

Gezond recept!

Gezond eten en drinken zijn belangrijk na de diagnose kanker. Hiermee worden de overlevingskansen en kwaliteit van leven verhoogd en kunnen complicaties voorkomen worden. Gezonde voeding helpt het lichaam herstellen. Op onze website delen we daarom graag gezonde recepten.

Bloemkool frittata

Een frittata is een gerecht uit Italië. Het woord kan ruwweg naar het Nederlands vertaald worden als 'gebakken'. Het gerecht is eigenlijk uit armoede ontstaan. Het wordt namelijk gemaakt van alle groenten en pasta's die over zijn van de dag ervoor. Op het platteland werd dit vroeger veelal gegeten, omdat men zich niet iedere dag een nieuw eetmaal kon veroorloven en/of omdat er genoeg over was gebleven van de dag ervoor.

Het is een lekker en gezond groentegerecht dat koolhydraatarm is. Daarnaast bevat het gerecht eiwitten. Dit zijn de bouwstenen van spieren. Spiermassa en spierkracht zijn belangrijk voor de kwaliteit van leven en het succes van een behandeling. Smakelijk en slim dus. Het eten van eiwit geeft het lichaam



het signaal dat er reparaties of opbouw aan spieren kunnen plaatsvinden. Daarom is het eten van voldoende eiwit zeer verstandig. Extra eiwit na de diagnose wordt zeer vaak gegeven. Eiwitrijk eten, in combinatie met bewegen, zorgt voor nog beter gebruik van eiwit in het lijf. Spieren zijn belangrijk voor de afweer, maar ook voor de kwaliteit van leven. Iemand die fit is zal een lagere kans op complicaties hebben. Goed eten is dus echt waardevol!

Benodigdheden

Voor de basis klopt u ei los met zuivel en kruiden. Ga uit van 1½ -2 eieren per persoon. Neem per ei zo'n 15 ml room of 10 gram crème fraîche, kwark, mascarpone, mozzarella of Griekse yoghurt. Wilt u meer eiwit? Neem dan wat meer van deze producten. Ook is het mogelijk om blokjes vlees toe te voegen.

Ei neemt altijd veel smaak op. Breng het eimengsel dus goed op smaak. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld wat zout, peper, bieslook, knoflookpoeder of andere kruiden. Voeg als vulling diverse gare groenten, zoals bijvoorbeeld bloemkool of broccoli, aan het geklopte eimengsel toe. Reken op een baktijd in de oven van zo'n 20 minuten op 180 graden. Of laat de frittata stollen op het fornuis met een deksel op de koekenpan.

Meer recepten?

Kijk op <https://recepten.tegenkanker.nl>



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 2 | september 2023 | jaargang 25

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Wat vrouwen met borstkanker zelf kunnen doen?

Borstkanker treft maar liefst 1 op de 7 vrouwen in Nederland en is daarmee de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Natuurlijk zijn deze vrouwen voor de zorg afhankelijk van professionals, maar ze kunnen ook zelf bijdragen aan het succes van de behandeling en de kwaliteit van hun leven.

Borstkanker ontwikkelt zich in en om het borstweefsel van vrouwen. Een kwaadaardige tumor zit hierbij in één of beide borsten en wordt vaak pas opgemerkt bij pijn aan de borst of als de borst er anders uit gaat zien. Zelfonderzoek kan afwijkingen aan de borst in een vroegstadium constateren. Ook deelnemen aan het bevolkingsonderzoek, zodra hiervoor opgeroepen wordt, zorgt vaak voor een vroegtijdige ontdekking. Op onze website informeren we u uitgebreid over de symptomen van borstkanker.

Neem de regie!

Vrouwen met borstkanker kunnen zelf kiezen voor een behandeling die het beste bij hen past. Dat is misschien in een ander ziekenhuis dan waar ze met hun eerste klachten terecht zijn gekomen. Ook



een huisarts kan helpen om vragen te beantwoorden. Daarnaast is het belangrijk om te starten met voldoende **beweging**, gezonde **voeding** en het vragen van **psychosociale hulp** of ondersteuning. We geven op de website meer informatie over de behandelingen en over het nemen van de regie voor vrouwen met borstkanker.

Vrouwen met borstkanker staan aan het begin van een intensieve periode, die zij het beste kunnen beginnen met een gedegen training. Naast de fase van ziekte, zijn de lichamelijke en geestelijke conditie na de diagnose van groot belang. In deze nieuwsbrief leest u hoe het

Nationaal Fonds Tegen **Kanker dankzij uw financiële bijdrage** een verschil kan maken in het onderzoek naar een **Langer Beter Leven**, specifiek gericht op vrouwen met borstkanker.

Voeding, beweging en welzijn

- ✓ Na de diagnose borstkanker is het van groot belang om gezond te eten.
- ✓ Beweging is super belangrijk, omdat het bijdraagt aan een fysieke en mentale conditie.
- ✓ Psychosociale hulp kan helpen om beter met borstkanker om te kunnen gaan.

