



Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. En hoewel het in de meeste gevallen succesvol behandeld kan worden, kampen veel vrouwen met gezondheidsproblemen op de lange termijn, als gevolg van de ziekte en behandeling. Gewichtsproblemen behoren tot de top-3 van klachten. Maar wat is de oorzaak van die ongewenste gewichtstoename en hoe kan het voorkomen worden?

De ongewenste gewichtstoename wordt veroorzaakt door een wisselwerking van factoren. De toxiciteit van chemotherapie, in combinatie met inactiviteit zorgt voor een afname van het rustmetabolisme, met onder andere een verminderde spiermassa tot gevolg. Ook hormoontherapie heeft invloed. Door de remmende werking op oestrogeen, neemt de eetlust toe. Tot slot kunnen ook voorgeschreven geneesmiddelen, zoals corticosteroïden, een toename van de eetlust veroorzaken. Al deze mogelijke oorzaken zorgen bij 50 – 96% van de vrouwen met kanker voor een toename van gewicht tijdens of na de behandeling voor borstkanker. Meestal neemt hierbij de vetmassa toe en is er een afname van spiermassa.

Gevolgen

Overgewicht en spiermassaverlies kunnen leiden tot problemen in het dagelijks functioneren en daarmee afbreuk doen aan een **Langer Beter Leven**. Bovendien kan het aan kanker gerelateerde vermoeidheid in stand houden en is er een verhoogd risico op andere

aandoeningen, zoals obesitas en hart- en vaatziekten. Maar door overgewicht bestaat er ook een hoger risico op terugkeer van borstkanker en neemt het risico op overlijden aan borstkanker of andere oorzaken toe.

Gewichtsmanagement

Bij alle vormen van kanker in het algemeen en borstkanker in het bijzonder, zijn een **goede voedingstatus** en **lichamelijke fitheid** belangrijk voor een succesvolle behandeling. Hoewel de positieve effecten van een gezonde leefstijl met voldoende lichaamsbeweging en een gezond voedingspatroon in diverse studies zijn aangetoond, blijft het invoeren van effectieve interventieprogramma's voor gewichtsmanagement bij borstkanker sterk achter. Daarbij is onduidelijk hoe en wanneer dit soort interventies in de praktijk het best kunnen worden aangeboden, zodat zoveel mogelijk vrouwen met borstkanker hieraan kunnen en willen deelnemen.

Belangrijk onderzoek

Het NFK heeft een studie financieel mogelijk gemaakt bij het Antoni van Leeuwenhoek, die zich richt op deze problematiek. De Embrace-studie was gericht op het in kaart brengen van de essentiële succesfactoren van de aanpak van ongewenste gewichtstoename tijdens en na de behandeling van borstkanker. Tijdens het theoretische en praktische onderzoek is er een inschatting gemaakt van wat er op dit gebied mist, kan worden verbeterd en wat, volgens vrouwen met borstkanker en professionals, randvoorwaarden zijn voor een effectieve aanpak.

Resultaten

Op basis van deze studie zijn onderstaande resultaten opgehaald uit systematisch onderzochte literatuur van eerdere studies, focusgroepen van vrouwen met borstkanker en zorgprofessionals:

- Behoeftte aan informatie waarin de voordelen, maar ook mogelijke bijwerkingen en de veiligheid van een voeding- en beweegprogramma worden belicht.
- Interventie door experts in voeding, beweging en gedragsverandering, die bovendien deskundig zijn op het gebied van oncologische zorg.
- Start van het programma vroeg in de behandeling of direct na diagnose en zoveel mogelijk op maat.
- Contact met lotgenoten, familie en/of vrienden is een belangrijke motivator.
- Regelmatig contactmoment met de expert en zichtbaar maken van behaalde resultaten.
- Gebruikmaking van apps/trackers om voedselinname en beweegpatroon in kaart te brengen of receptuur voor het bereiden van een gezonde maaltijd.
- Multidisciplinaire aanpak om gezamenlijk doelen te kunnen stellen.
- Vergoeding (geheel of gedeeltelijk) vanuit de ziektekostenverzekering voor (langdurige) begeleiding bij het programma.

Gecombineerde Leefstijl Interventie

Veel van de wensen van patiënten en professionals komen terug in de 'gecombineerde leefstijl interventie' (de GLI), een twee jaar durende eerste-lijns interventie, gericht op gedrags-

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

verandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden. Voor vrouwen die bij diagnose of na behandeling reeds kampen met overgewicht, is de GLI daarom een mogelijke route, waarbij patiënten wel ook borstkanker specifieke voorlichting nodig hebben. Voor vrouwen die bij diagnose een gezond gewicht hebben is het belangrijk om gewichtstoename te voorkomen. Hierbij speelt voorlichting en concreet persoonlijk advies een belangrijke rol.

Acties en aanbevelingen

Uit de studie zijn de volgende acties en aanbevelingen voortgevloeid:

1. Integratie van aandacht voor gezond gewicht in het zorgpad borstkanker, in het bijzonder het benoemen van ongewenste gewichtstoename, gelijk na diagnose, als mogelijke bijwerking en toevoeging van op de patiënt gerichte informatie aan het patiëntendossier.
2. Ontwikkeling van een patiëntenbrochure 'ongewenste gewichtstoename bij behandeling van borstkanker' met uitgebreide informatie (reeds ontwikkeld).
3. Ontwikkeling van een factsheet voor diëtisten 'Ongewenste gewichtstoename bij borstkanker' (reeds ontwikkeld), die deze professionals kan ondersteunen bij de zorg na doorverwijzing van patiënten naar de eerstelijns.
4. (Nog te ontwikkelen) eendaagse masterclass voor professionals als diëtisten of leefstijlcoaches, met de reeds ontwikkelde patiënten brochure en factsheet als uitgangspunt.

Wilt u ook bijdragen aan belangrijke onderzoeken als deze over ongewenste gewichtstoename bij borstkanker?

Word donateur!

Samen kunnen wij mensen met kanker helpen bij een Langer en Beter Leven.

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.

Ongewenste gewichtstoename bij borstkanker



Nationaal Fonds Tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 3
oktober 2022 | jaargang 24