

Voeding bij longkanker

Gewicht, klachten en tips

Pim van der Grinten
Diëtist gezondheidsvoorlichting
Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Wat komt aan bod?

- Voeding bij (long)kanker
- Gewicht
- Diëten
- Voedingsklachten
- Supplementen
- Voedingstips

Algemeen advies bij (long)kanker

Blijf of word zo fit mogelijk:

- Zorg voor een stabiel gewicht
- Eet voldoende
- Eet voldoende eiwitten
- Kom en blijf in beweging

Gewichtsschommelingen

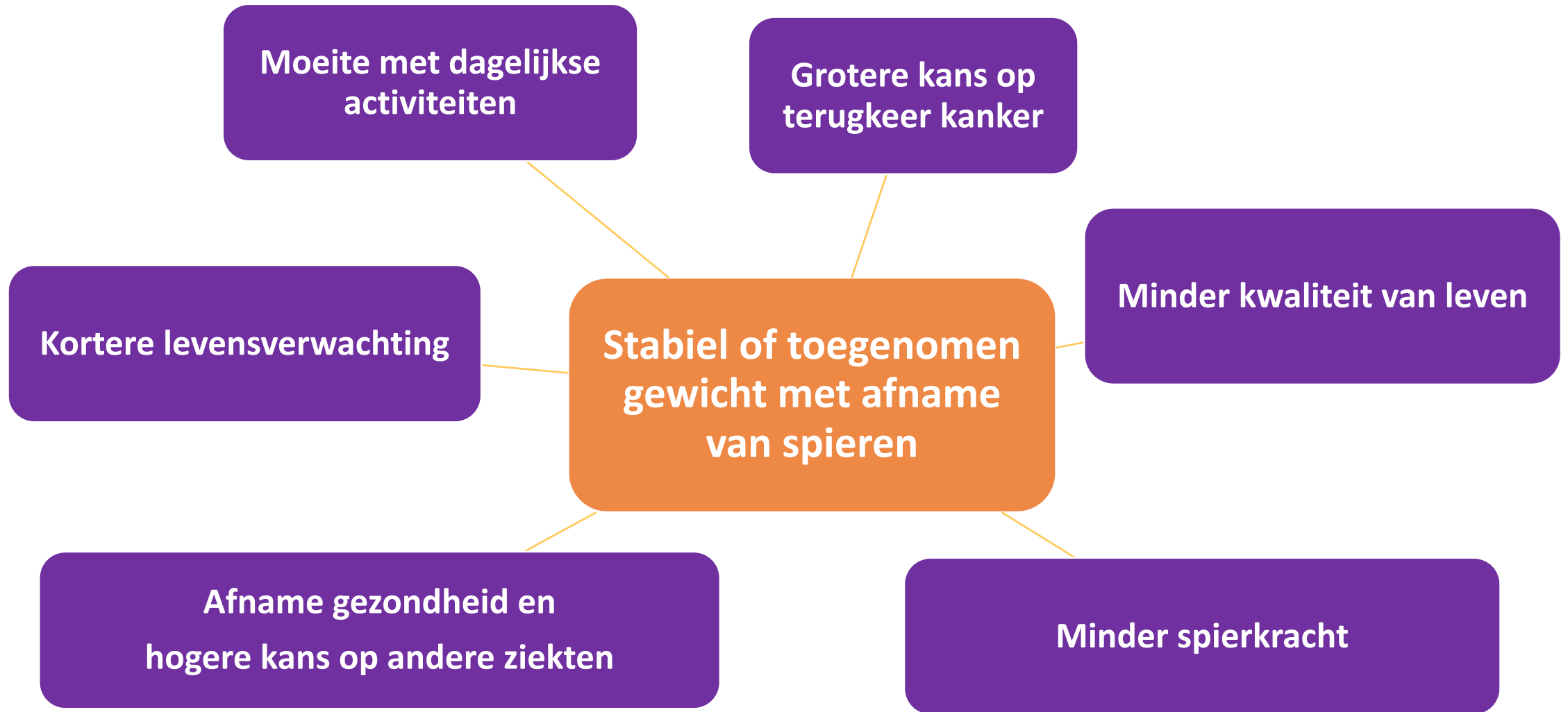
Gewichtsverlies

Ondervoeding

Gewichtstoename

Minder spieren en meer vet





Oorzaken van gewichtsverlies

- Ziekte zelf – ontstekingen en veranderingen in verwerking voeding in het lichaam
- Behandelingen
- Onvoldoende eten
- Meer energie nodig hebben
- Veranderd dag- en nachtritme
- Stress en stemming

Oorzaken van gewichtstoename

- Ziekte zelf – veranderingen in verwerking voeding in het lichaam
- Behandelingen
- Onvoldoende beweging
- Minder energie nodig hebben

Veranderd metabolisme

- Ontregeling
- Opname voedingsstoffen
- Meer of minder energie nodig hebben

Behandeling

Bijwerkingen:

- Verminderde eetlust en snel een vol gevoel
- Eten staat tegen, veranderde smaak- en reuk, vieze smaak
- Misselijkheid en braken
- Ontstekingen
- Diarree

Wat te doen bij gewichtsverlies

- Zo veel mogelijk voedingsstoffen in elke hap en slok
- Eiwitrijke voedingsmiddelen voor behouden spiermassa en herstel

1,2-1,5 gram/ kg lichaamsgewicht

- Praktische tips

Eiwitrijke voeding

- Vlees
- Vis
- Soja
- Noten
- Peulvruchten
- Zuivel
- Eieren



Voorbeeld ontbijt of lunch	Hoeveelheid eiwit per product
3 sneetjes brood met halvarine	9 gram
1x jam	0 gram
hüttenkäse	2 gram
2x kaas	10 gram
1 glas chocolademelk	5 gram
Totaal	24 gram
Voorbeeld lunch of warme maaltijd	Hoeveelheid eiwit per product
volkoren wrap	7 gram
gebakken kipfilet (75 gram bereid)	21 gram
1/2 avocado	2 gram
handje sla	0 gram
crème fraîche (1 eetlepel)	1 gram
Totaal	31 gram

