisselen. Dat geldt ook voor uw reuk. Wat de ene keer geen succes is, kan de andere keer wel in de smaak vallen en omgekeerd. Ook kunnen gerechten die u vroeger niet zo lekker vond, nu wel smaken.
- Het is extra belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.

- Producten die u tegenstaan, kunt u beter niet gebruiken. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden/gebakken vlees en koffie. Vlees kunt u vervangen door vis, kip, vleeswaren, kaas, een eigerecht of een vegetarisch product. Ook kunt u vlees in een saus doen.
- Probeer neutraal smakende voedingsmiddelen als pasta, rijst of pap.
- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Vaak staan warme gerechten tegen. Eet dan een extra broodmaaltijd of salade.
- Blijf uit de keuken als er wordt gekookt. Als u zelf kookt: gebruik de magnetron. Dan heeft u minder last van etensgeuren.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt door te weinig drinken. Drink daarom voldoende. Soms verdwijnt een vieze smaak even door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een peper-muntje.
- Friszure voedingsmiddelen smaken vaak goed, zoals fruit, yoghurt, komkommer, haring of een salade.
- Een 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 overgeven. Het kan samen of apart voorkomen. Overgeven of misselijkheid kan te maken hebben met eten of drinken. Er zijn ook andere oorzaken mogelijk, zoals passageproblemen van voedsel door de slokdarm of dikke arm. De verschillende oorzaken kunnen elkaar versterken.

Voor de behandeling is het belangrijk om te weten over welke vorm van misselijkheid en overgeven het gaat. Dit zegt namelijk iets over de oorzaak.

Het is daarom verstandig om bij te houden:

- 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 het braaksel eruit ziet.
- Of de misselijkheid en/of het overgeven met uw houding samenhangt.
- Welke andere verschijnselen voorkomen, bijvoorbeeld dorst, hoofdpijn, een dikker wordende buik.

Bespreek dit met uw arts. Hij kan u adviezen of medicijnen geven om de misselijkheid en/of het overgeven tegen te gaan.

Als u een behandeling krijgt waarvan bekend is dat u er waarschijnlijk misselijk van wordt, krijgt u er al meteen medicijnen.

### Adviezen

- Medicijnen helpen vaak goed tegen misselijkheid. Overleg met uw arts of verpleegkundige.
- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer daarom elke dag voldoende te drinken.
- Vermijd de aanblik en de geur van eten. Zet eten wat niet opgegeten wordt meteen weg.

- Misselijkheid kan worden veroorzaakt of erger worden door een lege maag. In dat geval kan misselijkheid worden 'weggegeten'. Gebruik per dag verschillende kleine maaltijden. Ochtendmisselijkheid vermindert soms na het eten van een toastje of beschuit 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. Een slechte voedingstoestand kan juist vermoeidheid tot gevolg hebben.

Mensen met kanker hebben vaak extra eiwitten en calorieën nodig om in conditie te blijven. Eiwitten spelen een rol bij de spieropbouw. Door het aanpassen van uw voeding kunt u ervoor zorgen dat u extra eiwitten en calorieën binnenkrijgt.

### Adviezen

- Als het klaarmaken van de maaltijd u veel energie kost, gebruik dan kant-en-klaar producten, diepvriesmaaltijden of producten uit blik, pak of glas. De voedingswaarde is bijna gelijk aan die van verse producten. Voor fruit geldt wel dat vers gezonder is.
- Vraag of iemand voor u boodschappen doet en kookt. Of maak gebruik van 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.
- Neem vaker vloeibare voeding. Een schaalte pap, vla, ontbijtdrank of yoghurt eet makkelijker dan een boterham.
- Bereid 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 vermoeidheid na de behandeling lang kan aanhouden.



# Verstopping

Met verstopping wordt bedoeld dat iemand minder vaak ontlasting heeft dan normaal. De poep is hard en poepen is moeizaam en/of pijnlijk. 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: 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.
- Het gebruik van medicijnen, vooral bepaalde pijnstillers.

Voor de behandeling van verstopping is het belangrijk om te weten wat de oorzaak is.

