



José van Mil

Het begon met een persoonlijke ervaring. José's echtgenoot kreeg kanker. José, die een koksopleiding heeft gevolgd, ging er alles aan doen om hem tijdens de chemotherapie, bestraling en stamceltransplantaties aan het eten te houden. Dat lukte. Zo ontstond een methode die José verder uitwerkte in een boek. Samen met medicus Christine Archer-Mackenzie schreef ze *Gezond eten rond chemotherapie*. Dit kookboek, met goede tips en zo'n honderd aantrekkelijke recepten, is inmiddels een internationaal succesvol standaardwerk op dit gebied.

Op onze website www.tegenkanker.nl presenteren we vanaf nu met regelmaat recepten van José van Mil. Bij elk recept wordt toegelicht voor welk specifiek voedingsprobleem het is ontwikkeld.

OOK IN DIT NUMMER:

- Lopende projecten van het NFtK
- Voedingadvies bij bestraling

Genieten van de maaltijd, ook als je kanker hebt

Eten kan nogal een opgave worden als je kanker hebt. De ziekte en de behandeling doen je je eetlust verliezen. Je vertrouwde smaak verdwijnt, je bent misselijk of je hebt bijvoorbeeld een probleem met slikken. Receptenmaakster en culinair publiciste José van Mil heeft een grote kennis op het gebied van voeding bij kanker. Zij weet hoe je mensen met kanker het plezier in de maaltijd weer teruggeeft. Dit vindt het Nationaal Fonds tegen Kanker zo belangrijk dat we een samenwerking met haar zijn aangegaan. De komende tijd zullen we op onze website de heerlijke recepten van José met iedereen delen. In deze nieuwsbrief geven we alvast een voorproefje.

Puree van aardappel en broccoli met gerookte forel

Dit is een hoofdgerecht, in het bijzonder bedoeld voor wie last heeft van een droge mond. Het gerecht is smeùig, warm, hartig en ook hoog in smaak vanwege de lichte rooksmak van de forel.

INGREDIËNTEN (2 kleine porties)

- 2 aardappelen
- 4 kleine stronkjes broccoli
- 75 gram gerookte forelfilet
- 3 sprietjes bieslook
- 2 eetlepels zure room of sojaroam
- zout en peper



© Foto Henk Brandsen

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd ze in vieren. Doe ze in een kleine pan met een snufje zout en net genoeg water om ze onder te dompelen. Kook ze gaar in circa 15 tot 20 minuten. Voeg circa 5 minuten voordat de aardappelen gaar zijn de broccoli toe. Goed afgieten.
- Hak de forel heel fijn. Controleer goed of er geen graatjes in zitten. Snijd de bieslook fijn.
- Stamp de aardappelen en broccoli heel fijn. Of pureer – met pulsen – met een staafmixer of foodprocessor. Roer de forel, bieslook en room erdoor. Als je alles even fijn gepureerd wilt hebben, kun je het beste de forel gelijk met de aardappelen en de broccoli pureren.
- Voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel het gerecht over 2 kleine bordjes.

Panna cotta met honing en aardbeien

Dit recept voor een zachte, romige pudding is bedoeld voor wie last heeft van een droge mond. Dit dessert is smeug, koel en zoet. Je kunt het tot wel twee dagen van tevoren maken. Houd er wel rekening mee dat de pudding dan langzaam maar zeker iets steviger wordt.

BEREIDING

- Week de velletjes gelatine 3 minuten in ruim koud water en knijp ze uit. Volg voor gelatinepoeder de aanwijzingen op de verpakking.
- Breng de helft van de room met de honing in een steelpannetje tegen de kook aan. Roer even en neem de pan van het vuur. Voeg de gelatine toe en roer tot deze is opgelost. Laten afkoelen onder geregeld roeren tot het mengsel koud, maar nog niet dik is.
- Klop ondertussen de rest van de room bijna stijf en spatel de yoghurt er goed door. Roer het koude gelatinemengsel er snel maar goed door. Schenk of schep het in 2 of 3 kleine schaalpjes of glaasjes. Laat ze in de koelkast opstijven (minimaal 2 uur).
- Maak de aardbeien schoon, halveer ze en leg ze op de panna cotta. Of pureer de aardbeien en schep deze 'coulis' op de panna cotta.