Wees alert op:

Bespreek
problemen met
uw arts of
verpleegkundige

- **Gewicht**
 - Meer dan 6 kg gewichtsverlies in 6 maanden
 - Of meer dan 3 kg in de afgelopen maand in combinatie met een verminderde eetlust
 - Een [BMI](#) van minder dan 20 bij mensen tot 70 jaar.
 - Een [BMI](#) van minder dan 22 bij mensen boven de 70 jaar.
- **Klachten**
 - Moeite met dagelijkse activiteiten
 - Vermoeidheid

Wat te doen bij gewichtstoename

- Voldoende bewegen
- Vezelrijk eten
- Niet te veel eten tussen de maaltijden
- Voldoende drinken (1.5 – 2 liter per dag)
- Eten bijhouden in een app zoals de [Eetmeter](#)



Vezelrijk

- Goede darmwerking
- Vol gevoel
- Waar zit het in?
 - Volkoren producten
 - Groente en fruit
 - Peulvruchten
 - Noten

Per dag: 30 gram-40 gram vezels



Beweging

- Zo fit mogelijk de behandeling door
 - Belangrijk voor gewicht en spiermassa
-
- Beweegrichtlijn tijdens en na kanker
 - Veilig
 - Eiwit
 - Oncologiefysiotherapeut



Duurtraining:

- 3x per week
- 30 min. per sessie
- Matige intensiteit



Krachtraining:

- 2x per week
- 30 min. per sessie
- 2-3 sets grote spiergroepen



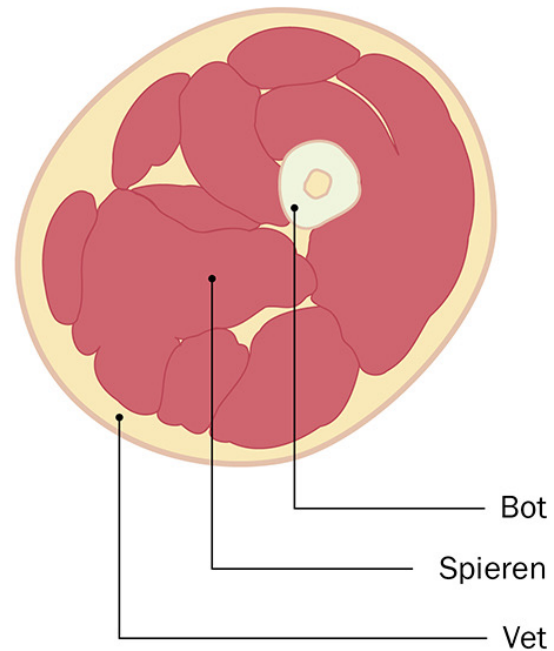
Wees alert op:

Bespreek
problemen met
uw arts of
verpleegkundige

- **Gewicht**
 - In korte tijd veel aankomen
 - Een BMI boven de 25

Niet altijd te zien

Voor kanker:



Tijdens kanker:



Diëten tijdens kanker

Veel afvallen tijdens de behandeling is niet goed.

Probeer het gewicht stabiel te houden.

Voorzichtig afvallen kan het best onder begeleiding (oncologie)diëtist, na de behandeling.

Voedingsklachten

Tips voor het verminderen en omgaan met klachten, waarbij voeding een rol kan spelen.



Misselijkheid

Oorzaken: ziekte, behandeling, medicijnen (bisfosfonaten).

Voeding is niet altijd de oorzaak van misselijkheid

Wat kan ik doen?

- Forceer niets. Iedereen en elke dag is anders
- Meerdere kleine maaltijden
- Gember of dranken met prik
- Medicatie tegen misselijkheid

Diarree

Oorzaken: ziekte, behandeling, medicatie (antibiotica)

Wat kan ik doen?

- Vraag om hulp!
- Voldoende vocht (1,5-2 liter)
- vezels
- Zout

Verminderde eetlust

Oorzaken: ziekte, behandeling, smaak, vermoeidheid, spanning en angst.

Wat kan ik doen?

- Meerdere kleine maaltijden
- Drinken gaat soms makkelijker (smoothie)
- Niet drinken tijdens maaltijden
- Maak maaltijden zo ontspannen mogelijk
- Zorg dat het eten er mooi uitziet
- Rechtop zitten

Smaak

- Voedingsaversies
- Smaak- en reukverandering
- Vieze smaak
- Experimenteer met smaaksturing

Met hulp van (oncologie)diëtist en het Smaak Kompas



Supplementen

Extra vitamines?
Nee, tenzij:

Tekort aan vitamines en/of mineralen. Let hierbij op maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Of advies van arts.

Door gezond en gevarieerd te eten kun je alle voedingsstoffen binnenkrijgen die je nodig hebt.

Overleg voor het gebruik van supplementen **altijd** met de behandelend arts.

Hulp

Voor persoonlijke begeleiding: (oncologie)diëtist via het ziekenhuis of de huisarts

Voor artikelen en antwoorden op veel vragen over voeding en kanker:
www.voedingenkankerinfo.nl

Voor lotgenotencontact: www.kanker.nl

Brochures: www.wkof.nl

Vragen?

Algemene vragen over voeding en kanker kunt u mailen naar
vragen@wkof.nl.

Persoonlijke vragen over uw medische situatie, kunt u het beste met uw
behandelaar of (oncologie)diëtist bespreken.