## Adviezen

- Overleg met uw arts over een laxeremiddel als u minder dan 1 keer per 3 dagen ontlasting heeft. Of als de poep hard is en het poepen pijnlijk.
- Gebruikt u opiaten, bespreek dan altijd met uw arts of een laxeremiddel zinvol is. Opiaten zijn bepaalde pijnstillers.
- Voor makkelijker poepen is voldoende vocht nodig. Drink per dag minimaal 2 liter vocht. Dit betekent 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee.
- Als u door uw arts vezels krijgt voorgeschreven, is het belangrijk dat u voldoende vocht gebruikt. Bij onvoldoende vocht kunnen vezels namelijk juist leiden tot verstopping van de darm.

U kunt controleren of u voldoende vocht gebruikt door dit eens 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 havermout, 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
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Een banaan bijvoorbeeld bevat juist vezels.

# Diarree

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

Er bestaan verschillende vormen van 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 de 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 2 tot 2,5 liter vocht per dag. Dit betekent minimaal 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee.
- Door diarree kunt u veel zouten verliezen. Met bijvoorbeeld bouillon kunt u het verlies van zouten aanvullen.
- Gebruik koffie met mate. Zorg dat de koffie in elk geval niet te sterk is.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken.
- Zure melkproducten, zoals karnemelk, zijn beter dan zoete melkproducten. Gebruik van zoete melkproducten maximaal 3 glazen en/of porties per dag.
- Eet regelmatig en rustig, kauw goed en gebruik vaker kleine maaltijden.
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende voedingsmiddelen.
- Vezels binden enigszins het overvloedige vocht in de ontlasting. Gebruik 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.

- Neem geen:
  - grote, vetrijke maaltijden
  - gasvormende producten zoals prei, kool, peulvruchten en ui. Bloemkool, kleingesneden zuurkool en Chinese kool kunnen wel.
  - scherpe kruidenDit prikkelt namelijk uw darmen extra.

Als u toch ernstige diarree blijft houden, bespreek dit dan met uw diëtist. Uw arts kan medicijnen voorschrijven waardoor de voeding beter wordt verteerd en opgenomen.

Raadpleeg bij aanhoudende waterdunne diarree uw arts.

# Een droge mond

Een droge mond komt doordat er te weinig speeksel is. Hierdoor gaat praten, kauwen en slikken moeilijker. Ook de smaak vermindert, want om goed te kunnen proeven en ruiken moet het voedsel in de mond met speeksel vermengd worden.

Speeksel beschermt ook tegen gaatjes in tanden en kiezen en ontstekingen in de mond.

Speeksel wordt gemaakt in de speekselklieren. Bij mensen met een droge mond kan die hoeveelheid minder zijn: slechts een kwart van de normale hoeveelheid.

Een droge mond kan verschillende oorzaken hebben:

- Een behandeling: bijvoorbeeld bestraling van het hoofd-halsgebied, bepaalde chemotherapie.
- Uitdroging: bijvoorbeeld door veel overgeven of diarree.
- Weinig of niet eten en drinken.
- Bijwerkingen van medicijnen.
- Zaken die niet direct 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 smeugig 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 snoepgoed. Of kauw op friszure 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 daarbij handig zijn, vooral onderweg. Bij de apotheek en drogist zijn sprayflacons (verstuivers) verkrijgbaar 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 na het gebruik van suikerrijke of zure producten.
- Spoel of spray uw mond vaak tussendoor met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing.
- Zorg voor een goede mondhygiëne, 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 cafeïnehoudende producten en alcoholische dranken. Deze producten verminderen de hoeveelheid speeksel.
- Vermijd sterk gekruid en pittig voedsel.

Voor mensen die geen of maar weinig speeksel hebben zijn speciale producten te koop, zoals tandpasta, mondspoeling, kauwgom en mondbevochtigingsgel. Vraag uw arts, mondhygiënist en/of apotheek ernaar.

# Een pijnlijke mond, keel of slokdarm

Een pijnlijke mond of keel komt door ontstoken slijmvliesen. Het slijmvlies kan opgezet of rood zijn en er kunnen zweren zijn. Zo'n ontsteking is een gevolg van de behandeling.

Ontstoken mond- of keelslijmvlies kan ontstaan door:

- bestraling van het mond-keelgebied
- bepaalde chemotherapie
- stamceltransplantatie

Bij een ernstige ontsteking van het mondslijmvlies is het extra belangrijk om de 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.
- Vermijd scherpe kruiden en specerijen, zoals peper, mosterd, sambal en knoflook. Groene kruiden, zoals dille, peterselie, kervel of tijm, zijn meestal niet hinderlijk.
- Vermijd zoute voedingsmiddelen, zoals gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees), gerookte vis (bijvoorbeeld makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's en zoute drop.
- Bij een pijnlijke mond 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 koolzuurhoudende en (sterk) alcoholische dranken.

