



Welke rol speelt goede voeding bij de preventie van kanker? En hoe kan een gezond voedingspatroon bijdragen aan genezing en herstel? In deze folder duiken we dieper in de rol van voeding in relatie tot ziekte... en hoe een gezond leefpatroon bijdraagt aan een fit lichaam en een vitale leefstijl.

Wanneer je getroffen bent door kanker kunnen een verstandig eetpatroon en de juiste keuzes in voedingsmiddelen een belangrijke bijdrage leveren aan je conditie. Bijvoorbeeld omdat ze je weerstand ondersteunen, de afname van spierweefsel remmen en je helpen om je conditie te versterken. Maar ook wie niet ziek is, heeft baat bij een gezond leefpatroon.

Leeftijd en voeding

Statistisch gezien krijgen vooral oudere mensen te maken met ernstige ziektes als kanker. En aangezien een gezond voedingspatroon bij mensen boven de 60 er anders uitziet dan bij jongere mensen, is het goed om te kijken hoe je vooral op hogere leeftijd gezond eet. Een belangrijk feit is dat ouderen minder bewegen en dus een lagere energie-inname nodig hebben. Daarbij komt dat bij ouderen de spiermassa als geheel afneemt, en spieren zijn nu juist een grotere energievragers dan vet. Je kunt kort gezegd dus met wat minder voeding toe.

Vitamine D

Natuurlijk is het wel van belang dat je voedselinname de juiste bestanddelen bevat. Een voorbeeld: boven de 70 is voldoende vitamine D – zo'n 20 microgram per

dag - essentieel. Het draagt bij aan de normale opname van belangrijke stoffen als calcium en fosfor, en helpt het immuunsysteem in stand te houden. De zon, als belangrijkste aanjager voor de vorming van vitamine D, heeft bij het klimmen van de jaren steeds minder effect; bovendien is te veel in de zon zitten ook niet verstandig. Vette vis en eieren zijn echter uitstekende natuurlijke leveranciers van vitamine D. Ook wordt vitamine D vaak aan margarine en bak- en braadproducten toegevoegd.

Vitamine K

Een andere belangrijke vitamine is vitamine K, onder andere te vinden in kaas. Net als vitamine D is vitamine K belangrijk voor de calciumhuishouding in ons lichaam. Vitamine D zorgt voor een goede opname, vitamine K bevordert het transport naar ons botstelsel. Een goede inname van beide vitamintypes draagt dus bij aan de instandhouding van gezonde botten.

Meer eiwitten? Doen!

Wat de inname van eiwitten betreft, mag het vanaf 70 jaar best een beetje meer zijn. Dat heeft te maken met het feit dat het lichaam op hogere leeftijd moeite krijgt met het behoud van spiermassa uit eiwitten. Een 'gewoon' gezond mens heeft dagelijks zo'n 0,8 gram eiwitten nodig per kilo lichaamsgewicht. Ouderen zouden 1,0 à 1,2 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht nodig hebben. Waar je die vandaan haalt? Vlees is een royale leverancier, maar ook melk en melkproducten hebben van nature veel eiwitten. Hetzelfde geldt voor kaas, vis en noten.

Vegetarisch eetpatroon: voordelen

Diverse onderzoeken geven aan dat je met een vegetarisch eetpatroon de kans verkleint op diverse chronische ziekten, waaronder een aantal kankersoorten. Waar de onderzoekers nog niet uit zijn, is de vraag of dat alleen is toe te schrijven aan voeding. Mogelijk letten vegetariërs in het algemeen meer op hun leefgewoonten. Bovendien hebben vegetariërs minder kans op overgewicht, ook een van de factoren bij het ontwikkelen van kanker.

Als vegetariër is het wel zaak om de ontbrekende voedingsstoffen aan te vullen, met name om eiwitten, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12. Supplementen zijn aan te raden, zeker bij een veganistisch dieet waarbij ook eieren worden weggelaten.

Voor een evenwichtig voedingspatroon, zeker als er kanker in het spel is, zijn goed advies en begeleiding door een diëtist van groot belang.

Als je smaak verandert door kanker

Het komt bij kankerpatiënten regelmatig voor dat de smaak (beleving) verandert. Dat kan door de ziekte zelf zijn, maar vaak geeft de behandeling hinderlijke bijeffecten. Smaken die je gewoonlijk lekker vond, gaan tegenstaan. Andere smaken zijn opeens prettiger.

Hoewel die veranderingen na enige tijd meestal weer verdwijnen, kan het ook lang duren voordat je je oude smaak terug hebt. Juist wanneer je behandeld wordt, is het van belang

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

dat je alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Een goede smaakbeleving kan daarbij helpen.

Vanuit ons fonds ondersteunen we momenteel een project waarbij chefkoks samen met oncologen en voedingspecialisten op zoek gaan naar alternatieve gerechten, die ook bij smaakverandering een keuze bieden die daarop aansluit.

Meer weten?

Hebt u vragen, neemt u dan contact met ons op 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 in een zwaar behandeltraject terechtkomen, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met aanvullende programma's op het gebied van sport en beweging, voeding en psychosociale ondersteuning. Mensen met kanker hebben recht op een zo compleet mogelijke zorg. Een zorg die aantoonbaar hun levenskwaliteit en herstelkansen vergroot. Het NFtK wil vernieuwing aanjagen. Daarom financieren we onderzoek, ondersteunen we voorbeeldprojecten en geven we voorlichting. Voor mensen met kanker moet het sneller beter. Daar knokken we voor.

Wilt u meehelpen de kankerzorg te verbeteren?

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

Hartelijk dank voor uw steun!

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.

Gezonde voeding: essentieel



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 1
februari 2021 | jaargang 23