

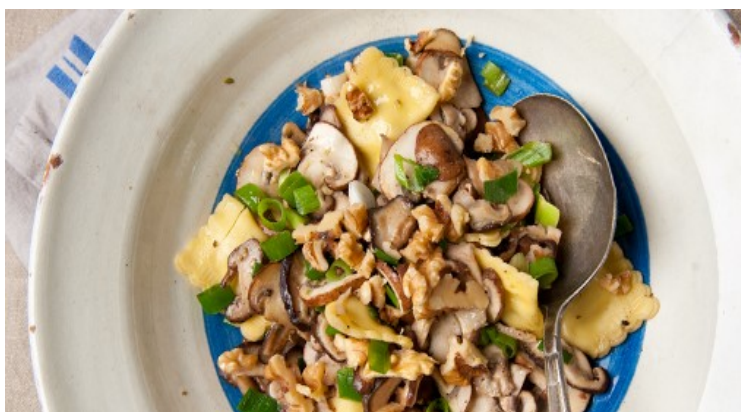
## Voeding bij kanker

### Na de behandeling

---

Met dit blad informeren we u over voeding tijdens de revalidatie na de behandeling van kanker. Bepaalde klachten die u kunt krijgen als gevolg van kanker en de behandelingen zijn voeding-gerelateerd. Deze problemen kunnen tot onbedoeld gewichtsverlies of – toename leiden.

Veel kankerpatiënten krijgen tijdens de behandeling te maken met gewichtsverlies. Tijdens de behandeling is het behoud van de voedingstoestand of het voorkomen van verdere verslechtering soms het maximaal haalbare doel. In dat geval kunt u pas na afloop van de behandeling toewerken naar een verbetering van de voedingstoestand. De diëtist kan u hierbij helpen.



### Behoud van spierkracht

Om in een goede conditie te blijven en sneller te kunnen herstellen, heeft uw lichaam eiwitten nodig. Dit zijn namelijk de bouwsteentjes van uw spieren. Als u in een korte tijd veel afvalt, verliest u waarschijnlijk spiermassa, wat kan zorgen voor een verminderde conditie. Daarom is gewichtsverlies in deze periode niet wenselijk. Gezonde mensen hebben gemiddeld 80 gram eiwit per dag nodig, bij zieke mensen kan dit tot 50% hoger liggen. Samen met de diëtist kunt u deze eiwitbehoefte bepalen. De volgende producten zijn rijk aan eiwitten:

Product	Gram eiwit
Gekookt ei	6 gram
Voor 1 snee brood vleeswaren (15 gram)	2,5 gram
Voor 1 snee brood 48+ kaas, jong beleggen (20 gram)	4,5 gram
Handje ongezouten noten	5,5 gram
Opscheplepel bruine bonen	4 gram
1 vegetarische burger	11 gram
Portie kipfilet (100 gram)	30 gram
Moot zalm	21 gram
Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml)	6 gram
Schaaltje halfvolle kwark (150 ml)	17 gram
Schaaltje vla (150 ml)	6 gram

Om ervoor te zorgen dat alle eiwitten worden omgezet in spieren, is het belangrijk om voldoende te bewegen. De combinatie goede voeding en beweging is dus essentieel tijdens ziekte en herstel.

Enkele voorbeelden om meer te bewegen:

- te voet naar de supermarkt gaan in plaats van met de auto;
- een keer extra de trap nemen in plaats van de lift;
- tuinieren;
- fietsen;
- wandelen (met de hond).

Indien u meer bewegingsadviezen wilt, kunt u uw arts vragen voor een verwijzing naar de fysiotherapeut.

## **Onbedoeld gewichtsverlies**

Tijdens ziekte en herstel heeft uw lichaam extra energie (kilocalorieën) nodig. Blijft u net zoveel eten als een gezond persoon, dan valt u af.

Probeer dus goed op uw voeding (met name de hoeveelheid eiwitten) en uw gewicht letten. Neem bijvoorbeeld vaker gedurende de dag tussendoortjes en gebruik volvette producten in plaats van halfvolle of magere producten.

## **Volwaardige voeding**

Gezonde voeding helpt uw lichaam weer te herstellen en uw spierkracht op te bouwen. Het is hierbij van belang dat u zorgt voor een gezond, gevarieerd dieet. Dat wil zeggen, een dieet met voldoende calorieën, eiwitten, vezels, vocht, vitamines en mineralen en niet teveel (verzadigd) vet en zout.

## **Tips voor een volwaardige voeding**

- Eet voldoende groente en fruit, 200 tot 250 gram groente en 2 stuks fruit. Varieer veel in de soorten groente en fruit.
- Kies vooral voor volkorenproducten, zoals volkoren brood, pasta's etc. Hierin zitten veel vezels, deze stimuleren de stoelgang.
- Maak gebruik van vloeibaar bak- en braadvet of olie, hier zitten vooral gezonde vetten in;
- Gebruik met mate kant-en-klaar maaltijden, hier zit meestal veel zout en verzadigd vet in.
- Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag.

Voor meer tips over gezonde voeding en recepten kunt u kijken op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## **Wat doet de diëtist?**

Een diëtist zorgt samen met u ervoor dat uw voedingstoestand wordt behouden of verbeterd tijdens en na de behandeling. Als dit niet lukt met gewone voeding waarbij er sprake is van klachten of ondervoeding, kan uw diëtist aanvullende voeding voorschrijven, zoals drinkvoeding en sondevoeding. Verder geeft een diëtist u praktische voeding- en dieetadviezen.

## **Contact**

De voorgaande informatie helpt u bij een goede keuze als het gaat om voeding tijdens en na de behandeling van kanker. Natuurlijk kunt u uw voeding altijd bespreken met uw behandelend arts of verpleegkundige. Ook kunnen zij voor u een diëtist inschakelen, klinisch en poliklinisch in zowel de behandel- als herstelperiode. Heeft u vragen over voeding tijdens en na de behandeling van kanker? Neem dan gerust contact op met het secretariaat van de Afdeling Diëtetiek van het Maastricht UMC+.

Afdeling diëtetiek      043 387 71 88  
[dietetiek@mumc.nl](mailto:dietetiek@mumc.nl)

# Patiënteninformatie

Schrijf hier eventueel uw vragen op.

---

---

---

## Websites

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.mumc.nl/patienten-en-bezoekers/herstel-en-preventie/fysiotherapie](http://www.mumc.nl/patienten-en-bezoekers/herstel-en-preventie/fysiotherapie)
- [www.mumc.nl/patienten-en-bezoekers/herstel-en-preventie/dietetiek](http://www.mumc.nl/patienten-en-bezoekers/herstel-en-preventie/dietetiek)
- [www.oncologie.mumc.nl](http://www.oncologie.mumc.nl)
- [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Hoeveel eiwit neemt u op een dag in? Vul het onderstaand schema één dag in en kijk of u voldoende eiwit binnenkrijgt. Als u wilt weten hoeveel gram eiwit een bepaald voedingsmiddel bevat, neem dan een kijkje op deze site: <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/caloriechecker>

Product	Gram eiwit
Ochtend	
Middag	
Avond	
Tussendoor	

Odin 043116 / uitgave december 2016

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)