- Sinaasappel(sap) en grapefruit(sap) kunnen te scherp zijn. Kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan en meloen of neem een vitamine C-rijke limonadesiroop. Fruit en vruchten-sap worden verzacht door toevoeging van een melkproduct, bijvoorbeeld vla met fruit of een milkshake van ijs met vruchtensap. Bij gevoelige slijmvliesen kan fruit te scherp zijn.
- Vermijd harde producten die de slijmvliesen 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.
- Misschien is het beter (tijdelijk) over te gaan op gemalen of vloeibare voeding.
- Spoel uw mond regelmatig met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing.
- Sommige mensen hebben baat bij salie- of kamille-thee zonder suiker.
- Overleg met uw arts welke pijnstillers zinvol zijn.
- Ook een goede mondverzorging kan bijdragen aan een minder pijnlijke mond en keel.

# Ongewenste gewichtstoename

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

Gewichtstoename kan komen door:

- Een andere leefstijl met minder lichaamsbeweging.
- Chemotherapie, eventueel in combinatie met hormoontherapie.
- De overgang bij vrouwen.
- Hormoontherapie bij mannen.
- Te veel eten.
- Bepaalde medicijnen, zoals prednison, die de eetlust stimuleren. Het onderhuids vet wordt vooral op de romp en in het gezicht opgeslagen.
- Vochtophoping onder de huid (oedeem) of in de buik (ascites).

## Adviezen

Probeer gewichtstoename te voorkomen of te beperken door:

- Zoete en hartige tussendoortjes zo veel mogelijk te laten staan.
- Halfvolle, magere en light-producten te nemen in plaats van volle producten.
- Geen suiker te gebruiken.
- Meer te bewegen.

Probeer de volgende tips bij een ongeremde eetlust:

- Kies liever voedingsmiddelen die weinig energie leveren. Bijvoorbeeld fruit, magere zuivelproducten zonder suiker, een kaakje/biscuitje of een sneetje brood, een toastje met magere kaas of een schaalpje 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. Gebruik vruchtensap met mate, want dit bevat ook calorieën.
- vezelrijke voeding verzadigt snel. 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 tijdens de behandeling wordt afgeraden, 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 noodzakelijk om voedsel op een andere manier klaar te maken.

## Gemalen of vloeibaar voedsel

Gemalen of vloeibaar voedsel kan een oplossing zijn voor mensen die:

- moeite hebben met kauwen en slikken
- zich makkelijk verslikken
- een pijnlijke mond of keel hebben
- een droge mond hebben
- vermoeid zijn

Gemalen eten is wat grof, net zoals stampapot. 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 voldoende om bijvoorbeeld alleen het vlees of vezelige groenten te malen.

## Adviezen

- U kunt het 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 uitproberen welke dikte u het beste bevalt.
- Maal het eten pas na de bereiding, dan blijft de smaak beter.
- Maal vlees niet te fijn, want dan wordt het stijf. Het is dan alleen weg te 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.
- Deegwaren (pasta) zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze dan 'lijmerig' worden.
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen.
- U kunt ook kant-en-klare babyvoeding en peuter-voeding gebruiken.

## Hulpmiddelen

Een keukenmachine is handig en tijdbesparend als u voor langere tijd eten moet malen of vloeibaar moet maken. Staafmixers (met een hakmolentje) zijn een goed alternatief voor keukenmachines.

## Maaltijden aantrekkelijker maken

Gemalen en vloeibare maaltijden zien er snel hetzelfde uit. Voedingsmiddelen zijn moeilijk te herkennen. Zeker als uw smaak is verminderd of ontbreekt, is afwisseling nog 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 aantrekkelijker uit. Of roer groene kruiden (bieslook, dille, peterselie of selderie) door de aardappelpuree.
- Wissel de etenstemperatuur af. Neem bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurt-drink of warme soep gevolgd door een ijsje.
- Wissel hartig en zoet af, bijvoorbeeld een korstloze boterham met ragout en een schaalje vla toe.
- Gebruik kruiden en specerijen als u nog smaak heeft en uw mond/keel dit verdraagt.
- Maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet het er zo aantrekkelijker uit.
- Zorg voor een gezellige sfeer. Dek de tafel, steek een kaarsje aan en zet een achtergrondmuziekje op.

