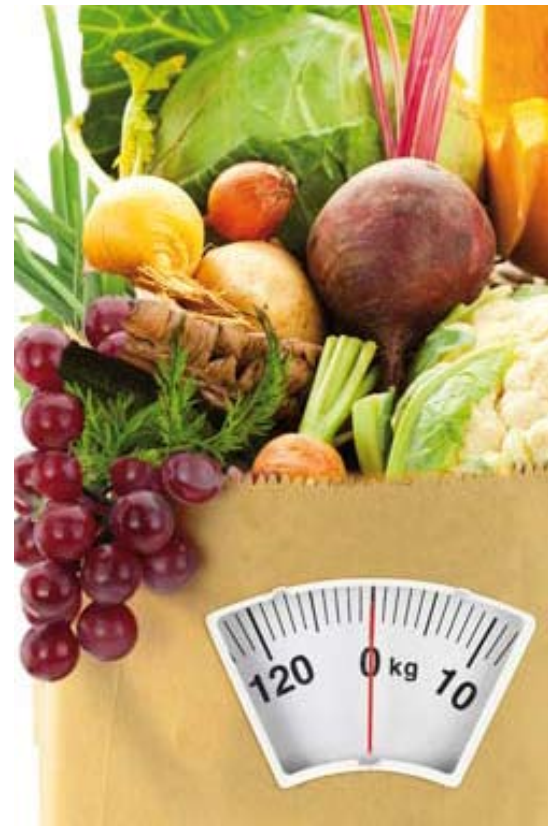


Bij ondervoeding denken we al snel aan de derde wereld, maar het komt ook in Nederland voor. Steeds meer ouderen zijn ondervoed. Ook al zie je het niet maar ook mensen met ernstig of gemiddeld overgewicht kunnen ondervoed zijn. Bij ondervoeding heeft het lichaam een tekort aan voedingsstoffen en energie. 'Gewoon gezond eten' is dan vaak niet meer voldoende. Bij ondervoeding kan niet alleen het gewicht snel afnemen, dit gewichtsverlies kan ook gepaard gaan met een afname van spierweefsel. Ziektes kunnen het proces van ondervoeding bij jong en oud versnellen. Van alle kankerpatiënten krijgt zelfs 30 tot 50% te maken met ondervoeding.

HOGERE KANS OP COMPLICATIES

Door ondervoeding komt het lichaam in een afbraaktoestand. Dit houdt in dat weefsels in het lichaam worden afgebroken en er onvoldoende energie aanwezig is om ze weer op te bouwen en het afweersysteem te ondersteunen. De weerstand en conditie verslechteren hierdoor. Voor patiënten is het dan moeilijker een behandeling, zoals een operatie of chemotherapie, te ondergaan en hiervan te herstellen. Ondervoeding verkort de levensverwachting en verlaagt de kwaliteit van leven. Daarnaast is er mogelijk een verhoogde kans op bijwerkingen van medicijnen en bestaat er een hogere kans op complicaties bij operatie, bestraling of chemotherapie. Het is daarom van zeer groot belang om ondervoeding te voorkomen of tijdig vast te stellen en te behandelen. Bijna de helft van alle kankerpatiënten krijgt dus te maken met ondervoeding. Bijvoorbeeld omdat het moeilijk is om voldoende voedsel binnen te krijgen. Dit kan gebeuren als er kanker aanwezig is in de mond, slokdarm, maag of darmen. Maar dit is niet de enige oorzaak. Een slechte eetlust, misselijkheid, braken, diarree, infecties en tumoren kunnen er eveneens voor zorgen dat de voedselinname wordt belemmerd of dat de voedingsstoffen in het lichaam niet juist worden gebruikt. Ook door een operatie of een chemokuur kan het lastig zijn om goed en voldoende te eten.



VOORKOMEN EN BEHANDELEN

Er bestaan diverse mogelijkheden om de voedingstoestand zo lang mogelijk optimaal te houden. Als de diagnose kanker net is gesteld en er nog geen ondervoeding is geconstateerd, maar ook wanneer er wél ondervoeding is vastgesteld kan er veel worden gedaan om de voedingstoestand te verbeteren. Het is niet altijd mogelijk om ondervoeding te voorkomen en te behandelen door alleen maar gezond en voldoende te eten. Vaak is er een bredere aanpak nodig waarbij vitamines, mineralen, voedingssupplementen, voeding in een andere vorm en beweging van groot belang kunnen zijn.

