



...er is zoveel te bereiken



Voeding en Vermoeidheid bij longkanker

-
José Breedveld-Peters



Toon Hermans Huis - Amersfoort,
11 oktober 2018



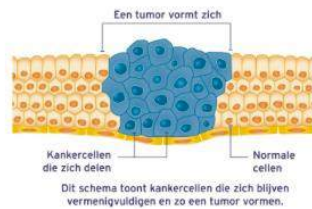
Welke onderwerpen bespreken we?

- Wat gebeurt er bij kanker?
- Hoe kun je vermoeidheid verminderen
- Wat doet een diëtist?
- Feit of fabel?
- Wat doen tijdens en na behandeling?



Wat gebeurt er bij (long)kanker?

- Ongecontroleerde celdeling van lichaamscellen



Behandeling



Wat gebeurt er bij (long)kanker

Veranderingen door de ziekte en de behandeling:

- De stofwisseling
- Voeding wordt minder goed benut
- Minder eetlust, vol gevoel, smaakverandering
- Bijwerkingen behandeling
- Psychische belasting



Vermoeidheid = geen energie

Lichamelijke, mentale en emotionele vermoeidheid

Vermoeidheid bij kanker



Wat kun je eraan doen?

- Effecten van tumor en behandeling zoveel mogelijk voorkomen en bestrijden

Advies tijdens kanker

Blijf zo fit mogelijk / wordt fitter:

- Eet zo goed mogelijk / blijf op gewicht
 - Eiwitten in voeding > bouwstof spieren
 - Genoeg eten
- Kom / blijf in beweging:
 - Spieren behouden
 - Niet forceren

Voeding en beweging gaan samen!



VOEDING

Minder eten bij verhoogde voedingsbehoefte

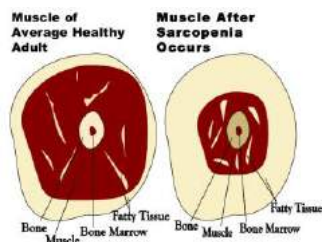
BEWEGING

Lichamelijke activiteit vermindert

PSYCHE

Lichamelijke activiteit vermindert

Te weinig eiwit en calorieën?



Gewichtsverlies
Verlies spieren

- > minder energie
- > minder kracht, minder conditie
- > vermoeidheid

Afvallen en kanker

"ik was altijd een kleine eter"

gewoon afvallen

tekort inname voeding
↓ vetweefsel
↓ stofwisseling
behoud spiereiwitten
omkeerbaar met voeding

afvallen bij ziekte

metabole verandering
↓ vetweefsel+spiereiwitten
= of ↑ stofwisseling

niet helemaal omkeerbaar met voeding

Afvallen bij kanker is ongunstig



Gewichtsverlies

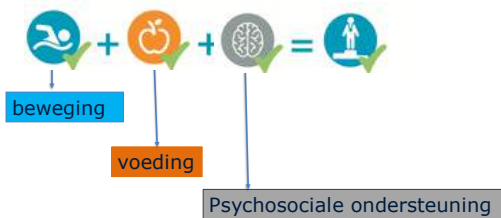
Gewichtsafname kan invloed hebben op:

- De reactie op de behandeling
- Complicaties na operatie
- Complicaties tijdens en na radiotherapie en chemotherapie
- Verlies spiermassa
- Kwaliteit van leven

Houdt uw gewicht in de gaten!



Wat doen tijdens behandeling?



Gewichtsbehoud



meten is weten

Vermoeidheid verminderen



- Regelmatig bewegen
 - 30 minuten per dag
 - hoeft niet aaneengesloten
 - 2x per week balans/krachtoefeningen
- In dagelijkse bezigheden
- Begeleiding oncologisch fysiotherapeut

Kom / blijf in beweging



Voedingsbehandeling

- Voldoende calorieën, eiwitten, micro- en macronutriënten
 - meer eiwit dan normaal
 - meer vocht dan normaal > Voldoende drinken (2-2,5 liter)
 - meer calorieën dan normaal (volle varianten, extra tussendoortjes)

Let op eiwitten!



Noten, pinda's

Peulvruchten

Kwark, yoghurt, melk

Vlees, vis, kip, ei

Tofu, tempeh

<http://www.voedingkankerinfo.nl/eiwitrijke-producten/>

Wat is een goede voeding?



www.voedingcentrum.nl

Dagelijks nodig

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

Voedingsadvies bij vermoeidheid

- Aanvulling met supplementen?
 - Kan werking bestraling en chemo tegengaan!
 - Alleen bij tekorten en in overleg met arts. / diëtist



Voedingstips bij vermoeidheid

- Met minder energie maaltijden bereiden



- Eet op momenten dat u zich minder vermoeid voelt.

Voedingstips bij vermoeidheid

- Regelmatig bewegen en training bestrijden de vermoeidheid



Voedingstips bij vermoeidheid

- Spieren hebben eiwitten nodig;
 - Neem eiwitten direct na de training
 - Neem ook eiwitten voor het slapen gaan.