## Opwarmen

Opwarmen gaat eenvoudig in de magnetron, maar ook in een pannetje. Vloeibare gerechten kunt u direct in een pan doen. Vastere (gemalen of gepureerde) voeding kunt u beter 'au bain-marie' opwarmen: in een kommetje in een pannetje met heet water zetten.

## Soep

Het makkelijke van soep is dat het al vloeibaar is. Maar soep kan een warme maaltijd niet vervangen. Het is minder voedzaam omdat het veel water bevat. Dit geldt nog meer voor bouillon. Bouillon bevat slechts zout en smaakstoffen uit groente en vlees.

Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer de soep. Wanneer u een maaltijdsoep wilt eten of wanneer de vulling toch nog te grof is, kunt u de soep zeven, de vulling malen en die weer toevoegen. Of u kunt het geheel met een staafmixer fijn maken.

## In 5 stappen een vloeibare maaltijd

1. Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze.
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 (puree maken 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 gewenste dikte heeft. 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

Er zijn poedervormige, complete mixmaaltijden verkrijgbaar 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 voedingsproducten en voedingsstoffen

Mensen met kanker zijn vaak geïnteresseerd in de waarde van speciale voedingsproducten en voedingsstoffen.

## Extra vitamines en mineralen

Vitamine/mineralentabletten kunnen nooit een goede voeding vervangen. Gezonde voedingsmiddelen leveren veel meer dan de stoffen die in voedingssupplementen zitten. Ze kunnen wel zinvol zijn als aanvulling. Hierbij is de dosering per soort belangrijk.

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat vitamine/mineralentabletten kanker kunnen genezen of stoppen.

Op de verpakking of in de bijsluiters moet staan:

- welke vitamines het product bevat
- hoeveel procent dat is van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)
- wat de aanbevolen dosering is

Een multi-vitaminepreparaat tot 100% van de ADH is over het algemeen veilig om te gebruiken.

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

## 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 bacterieculturen in yoghurt ter verbetering van de darmfunctie. Of calcium in sinaasappelsap ter voorkoming van botontkalking.

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

## EPA

Een tumor maakt stoffen aan die onder meer de eetlust verminderen. Maar uw behoefte aan energie (brandstoffen) neemt juist toe.

Om toch aan voldoende energie te komen, breekt het lichaam vet en spieren af. De spierafbraak heeft grote gevolgen voor uw lichamelijke conditie. Uw spieren spelen een belangrijke rol bij bewegen, ademen en het functioneren van organen.

EPA is een vetzuur dat voorkomt in vette vis, zoals zalm, makreel en haring. Extra EPA zou u kunnen helpen uw gewicht en spiermassa te behouden. Verschillende bedrijven brengen calorierijke drinkvoeding met EPA op de markt. Er zijn ook visoliecapsules met EPA. Afhankelijk van de hoeveelheid EPA in de capsules zijn vaak veel capsules per dag nodig. Dit kan boeren en winderigheid als gevolg hebben. Ook is de visachtige smaak van de capsules vaak een probleem.

Overleg met uw arts of diëtist of het gebruik van EPA-verrijkte drinkvoeding in uw situatie zinvol kan zijn.

Uit onderzoek blijkt dat het gebruik van EPA tijdens chemotherapie mogelijk zelfs een negatief effect heeft. Tot er meer inzicht is, wordt het gebruik van EPA daarom tijdens een behandeling met chemotherapie afgeraden.



# Speciale dieetvoeding

Wanneer gewone voeding niet toereikend is, kan speciale dieetvoeding een oplossing zijn. Overleg dit met uw arts of diëtist.

Dieetvoeding wordt in bepaalde situaties door uw ziektekostenverzekering vergoed met een dieetverklaring van uw arts of diëtist. Informeer bij uw arts of diëtist of dat ook in uw situatie mogelijk is.

Voorbeelden van speciale dieetvoeding zijn:

- drinkvoeding
- dieetpreparaten
- sondevoeding

## Drinkvoeding

Drinkvoeding is vloeibare dieetvoeding op basis van melk, yoghurt of vruchtensap. Het is verkrijgbaar in diverse zoete en hartige smaken.