Het is pure gezondheidswinst om ondervoeding te voorkomen of te minimaliseren!

Zelf doen:

Als u gezond bent:

- Let op uw voeding, beweging en zorg er voor dat u goed in uw vel zit

Als u patiënt bent:

- Verdiep u in voeding en beweging
- Bespreek ondervoeding met uw arts en verwijs naar de richtlijnen
- Vraag om regelmatige controle
- Vraag om doorverwijzing naar een professional, zoals bijvoorbeeld een diëtist

RICHTLIJNEN VOOR ARTSEN

Hoewel het probleem van ondervoeding in de geneeskunde al geruime tijd bekend is, wordt er nog bijzonder weinig aandacht aan besteed. Dat is opmerkelijk, want er bestaan veel wetenschappelijke bewijzen die zijn verwerkt in nationale en internationale richtlijnen voor artsen en andere zorgverleners. Bij opname in het ziekenhuis moeten artsen tegenwoordig kijken of ondervoeding kan worden vastgesteld. Als dit het geval is, kan het afhankelijk van de mate van ondervoeding heel moeilijk zijn om nog in te grijpen. Zodra kanker is vastgesteld is het belangrijk dat men zich laat adviseren en begeleiden door een beschikbare zorgprofessional. Men kan bijvoorbeeld overleggen met de huisarts, behandelend specialist of anderen zoals orthomoleculaire artsen, diëtisten en voedingsdeskundigen, en/of fysiotherapeuten. Het is belangrijk om te weten dat er al richtlijnen bestaan voor behandelaars (zie onderaan deze brochure). Aan de hand van deze richtlijnen kunnen zij helpen ondervoeding te voorkomen of tijdig vast te stellen. In iedere situatie kan een behandelplan worden gemaakt om de patiënt te begeleiden.



U kunt met deze nieuwsbrief gerust naar uw arts gaan en vragen om regelmatige controle. Deze controle hoeft de arts zelf niet te uitvoeren, maar hij of zij kan u daarvoor doorverwijzen. Op onze website www.tegenkanker.nl vindt u nog veel meer informatie om dit onderwerp makkelijker bespreekbaar te maken bij uw arts. Op de website leest u ook wat u zelf kunt doen om de kans op ondervoeding te voorkomen. Het is van groot belang dit ook te doen! Helaas is er voor preventie en behandeling van ondervoeding binnen de huidige gezondheidszorg nog steeds te weinig aandacht. Het Nationaal Fonds tegen Kanker zet zich al jaren in voor verdere aanvullende behandelingen met bijvoorbeeld voeding, beweging en psychosociale begeleiding.

nuttige links:

- Stuurgroep ondervoeding: www.stuurgroepondervoeding.nl
- Richtlijn ondervoeding bij patiënten met kanker: www.oncoline.nl
- Meer informatie over ondervoeding en andere onderwerpen: www.tegenkanker.nl

Voorlichting en wetenschappelijk onderzoek in Nederland naar waardevolle aanvullende behandelingen.



W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
ING 207205
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

DOEL: 1 + 1 = 3

Reguliere zorg + complementaire behandeling geeft:

- Minder kanker
- Grotere overlevingskansen
- Hogere kwaliteit van leven

Complementaire (aanvullende) mogelijkheden zijn:

- Voeding (inclusief vitamines, mineralen & supplementen)
- Beweging
- Psychosociale begeleiding
- Minder toxische middelen en ingrepen

N.B. De inhoud van deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De opzet van de auteurs is de lezer voor te lichten over voeding, therapieën en levensstijlen opdat u in overleg met uw arts tot een eventuele toepassing komt, die verantwoord is en bij u past. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.



FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/TEGENKANKER.NL



TWITTER: [TEGENKANKERNL](https://twitter.com/TEGENKANKERNL)