Voedingsbehandeling

NUTRITION IS A THERAPY

- voedingsoplossing = maatwerk
- wat heeft iemand nodig (calorieën, eiwitten, vitamines, mineralen)
- wat krijgt iemand binnen
- waar liggen iemands voorkeuren
- waar liggen iemands beperkingen
- wat is er mogelijk?
- welke medicatie is al ingezet?
- is aanvulling met medische voeding aan te bevelen?

een (oncologie)diëtist

- wijst niet met haar vinger
- heeft kennis van tumoren en hun effect op voedingstoestand
- heeft kennis van de behandeling(en) en hun bijwerkingen
- meet en weegt de patiënt
- vraagt naar gewichtsbeloop
- bekijkt/meet spiermassa
- meet handknijpkracht
- stelt doelen op voor een volwaardige voeding
- geeft praktische adviezen om die doelen te halen



doelen van een diëtist

- voorkomen ongewenst gewichtsverlies
- dit is bij ziekte vaak **spiermassa**
- **ondervoeding** = tekort energie, eiwit en/of andere nutriënten die leidt tot meetbare nadelige effecten
 - slechtere kwaliteit van leven
 - tragere wondgenezing
 - verminderde conditie
 - bijwerkingen van chemo- en radiotherapie zijn heftiger (smaakverandering, ontstoken slijmvliezen, pijn, misselijkheid, braken, diarree)
 - behandeling moet aangepast worden: de dosering verlaagd, de kuren uitgesteld of zelfs gestopt



Kookboeken

Andere klachten

- Verminderde eetlust
- Hinderlijke slijmvorming
- Pijnlijke mond of keel
- Diarree
- Obstipatie



Vragen over voeding

-

Wat kun je geloven

Voedingenkankerinfo.nl



Diarree

Er bestaan voedingsmiddelen die diarree kunnen remmen



Fabel



Er bestaan voedingsmiddelen die diarree kunnen remmen

- Vezels kunnen wat vocht binden
- Bij diarree door behandeling, kan medicatie nodig zijn
- Blijf zo normaal mogelijk eten en vermijd geen producten
- 1,5 – 2 Liter vocht per dag

Voedingenkankerinfo.nl



Diarree

Diarree

- Voeding is meestal niet het probleem. Voeding weglaten is daardoor vaak niet zinvol.
- Goed drinken 1.5-2 liter per dag
- Bij lang aanhouden → bel uw (huis-)arts

Obstipatie

- Begin de dag met een royaal ontbijt
- Ruim vezels en vocht
- Bij 3 dagen of langer geen ontlasting → bel uw (huis-)arts



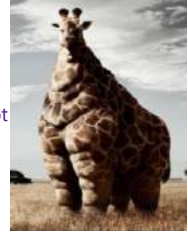
feit of fabel

- **Suiker voedt de tumor**
- feit
- suiker=zetmeel, fruitsuiker, melksuiker, koolhydraten
- tumor gebruikt glucose
- lichaam gebruikt glucose
- koek, snoep, gebak, honing
- soep, mayo, ketchup enz.
- fruit, brood, granen, bonen en melk(producten) bevatten ook vezels, vitamines en mineralen



feit of fabel

- **Suiker is kankerwekkend**
- fabel
- veel suiker+suikerrijke producten (koek, snoep, frisdrank) leiden wel tot **overgewicht**
- een gezond gewicht verkleint de kans op maar liefst 12 soorten kanker:



feit of fabel

- **Vasten bij chemo versterkt de werking en vermindert bijwerkingen**

- fabel
- muizenstudies
- behoud conditie

Voedingenkankerinfo.nl
 In een kleine studie zijn enkele patiënten beschreven die voorafgaand en/of na de chemotherapie hebben gevast. Hieruit bleek dat vasten goed verdragen werd en enkele bijwerkingen van de chemotherapie deed verminderden (vermoeidheid, zwakte, maag- darmproblemen). Dit soort beschrijvingen van patiënten is echter weinig betrouwbaar. Er zijn meer en grotere studies bij mensen nodig voordat iets over het nut en de veiligheid van vasten bij chemotherapie kan worden gezegd. Het is namelijk niet ondenkbaar dat tumorcellen die bij vasten een chemokuur hebben overleefd op termijn alsnog gaan groeien. Dit zijn 'sterke' tumorcellen waardoor de kanker weleens agressiever terug kunnen komen. Bovendien kan bij ouderen, bij patiënten die in een slechte voedingstoestand zijn, en bij patiënten met chronische ziekten of andere gezondheidsproblemen, vasten extra ongunstig werken op hun al matige of slechte conditie.

feit of fabel

- **Visoliesupplementen mag je altijd nemen**
- fabel
- lijken de werking van sommige soorten chemotherapie tegen te werken
 - irinotecan
 - platina bevattende chemo (zoals cisplatin, carboplatin, oxaliplatin)
- 24 uur voor t/m 24 uur na chemo geen vette vis of visoliesupplementen
 - geen haring, bokking, makreel, zalm, sardientjes en ansjovis
 - geen zeewier
 - geen drinkvoeding met visolie

Wetenschappelijk onderzoek
 Onderzoekers hebben ontdekt dat bij muizen kanker cellen minder gevoelig worden voor chemotherapie door bepaalde vetzuren in het bloed: de PIFA's (platinum-induced fatty acids). PIFA's zijn stoffen die in visolie zitten, maar die het lichaam ook zelf maakt uit visolie. Visolie zit in commercieel verkrijgbare visolie-supplementen en in vette vis. Een hoog gehalte aan PIFA's in het bloed maakt chemotherapie minder werkzaam. Onderzoek bij gezonde vrijwilligers laat zien dat de hoeveelheid PIFA's in het bloed door het gebruik van visolie-supplementen en vette vis stijgt tot een niveau waarop deze PIFA's de chemotherapie zouden kunnen tegenwerken.

www.voedingenkankerinfo.nl



Vindt een diëtist of fysiotherapeut www.verwijsgidskanker.nl



Binnenkort verwacht



Meer informatie: www.wkof.nl
j.breedveld@wkof.nl