Als de normale voeding moet worden aangevuld, zijn 2 tot 3 flesjes drinkvoeding per dag voldoende. Als de drinkvoeding de normale voeding helemaal vervangt, zijn dagelijks minimaal 6 tot 7 flesjes nodig.

## Dieetpreparaten

Dieetpreparaten in poedervorm kunnen in de normale voeding worden verwerkt. Ze bevatten een grote hoeveelheid van een bepaalde voedingsstof, bijvoorbeeld:

- eiwitten
- koolhydraten
- calorieën met vitamines

## Sondevoeding

Als u niet kunt of mag eten of wanneer de gewone voeding niet voldoet, kunt u (tijdelijk) met sondevoeding toch voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Deze vloeibare voeding wordt sondevoeding genoemd omdat het via een sonde wordt gegeven. Een sonde is een dun slangetje. Het loopt meestal via

de neus naar de maag. Bij langdurig gebruik van sondevoeding wordt de sonde via de buikwand rechtstreeks in de maag of darm geplaatst. Sondevoeding wordt meestal in het ziekenhuis gegeven, maar het kan ook thuis toegediend worden. In dat geval krijgen u en uw naasten hier uitleg over.

Het voordeel van sondevoeding is dat u niet méér hoeft te eten en te drinken dan voor u mogelijk is. Dit kan een hele opluchting zijn.

Het nadeel is dat u niet meer echt deelneemt aan de maaltijd en dat u voor de duur van de behandeling gebruik moet maken van een sonde.

## Voor partner, familieleden en vrienden

U kunt als partner, familielid of vriend er samen met de patiënt op letten dat hij voldoende eet en drinkt. Bij problemen kunt u samen bij zijn arts, verpleegkundige of diëtist aan de bel trekken. Om te helpen kunt u boodschappen doen of koken. De dagelijkse zorg voor de maaltijden kost immers veel tijd en energie. Het bereiden van speciaal of extra lekker eten kan u het gevoel geven iets waardevols te doen.

### Spanningen rondom het eten

Probeer spanningen rondom het eten te voorkomen. Aandringen om goed te eten kan averechts werken. Als u extra uw best heeft gedaan, is het misschien moeilijk te accepteren dat de patiënt weinig of niets kan eten. Dat is voor iedereen een teleurstelling, maar het valt niemand te verwijten. De problemen met eten worden immers door de ziekte en/of de behandelingen veroorzaakt.

### Laatste fase

Naasten kunnen ten onrechte denken dat het binnenkrijgen van voeding en vocht de patiënt kan behoeden voor de dood. Naasten willen graag het gevoel hebben alles te hebben gedaan. Het zorgen voor hapjes en drankjes komt aan dat gevoel tegemoet. Soms is het goed om te beseffen dat de patiënt niet dood gaat omdat hij niet meer eet of drinkt, maar dat hij niet meer eet of drinkt omdat de ziekte de overhand krijgt.

## Diëtisten en andere zorgverleners

De specialist kan een inschatting maken met welke voedingsproblemen patiënten te maken zullen gaan krijgen. Hij zal patiënten met een grote kans op voedingsproblemen daarom meteen doorverwijzen naar een diëtist, mondhygiënist, tandarts of andere zorgverlener.

### Diëtist

Een diëtist kan samen met u bekijken of:

- uw voeding goed is samengesteld
- uw voeding moet worden aangepast aan uw behandeling
- het gebruik van bijvoorbeeld voedingssupplementen zinvol is

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

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.

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, zal de diëtist contact opnemen met uw arts voor verdere informatie en overleg.

Diëtisten zijn onder andere werkzaam:

- In het ziekenhuis waar u voor uw behandeling komt. Vaak kan er een afspraak worden gemaakt aansluitend op afspraken die u toch 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 een pijnlijke mond of keel te voorkomen. Ook als u toch klachten krijgt, kan een mondhygiënist advies geven.

### **Voedingsverpleegkundige**

Een voedingsverpleegkundige speelt vooral een rol bij patiënten die niet via de normale weg kunnen eten. Deze patiënten krijgen voeding via een sonde of een speciaal infuus. Daarbij is hulp en instructie van een voedingsverpleegkundige nodig.

### **Logopedist**

Een logopedist kan bij slikproblemen een slikonderzoek doen. Daarbij kan de logopedist vaststellen wat de oorzaak van het slikprobleem is.

Bij een slikonderzoek kan ook vastgesteld worden of u zich verslikt. Verslikken kan risico's met zich meebrengen.

