



1 + 1 = 3

Regulier + complementair

Steun met uw eigen actie en maak onderzoek mogelijk!

Organiseer een zelfgekozen activiteit en zamel zo geld in om de zorg voor mensen met kanker te verbeteren. De mogelijkheden zijn talrijk. Een bridgeavond, een wandeling, een concert of bedenk iets totaal anders. Met anderen je inzetten voor mensen met kanker geeft een dubbele voldoening. En een geslaagde activiteit samen met anderen én een bijdrage voor onderzoek naar kurkuma of alveeskliekkanker.



- PANFIRE en de voedingstoestand
- Bijwerkingen chemo opgehelderd
- Hoe kunt u de kans op dikke darmkanker verlagen?
- Voorkom nierschade door chemo

Voor donateurs van de
Stichting Nationaal Fonds
TEGEN KANKER

Nieuwsbrief

nummer 2 - augustus 2014
jaargang 16



Geachte lezer,

Via het internet kwam ik in contact met een patiënt met alvleesklierkanker. Onlangs spraken wij met elkaar af. Tijdens ons gesprek kwam het WENS DIEET ter sprake. Dit werd door de behandelend arts genoemd in het kader van de voorgestelde behandeling. Het gaat hier over de behandeling van een persoon wiens zieke orgaan een zeer belangrijke rol in de spijsvertering speelt. Ik had nooit eerder van het WENS DIEET gehoord en was er dan ook benieuwd naar.

Ik stelde me voor dat het een dieet was dat in het kader van de onderliggende ziekte, het meest wenselijk was. Maar nee dat begreep ik volledig verkeerd. Dat was niet wat de specialist bedoelde. De oncoloog gaf aan dat het WENS DIEET eruit bestond dat de patiënt simpelweg maar moest eten

wat hij of zij wenste. Dat werd er dus bedoeld. Eet gewoon wat u lekker vindt.

In deze nieuwsbrief staan een aantal stukjes waarin u kunt lezen dat de zorg voor mensen met kanker juist een specialistische aanpak verdient. Bijvoorbeeld een gericht voedingsbeleid onder begeleiding van een oncologisch diëtist. Dat is wat ik iedere patiënt toe WENS.

Drs. L.A. (Lon) Claassen
Directeur

Stichting
Nationaal
Fonds
tegen
Kanker

PANFIRE en de voedingstoestand

Tijdens het PANFIRE onderzoek dat bij kankerpatiënten met alvleesklierkanker plaatsvindt, is er aandacht voor: voedselinname, meten van de spiermassa, gewichtsbeloop, darmwerking en de uitscheiding van de spijsverteringsenzymen. Ook wordt de kwaliteit van leven, die nauw samenhangt met voeding, in kaart gebracht.

Het is bekend dat bij kanker de spiermassa snel afneemt, deze wordt daarom ook gemeten.



Dit gebeurt met de volgende methoden:

Bio-elektrische impedantie analyse:

Deze methode is gebaseerd op geleiding van een kleine hoeveelheid wisselstroom, waarbij op basis van de weerstand de hoeveelheid vetmassa en vetvrije massa berekend kan worden aan de hand van een formule.

Handknijpkracht:

De handknijpkracht is een goedkope, snelle en eenvoudige test waarbij een patiënt knijpt in een krachtmeter. Een verminderde knijpkracht wordt geassocieerd met een hogere sterfte na een operatie.

Inkleuren CT-scans:

Bij mensen met kanker worden regelmatig CT-scans gemaakt om in de gaten te houden hoe de tumor zich gedraagt. Op dezelfde CT-scans kan gemeten worden hoeveel spiermassa de patiënt heeft.

Dit alles tezamen geeft een goed beeld van de voedingstoestand van de patiënt en kan reden zijn om middels gerichte voeding en bewegingsprogramma's in te grijpen. Bij alvleesklierkanker is dit bijna altijd noodzakelijk.

Bijwerking chemo opgehelderd

Chemotherapie kan gepaard gaan met een aantal bijwerkingen, zoals pijnlijke spierkrampen, hartritmestoornissen en problemen met zenuwen en zenuwgeleiding. De oorzaak hiervan is nu vermoedelijk opgehelderd. Onderzoek bij ratten toont aan dat er een tekort aan magnesium ontstaat doordat de chemo zorgt voor een verhoogde uitscheiding in de urine. Het is zeer waarschijnlijk dat dit bij mensen op precies dezelfde manier werkt. Daarom wordt door de onderzoekers geadviseerd om extra magnesium in te nemen tijdens de chemo.