TIPS

- Bij de bereiding moet het gelatinemengsel afkoelen, maar nog wel vloeibaar zijn. Als het al aan het opstijven is, zet het dan weer heel even op het vuur, zodat het weer kan smelten.
- In plaats van aardbeien kun je eigenlijk elke andere soort zacht fruit gebruiken (vers of bevroren).

INGREDIËNTEN (2 à 3 kleine porties)

- 2 velletjes gelatine of 3 gram poeder-gelatine
- 125 ml slagroom of sojaroom
- 2 eetlepels honing
- 150 ml yoghurt (ongepasteuriseerde of soja)
- 6 aardbeien



© Foto Henk Brandsen

Deze projecten hebben uw steun nodig

Sporten bij kanker

Met een bedrag van € 7.500 stellen we tien mensen met kanker in staat deel te nemen aan het revalidatieprogramma *Sporten bij kanker*. Het gaat om patiënten die hiervoor zelf niet de financiële middelen hebben. Tien mensen is welbeschouwd niet veel. We zouden deze bewegingsondersteuning voor meer kankerpatiënten met een kleine beurs willen realiseren. Wilt u meehelpen om dat mogelijk te maken? Vermeld bij uw gift de code van het project: SBK.



In onze vorige nieuwsbrief introduceerden we drie nieuwe projecten, die het NFtK mede dankzij zijn donateurs – dankzij u – kan ondersteunen. *Huis aan het Water helpt*, *Fit to Fight* en *Sporten bij kanker* zijn alle drie projecten waaraan kankerpatiënten of hun familieleden actief kunnen deelnemen. Mensen concreet een helpende hand reiken, dat spreekt ons bijzonder aan. Onze donateurs ook trouwens, want we hebben voor elk van deze projecten al flink wat donaties mogen ontvangen. Maar we zijn er nog niet. Daarom doen we opnieuw een beroep op u. In dit nummer lichten we de projecten nog even kort toe.

Huis aan het Water helpt

Een prachtig voorbeeld van hoe je kinderen kunt helpen die te maken hebben met een gezinslid met kanker. Stichting Huis aan het Water in Katwoude biedt een goed opgezet programma van enkele dagen met psychosociale begeleiding en sportieve activiteiten. Het NFtK heeft € 5.000 uitgetrokken voor dit project. Daarmee kan een aantal kinderen worden geholpen. We zouden echter graag meer kinderen de gelegenheid willen bieden om deel te nemen aan *Huis aan het Water helpt*. Wilt u ons daarbij helpen? Vermeld bij uw gift de code van het project: HAHW.



Harm Kuipers adviseert

Dieetadvies bij darmklachten door bestraling

Oud-wereldkampioen schaatsen en emeritus hoogleraar bewegingswetenschappen Harm Kuipers (69) is ervaringsdeskundige als het om kanker gaat. Hij werd in 2010 getroffen door prostaatcancer en daar kwam in 2011 slokdarmkanker bij. Kuipers verdiept zich uitgebreid in de ziekte en deelt zijn ervaringen en kennis graag met anderen. Hier legt hij uit hoe een juiste voedingskeuze kan helpen bij darmklachten door bestraling.

De lichaamscellen in de binnenwand van de darm zijn gevoelig voor bestraling. Ze raken erdoor beschadigd. Zo ontstaat een minder goede vertering en opname van voedsel. Dit kan leiden tot gewichtsverlies. Wanneer onverteerde voedselresten in de darmen komen, gaan bacteriën woekeren. Hierdoor kunnen darmklachten verergeren.