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

### **Ergotherapeut**

De ergotherapeut kan bij praktische problemen advies geven. Bijvoorbeeld over aangepast bestek of kookgerei. De ergotherapeut kan u ook leren om bepaalde handelingen (koken, snijden, drinken) op een andere manier te doen.

### **Wijkverpleegkundige**

Een wijkverpleegkundige kan een patiënt helpen met eten, sondevoeding of voeding via een infuus.

De wijkverpleegkundige kan bij problemen advies geven en doorverwijzen naar andere zorgverleners.

### **Huisarts**

Uw huisarts is vooral belangrijk als u na een behandeling problemen met uw voeding blijft houden. Bijvoorbeeld bij patiënten in de terminale fase.

De huisarts kan advies geven, doorverwijzen, en bijvoorbeeld aanvullende drinkvoeding voorschrijven.

### **Revalidatie**

Voor een goed herstel van kanker zijn behalve goede voeding ook beweging en training belangrijk. Het weer opbouwen van de spieren is niet goed mogelijk als iemand niet genoeg eiwitten en andere voedingsstoffen gebruikt. Omgekeerd zorgen beweging en training er voor dat de voedingsstoffen uit de voeding beter benut worden voor spierbehoud en -opbouw. Zonder beweging en training wordt extra voeding voornamelijk omgezet in extra vet.

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 deel kunnen nemen.

### **Psychosociale begeleiding**

Zowel in als buiten het ziekenhuis kunnen verschillende zorgverleners u extra begeleiden. Steun van uw huisarts kan waardevol zijn. U kunt ook hulp vragen aan de wijkverpleegkundige of een gespecialiseerd verpleegkundige, maatschappelijk werker, psycholoog of geestelijk verzorger. Probeer iemand te vinden die ervaring heeft met de begeleiding van mensen met kanker.

Er zijn speciale organisaties voor emotionele ondersteuning van mensen met kanker en hun naasten. In sommige plaatsen in Nederland kunt u terecht bij inloophuizen of gespecialiseerde therapeuten (zie informatie bij IPSO en NVPO in het hoofdstuk Wilt u meer informatie?).

## 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. Gevolg kan zijn dat u zich eenzaam gaat voelen. En dat terwijl het contact met familie en vrienden nu juist extra prettig kan zijn. Probeer hier over 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. In tientallen plaatsen in Nederland bestaan dergelijke inloophuizen. Veel inloophuizen organiseren bijeenkomsten voor mensen met kanker en hun naasten over verschillende thema's. Achter in deze brochure vindt u de webadressen van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NKF) en van de inloophuizen (IPSO).

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. Vind 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.

## Wanneer u niet meer beter wordt

Op een bepaald moment is duidelijk 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.

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

### Ophouden met eten en drinken

Meestal eten en drinken ernstig zieke mensen vrij weinig. Dat is een natuurlijke gang van zaken. U kunt besluiten helemaal te stoppen met eten en drinken. Niemand kan u verplichten te eten of te drinken.

Als u niet meer eet en drinkt gaat het lichaam zijn eigen voorraden aanspreken en ontstaat er uitdroging (dehydratie). Van een dorstgevoel hoeft geen sprake te zijn. 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 is er een verminderde pijnbeleving en een verminderde kans op kortademigheid en overgeven.

Medische begeleiding is gewenst. In de praktijk is het nagenoeg onmogelijk om in te schatten hoe snel of hoe langzaam stoppen met eten en drinken tot de dood leidt.

## 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 kunt u uitgebreide informatie vinden over:

- soorten kanker
- behandelingen van kanker
- leven met kanker

Via [kanker.nl/verwijsgids](https://kanker.nl/verwijsgids) kunt u ondersteunende behandeling en begeleiding bij u in de buurt vinden.

Op kanker.nl vindt u ook ervaringen van andere kankerpatiënten en naasten.

### Kanker.nl Infolijn

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

- 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 zijn ook brochures beschikbaar. Deze zijn gratis te bestellen 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).

NFK heeft een platform voor werkgevers, werknemers en mantelzorgers over **kanker en werk**. De werkgever vindt er bijvoorbeeld tips, suggesties en praktische informatie om een medewerker met kanker beter te kunnen begeleiden. Ook is het mogelijk om gratis folders te downloaden of te bestellen. Voor meer informatie: [kanker.nl/werk](https://kanker.nl/werk).