Magnesium is een essentieel mineraal voor mens en dier. Een tekort hieraan kan leiden tot veel gezondheidsproblemen en uiteindelijk zelfs tot de dood. Uit andere onderzoeken blijkt dat ook geringe tekorten aan magnesium voor de mens nadelig kunnen zijn. Inname van voldoende magnesium is dus van groot belang. Te veel magnesium is een veel minder groot gevaar omdat het overtollige wordt uitgescheiden. Magnesium is vooral aanwezig in groene (blad)groente, noten en peulvruchten. Bij gebruik van supplementen is het van belang dat deze in een goed opneembare vorm worden gebruikt.

Bron: www.radboudumc.nl



Hoe kunt u de kans op dikke darmkanker verlagen?

Een tekort aan magnesium verhoogt de kans op dikke darmkanker. Volgens recente inzichten blijkt 70% van de Amerikaanse bevolking een dergelijk tekort te hebben. De Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) meldt dat zeker 20% van de volwassenen in West Europa de dagelijks benodigde hoeveelheid niet haalt.

Bij het hedendaagse voedingspatroon krijgen we onvoldoende magnesium binnen. Hoeveel magnesium heb je nodig? Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad is de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) 250-350 milligram voor vrouwen en 300-350 mg voor mannen. Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven hebben dagelijks 480 mg nodig.

De belangrijkste voedingsbronnen voor magnesium zijn, bij voorkeur, verse groene groenten. Toppers zijn o.a. spinazie (gekookt), broccoli, tomatenpuree en snijbiet. Naast groente zijn er nog meer voedingsmiddelen rijk aan

magnesium zoals: pure chocolade, zeewier, bruine rijst, noten en peulvruchten.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat wanneer men 50-100 mg meer magnesium per dag zou eten de kans op dikke darmkanker met 7% tot 13% afneemt.

Magnesium is overigens niet alleen goed voor de dikke darm. Er zijn meer dan 300 biochemische reacties in het lichaam waarbij magnesium noodzakelijk is.

Het is dus duidelijk dat wij u aanbevelen om meer groente te eten. Daarnaast mag u af en toe rustig een stukje pure chocolade met weinig suiker na het eten.

Bronnen:

www.nature.com

www.ajcn.nutrition.org



Voorkom nierschade door chemo



Het vaak toegepaste geneesmiddel cisplatine als chemotherapie veroorzaakt vaak nierschade. Al eerder was gerapporteerd dat magnesium de nierbeschadiging zou kunnen verminderen, maar echt onderzocht was dat tot nu toe niet.

Er is onlangs een studie uitgevoerd bij mensen die cisplatine gebruikten voor met name longkanker. Een groep van 161 mensen kreeg vooraf extra magnesium en 335 niet.

Bij de personen die van tevoren magnesium kregen, was het percentage nierschade na de chemokuren ongeveer drie keer zo laag. Opmerkelijk was dat een eenmalige extra portie magnesium al voldoende bleek te zijn om gedurende het hele chemotraject de nieren te beschermen.

Het extra toedienen van het mineraal magnesium blijkt dus veelbelovend tijdens de behandeling met cisplatine. Steeds meer wordt duidelijk dat met het toedienen van specifieke vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen gezondheidswinst is te behalen. Toediening kan plaatsvinden voor, na en tijdens de behandeling van mensen met kanker.

Bron: www.jjco.oxfordjournals.org



In de afgelopen periode werd er wederom gul bijgedragen!

Ter nagedachtenis aan Fred Cordewener heeft de familie gevraagd geen bloemen mee te nemen maar een bijdrage te doen aan PANFIRE. Voor de heer Cordewener kwam dit project te laat. Er vonden in de afgelopen periode ook 2 indrukwekkende acties plaats, waarvan de opbrengst naar PANFIRE ging. Een voorstelling van het dansgezelschap Mind District en Route 1800, een topprestatie van Wiepke Engeltjes die 1800 kilometer fietste in 2 weken tijd.

**Uw steun blijft nodig!
Giften kunt u overmaken op
rekeningnummer.**

**NL92 INGB 0000 207205
o.v.v. alvleesklierkanker**

Doel €190.000

**Opgehaald
€105.500**