Vaak in de tweede tot derde week van de bestraling komen darmklachten geleidelijk op. Het is geen mooi lijstje: (hoorbare) rommelingen in de buik, misselijkheid (soms met braken), pijnlijke darmkrampen, vaker naar het toilet moeten, diarree. Meestal worden de symptomen slechts met medicijnen bestreden. Een aangepast dieet echter kan ook helpen de klachten te verminderen. Dat dieet begint met het vermijden van moeilijk verteerbare en opneembare voedingsproducten. Denk hierbij aan pasta,

noten, rauwe groenten, gedroogd fruit, chocolade en kant-en-klaarmaaltijden. Ook niet goed zijn: alcohol, frisdranken met cafeïne en melk. Een betere keuze: o.a. wit brood, gekookte aardappelen, bananen, geraspte appel, appelsap, druivensap en karnemelk.

Verder is het goed vaker tussendoor wat te eten en altijd voldoende te drinken. De praktijk laat zien dat mensen die serieus met aangepaste voeding aan de slag gaan, vaak met minder medicijnen toe kunnen. De darmklachten verdwijnen in de regel na twee tot drie weken na de laatste bestraling. Dan kan er geleidelijk worden overgeschakeld op 'normale' voeding.

Op www.tegenkanker.nl vindt u een uitgebreidere lijst van voedingsproducten die worden aanbevolen of afgeraden bij darmklachten ten gevolge van bestraling. Meer in het algemeen adviseert het NFtK dat kankerpatiënten zich op voedingsgebied laten begeleiden door een in de ziekte gespecialiseerde voedingsdeskundige.



Fit to Fight

Fit to Fight is een vernieuwend wetenschappelijk onderzoek aan het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven. Het is erop gericht mensen met darmkanker fitter te maken vóór hun operatie, zodat ze de ingreep beter kunnen doorstaan en daarna sneller herstellen. Het veelomvatende programma behelst onder meer conditie- en krachttraining, voedingsondersteuning en psychologische hulp. Als de aanpak aanslaat, is dat allereerst ontzettend fijn voor de onderzoeksdeelnemers zelf. Maar het biedt ook perspectief voor meer operatiepatiënten met darmkanker en mogelijk zelfs voor patiënten met andere vormen van kanker. De eerste fase van dit project steunen we met € 95.000. Zou u daaraan willen bijdragen? Vermeld bij uw gift de code van het project: FTF.




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 nieuwsbrief bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van kankeronderzoek, 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.

Dank aan onze donateurs!

We zijn iedereen die het werk van het NfTK de afgelopen maanden met een gift heeft ondersteund heel erg dankbaar. Ook de vele giften voor onze nieuwe projecten *Huis aan het Water helpt*, *Fit to Fight* en *Sporten bij kanker* worden zeer gewaardeerd.

Van GLI Europe uit Haarlem, een internationale onderneming in de gaming-industrie, mochten we een donatie van maar liefst € 1.414 ontvangen. Dit geld werd bijeengebracht met de benefietavond *A taste of culture for charity*. Voor deze avond bereidden medewerkers van het bedrijf, die uit alle windstreken afkomstig zijn, de heerlijkste gerechten uit hun land van herkomst. De benefiet werd een groot succes, in culinair opzicht én qua opbrengst.

Ook waren er weer giften naar aanleiding van een laatste afscheid. In plaats van bloemen kozen de nabestaanden voor een donatie aan het NfTK. Zulke giften vinden we altijd heel bijzonder.

We kregen ook donaties in het kader van een jubileum of een verjaardag. Een mooi gebaar. We feliciteren hierbij alle jubilarissen en jarigen.

Last but not least noemen we hier de heer A.J.H. Meertens uit Hoorn. Onlangs verloor hij zijn geliefde echtgenote aan alvleesklierkanker, na een huwelijk van 65 jaar. Zijn betrokkenheid bij het werk van het NfTK bracht hij tot uitdrukking in een eigen houtsnijwerk, dat wij van hem cadeau kregen. Het ontroerde ons. We hebben het werk een mooi plekje gegeven in ons kantoor.