



Ongewild afvallen bij kanker: is er iets tegen te doen?

Met deze folder willen wij u informeren over gewichtsverlies bij kanker. Door deze ziekte kan het lichaamsgewicht onbedoeld afnemen. Bij zo'n vijftig procent van de kankerpatiënten komt dit voor. We leggen hier uit hoe dit afvallen ontstaat, welke risico's eraan kleven én wat een behandelend arts kan doen om het lichaamsgewicht op peil te houden.

Als u kanker hebt, kunt u te maken krijgen met ongewild afvallen. De ziekte zelf is een mogelijke oorzaak, maar ook de tumorgerichte behandelingen kunnen tot gewichtsverlies leiden. Zo kan bijvoorbeeld chemotherapie uw eetlust wegnemen, waardoor u minder gaat eten. Ook is het mogelijk dat u bij het eten al snel een vol gevoel krijgt. Minder trek in de maaltijd kan tevens ontstaan doordat uw voedselinname door de tumor wordt belemmerd. Dit komt voor bij kanker in de mond, slokdarm, maag of darmen. En dan is er uw vaste voedingspatroon – oftewel het voedsel dat u gewend bent te eten. Voor een kankerpatiënt kan dat ontoereikend zijn om het gewicht op peil te houden.

Wie toch al iets te zwaar is, zou kunnen denken dat het niet zoveel kwaad kan om wat af te vallen. Op zich is dat een logische gedachte. Toch blijkt in veel gevallen het afvallen bij kanker juist zeer onverstandig. Hoe zit dat?

Gevaar van spierverlies

Door de groei van een tumor of bijvoorbeeld door een grote operatie kan uw stofwisseling verstoord raken. De voedingsstoffen die u binnenkrijgt, ook bij gewoon gezond eten, zorgen dan niet meer voor voldoende brandstof. Daardoor gaat het lichaam op zoek naar een andere bron. En dat zijn de spieren. In tegenstelling tot afvallen bij gezonde mensen (die vet verliezen) raakt u als kankerpatiënt niet alleen vet maar ook spiermassa kwijt.

Verlies van spiermassa betekent dat u verzwakt, waardoor u minder goed in staat bent de alledaagse dingen te doen. U hebt minder energie en bent sneller moe. Bovendien bent u door uw verslechterde conditie minder goed opgewassen tegen de behandelingen. En er is een verhoogde kans op complicaties (bij een operatie) of extra bijwerkingen (bij bestraling en een chemokuur). Ook het herstel ná de behandeling verloopt trager.

Zo'n onregelde voedingstoestand wordt ook wel ondervoeding genoemd. Dit komt vaker voor bij mensen met kanker in de alvleesklier, maag, lever, longen, eierstokken, slokdarm, mond of keel. Ouderen, die in de regel toch al wat minder eten en bewegen, lopen nog een verhoogd risico.

Is uw voedingstoestand gecheckt?

Behandelaars in de kankerzorg beschikken over de mogelijkheden om een slechte voedingstoestand bij patiënten te signaleren, te voorkomen en aan te pakken.

Als u voor kanker onder behandeling bent, is het goed mogelijk dat u een lijst is voorgelegd met vragen over uw eetpatroon en gewicht. Zo'n lijst kan de naam MUST, SNAQ of PG-SGA hebben. Hebt u zo'n lijst niet gekregen, vraag uw behandelend arts er dan om. Het is erg belangrijk dat er goed naar uw voedingstoestand wordt gekeken. Hebt u zo'n lijst wel ingevuld, informeer daarna dan naar de uitslag. Blijkt dat uw voedingstoestand niet in orde is, vraag dan naar de behandelmogelijkheden.

**ZELF SERIEUS AAN DE SLAG
GAAN MET UW VOEDING IS GOED,
MAAR DOORVERWEZEN WORDEN
NAAR EEN ONCOLOGISCH DIËTIST
VINDEN WIJ BETER.**

Verder advies

Als uw voedingstoestand slecht is, dan is in veel gevallen gewoon gezond blijven eten onvoldoende om het tijt te keren. Meer eiwitrijke en koolhydraatrijke voedingsmiddelen kunnen dan een goede aanvulling zijn. Ook vaker tussendoor iets eten kan wellicht een beetje helpen. Wel is het zo dat meer eten alléén niet voldoende is om een verstoorde stofwisseling te herstellen.

Zelf serieus aan de slag gaan met uw voeding is goed, maar doorverwezen

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

worden naar een oncologisch diëtist vinden wij beter. Deze in kankerzorg gespecialiseerde voedingsdeskundige kan uw voedingstoestand nader onder de loep nemen en een behandelplan opstellen. U wordt dan vervolgens begeleid met adviezen op maat over de aanpassing van uw voeding. Zulke ondersteuning helpt u deze toch al zo zware periode beter te doorstaan.

Vragen over deze folder

Hebt u vragen, neemt u dan contact met ons op via info@tegenkanker.nl of telefonisch van maandag t/m donderdag van 9.30 tot 12.30 uur op nummer 020 530 49 33. Bezoek ook www.tegenkanker.nl. Hier leest u meer over voeding en vindt u speciaal voor kankerpatiënten ontwikkelde recepten.

Ons streven

De Nederlandse kankerzorg staat op hoog niveau. Maar dat is voor het NFK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks zo'n honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en er in een jaar tienduizenden aan de ziekte overlijden, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met behandeltrajecten waarin voeding, beweging en welzijn een vaste plaats hebben. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een bredere zorg het perspectief en de levenskwaliteit voor mensen met kanker vergroot. En daar knokken we voor.

Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205

t.n.v. NFK, Amsterdam

Hartelijk dank voor uw bijdrage!

Voeding · Beweging · Welzijn

> **Grotere overlevingskansen**

> **Betere kwaliteit van leven**

door:

> **Voorlichting**

> **Patiëntgerichte projecten**

> **Wetenschappelijk onderzoek**

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187

1054 SC Amsterdam

T 020 530 49 33

info@tegenkanker.nl

www.tegenkanker.nl

KvK 34113091

BANK: NL92 INGB 0000 207 205



LIKE ONS OP FACEBOOK

www.facebook.com/tegenkanker.nl



Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

Deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van onderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.

Gewichtsverlies door kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 3
oktober 2017 | jaargang 19