### IKNL

Het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) zet zich in voor het optimaliseren van de zorg voor mensen met kanker. Deze landelijke organisatie is gericht op het verbeteren van bestaande behandelingen, onderzoek naar nieuwe behandelmethoden en medische en psycho-sociale zorg.

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

### NVPO

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

### **voedingscentrum.nl**

Voor algemene informatie over gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze.

### **voedingenkankerinfo.nl**

Een website met vragen en antwoorden over o.a. voeding tijdens en na de behandeling van kanker.

### **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 onder andere kankerpatiënten en hun naasten. Jaarlijks geeft zij de Blauwe Gids uit, met een overzicht van de mogelijkheden. Deze gids is te bestellen via [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 [patientenfederatie.nl](http://patientenfederatie.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. Voor meer informatie: [kanker.nl](http://kanker.nl).

### **De Lastmeter**

De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u van tijd tot tijd kunt invullen om uzelf en uw arts en verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. Als een soort thermometer geeft de Lastmeter aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning. Bekijk de Lastmeter op [lastmeter.nl](http://lastmeter.nl).

### **Thuiszorg**

Het is verstandig om tijdig met uw huisarts of wijkverpleegkundige te overleggen welke hulp en ondersteuning u nodig heeft. En hoe die het beste geboden kan worden. Heeft u thuis verzorging nodig? Kijk voor meer informatie op [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl), [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 mogelijk extra gevoelig voor dit soort berichten. Daarom hier 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 voldoende is aangetoond dat ze nuttig zijn en niet nadelig 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 conserven in blik en glas is vrijwel even hoog en soms zelf hoger dan de maaltijden die u met verse producten klaarmaakt. Dit komt door de huidige bereidingswijzen, diepvries- en koelmogelijkheden. Boodschappen doen en koken vergen energie en tijd,

terwijl u dat misschien niet altijd heeft. Met kant-en-klaar producten, die u alleen hoeft op te warmen, kunt u ook een goede maaltijd op tafel zetten.

## Wel of geen vlees eten?

Wat vlees betreft: er zijn uit voedingsoogpunt geen goede argumenten om vlees af te raden. Vlees is een leverancier van eiwit, ijzer en vitamine B1.

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

## Is er bezwaar tegen het gebruik van alcohol?

Het gebruik van alcohol kan in combinatie met andere factoren de kans op kanker aanzienlijk verhogen:

- alcohol beschadigt ons DNA waarschijnlijk direct en dat verhoogt het risico op kanker.
- alcohol leidt tot een verhoogde aanmaak van hormonen, zoals oestrogeen, wat de kans op borstkanker kan verhogen.
- alcohol bevat vaak veel calorieën, met als risico overgewicht. Ook overgewicht verhoogt de kans op kanker.

Alcohol wordt afgeraden bij een gevoelige of pijnlijke mond vanwege behandelingen of bij een tumor in de mond of keel. Dat geldt ook als u bepaalde medicijnen gebruikt. Overleg altijd met uw arts of diëtist.

## Is ons voedsel wel veilig?

Er verschijnen regelmatig berichten over ziekmakende stoffen zoals hormonen, kleurstoffen en genetisch gemodificeerde grondstoffen. Zeker als u kanker heeft, bent u mogelijk extra gevoelig 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 bepaalde voeding of een dieet bestaat dat kanker kan genezen of stoppen is echter iets heel anders. Er is geen wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat dit zo is.

Maar als het volgen van een dieet of het aanpassen van uw voeding u aanspreekt, kan het wel een steun voor u betekenen. Omdat u zelf iets wilt doen, invloed op uw situatie wilt hebben of omdat het past bij uw kijk op het leven.

Meestal is het mogelijk om ook met een alternatief dieet uw gewicht en conditie op peil te houden.

Maar het is mogelijk 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 alternatief dieet wilt gaan volgen. Op [kanker.nl](http://kanker.nl) staan bij behandelingen bij kanker organisaties die informatie geven over alternatieve behandelingen.

## 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 bekerc/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 in de periode na de 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 haverhout 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, voor de bereiding of verwerkt in gerechten.



## **Kanker.nl Infolijn**

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

Informatie en advies voor kankerpatiënten  
en hun naasten

## **kanker.nl**

Informatieplatform en sociaal netwerk voor  
(ex)patiënten en 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**

