



01

Werken aan je leefstijl helpt!

Voor mensen met kanker kan een gezonde leefstijl het verschil maken. Wie de diagnose kanker heeft gekregen, doet er goed aan direct te gaan werken aan de eigen leefstijl. Gezond eten, een regelmatig leven en voldoende bewegen of sporten hebben diverse positieve gezondheidseffecten. Veranderen van leefstijl is misschien niet het eerste wat in je opkomt als je ziek bent. Toch is juist dat veranderen van groot belang. In deze folder gaan we er nader op in.

De ziekte kanker en de tumorgerichte behandelingen (operatie, bestraling, chemokuur) doen een grote aanslag op uw lichaam. U kunt sterk vermoeid raken en uw eetlust verliezen. De gevolgen daarvan zijn dat u minder gaat bewegen en dat uw spiermassa afneemt. Als uw conditie verslechtert, leidt dat vervolgens weer tot nog meer inactiviteit. U raakt in een negatieve spiraal en hebt gewoon nergens meer zin in. Deze situatie van algehele verzwakking heeft ook tot gevolg dat u een tumorgerichte behandeling minder goed aankunt en dat bijwerkingen en complicaties eerder kunnen optreden. Ook de kans op een succesvolle behandeling wordt kleiner en uw herstel daarna verloopt trager. Dankzij inzichten uit onderzoek weten we steeds beter wat we hiertegen kunnen doen.

Stevige motivatie

We zeiden het hierboven al. Flink aan uw levensstijl werken terwijl u kanker hebt, is geen eenvoudige opgave. Het vraagt om een stevige motivatie en



02

ook om serieuze steun van uw directe naasten.

Wat kunt u zoal zelf doen? Om te beginnen moeten het ongezonde voedsel, de alcohol en de sigaret aan de kant. U gaat zo gezond mogelijk eten en drinken. We bevelen eiwitrijk voedsel aan. Eiwitten vormen de bouwstenen van ons lichaam en dragen goed bij aan het sterker worden van de spieren. Onder voedsel met een hoog eiwitgehalte verstaan we onder meer kip, vis, eieren, kwark en peulvruchten zoals linzen, erwten en bonen. Ook voedsel met veel vitaminen, mineralen en koolhydraten is een goede keuze.

Een tweede, net zo belangrijke stap als gezond eten is meer bewegen. Of, als u dat aankunt, zelfs actief sporten. Het meeste resultaat kan worden behaald als uw nieuwe voedingspatroon en uw bewegingsactiviteiten op elkaar worden afgestemd én dat het geheel uiteraard goed aansluit op uw persoonlijke gezondheidstoestand. Daarom adviseren wij dat u zich door medische professionals laat begeleiden. Een diëtist en een fysiotherapeut geven u niet alleen leefstijladvies op maat, zij kunnen u ook helpen om gemotiveerd te blijven.

Mocht u een onregelmatig leven leiden, dan verdient het aanbeveling dat te veranderen. Op vaste tijden eten en slapen genezen weliswaar uw kanker niet, maar ze kunnen als onderdeel van een algehele leefstijlprogramma bijdragen aan een sterker gestel, zowel lichamelijk als geestelijk. Een ander belangrijk punt is dat u direct na de diagnose aan de slag gaat met het verbeteren van uw leefstijl.



03

Wat gaat het voor u doen?

Voor alle duidelijkheid: gezond leven is geen vervanging van de tumorgerichte behandelingen. Maar het gaat u wél iets opleveren. Zo hebt u door een gezonde levensstijl een grotere kans dat de operatie, chemokuur of bestraling tot een goed resultaat leidt. Ook is er sprake van minder last van bijwerkingen en complicaties. Het herstel na de behandeling gaat sneller en het risico op terugkeer van de kanker na de behandeling wordt verlaagd. Vaak hebben mensen die gezond leven ook minder medicijnen nodig.

In meerdere opzichten neemt uw kwaliteit van leven toe. Uw vermoeidheid wordt minder en de gezonde levensstijl kan eveneens bijdragen aan het verminderen van stress of spanningen.

Ervaringen van anderen

Uit door ons fonds gefinancierd leefstijlonderzoek komt naar voren dat patiënten de leefstijlprogramma's als zeer positief ervaren. Het is heel prettig zelf een actieve bijdrage te leveren aan de eigen gezondheid. Zo krijg je in het behandeltraject wat meer regie over je eigen lichaam terug. Ook de ondersteuning door fysiotherapeuten en diëtisten wordt zeer gewaardeerd. Mensen met kanker die aan leefstijlprogramma's meedoen, geven aan dat ze fysieke kracht terugwinnen en daardoor weer alledaagse dingen kunnen doen die ze eerder al hadden opgegeven. Ook is er sprake van meer vertrouwen in de toekomst. Wat opvalt, is dat mensen die eenmaal een gezondere leefstijl hebben omhelsd deze voortzetten na de behandeling.

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Praat erover met uw behandelaar

De leefstijlpakket is nog geen vaste praktijk in alle ziekenhuizen. Daardoor kan het voorkomen dat uw behandelaar het werken aan een gezonde leefstijl geen of weinig plaats geeft in uw behandelplan. In dat geval: aarzel niet om het aan te kaarten. Er bestaan altijd mogelijkheden om u door te verwijzen naar in kankerzorg gespecialiseerde fysiotherapeuten en diëtisten. Wij vinden: de aard van uw ziekte geeft u recht op de best mogelijke zorg!

Meer weten?

Hebt u vragen, dan kunt u contact met ons opnemen via info@tegenkanker.nl of telefonisch van maandag t/m woensdag van 9.00 tot 13.00 uur op nummer 020 530 49 33. Bezoek ook onze website voor meer informatie: tegenkanker.nl.

ONS STREVEN

De Nederlandse kankerzorg staat op hoog niveau. Maar dat is voor het NfTK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks meer dan 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 leefstijltrajecten 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. Voorlichting helpt om het aantal gevallen van kanker te verminderen. En daar knokken we voor.

Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205
t.n.v. NfTK, Amsterdam

Hartelijk dank voor uw bijdrage!

Langer Beter Leven

door:

- > Voeding
- > Beweging
- > Welzijn

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33 (ma. t/m wo. 9.00-13.00 uur)
E info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden 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 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.

Werken aan je leefstijl bij kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 1
februari 2019 | jaargang 21