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



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 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.

IN DIT NUMMER:

- Beter resultaat bij borstkanker?
- De invloed van prehabilitatie bij borstkanker.
- Gezond recept!

Beter resultaat behalen bij de behandeling van borstkanker?



De diagnose en behandeling van borstkanker, waarbij vaak een operatie aan de basis ligt, hebben een ernstige impact op zowel de fysieke als geestelijke gezondheid van vrouwen. De meerderheid van hen ervaart klachten als vermoeidheid, pijn, angsten of depressieve gevoelens, gewichtsverlies of juist het ongewild zwaarder worden. Deze klachten duren maanden zo niet jaren en resulteren in verschillende behoeften aan revalidatie. Juist daarom is een individuele benadering gedurende het gehele traject van de behandeling tegen kanker noodzakelijk. Iedereen is immers verschillend.

Wat als de behandeling van borstkanker een beter resultaat oplevert als er vóór, tijdens en na de behandeling een individueel leefstijl- en coaching programma wordt doorlopen? Sophie Wooldrik is met Stichting Borstkankeronderzoek Rotterdam een nieuw onderzoek gestart onder de naam 'Brehab'. Deze pilotstudie is in volle gang en vormt een belangrijke basis voor een grootschalige vervolgstudie, waarin het effect van individuele leefstijlbegeleiding op onder andere kwaliteit van leven, fitheid, BMI, overleving en terugkeer van kanker zal worden onderzocht. Het onderzoek moet uitwijzen of er veranderingen waarneembaar zijn in de resultaten, perspectieven en kansen van deze vrouwen. Welke invloed kunnen vrouwen met borstkanker hier zelf op hebben.

Onderzoek toegespitst op borstkanker

Uitkomsten van eerder onderzoek naar prehabilitatie-trajecten (fitter maken voor een behandeling) voorafgaand aan een operatie zijn veelbelovend. Deze trajecten waren tot op heden echter niet toegespitst op de behandeling van vrouwen met borstkanker. Met een toegenomen kans op overleving na borstkanker, nemen echter ook de kansen op klachten na de behandeling toe.

Een gezonde levensstijl draagt bij aan een betere kwaliteit van leven en een verminderde kans op deze bijkomende klachten. Daarbij vermindert het niet alleen het risico op borstkanker, maar ook de kans op terugkeer van de ziekte. Om al deze redenen is het onderzoek naar deze leefstijlbegeleiding van essentieel belang.

Financiering

Sophie Wooldrik heeft als onderzoeker zelf de handschoen opgepakt om de financiering van deze studie te realiseren. Begin juli deed zij mee aan de Ironman in Zwitserland. Zij haalde hiermee 11.170 euro op. Het Nationaal Fonds Tegen Kanker heeft de eerste 10.000 euro verdubbeld. Daarnaast heeft het NFKT ervoor gezorgd dat, samen met de Franciscus Foundation en Vrienden van Franciscus, de resterende 30.000 euro die nodig is voor dit onderzoek bij elkaar gebracht wordt. Zowel de Franciscus Foundation als het NFKT steunen projecten die niet uit het reguliere (zorg)budget gefinancierd kunnen worden. **Dankzij uw financiële bijdrage kan het NFKT in totaal 25.000 euro bijdragen aan dit belangrijke onderzoek voor vrouwen met borstkanker.**



Sophie: 'We willen dat iedere vrouw met borstkanker toegang krijgt tot goede leefstijlbegeleiding, die is gebaseerd op gedegen onderzoek'

Onderzoek: de invloed van prehabilitatie bij borstkanker

Jaarlijks zet het NFKT, in samenwerking met Stichting Fit4Surgery, een onderzoeksrunde uit die in het teken staat van prehabilitatie, het fitter maken van patiënten voor een behandeling. Dat wil zeggen dat wij onderzoekers vragen onderzoeksvoorstellen in te dienen naar het belang van voeding, bewegen en welzijn voor een behandeling.

Dit jaar ontvangt Hanneke van Dijk-Huisman, fysiotherapeut/postdoctoraal onderzoeker van Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC+), 30.000 euro onderzoeksgeld van het NFKT voor haar onderzoek naar prehabilitatie bij borstkanker. Hanneke gaat onderzoeken wat de haalbaarheid is van een dergelijk onderzoek waar meerdere disciplines bij betrokken zijn. Dus niet alleen een chirurg en oncoloog maar ook een diëtist, fysiotherapeut, gespecialiseerd verpleegkundige etcetera.

Dit programma bestaat uit:

- Matig intensieve duurtraining tijdens de chemo toediening.
- Hoog intensieve intervaltraining en krachttraining tijdens de laatste 6 weken voorafgaand aan de operatie.
- Het optimaliseren van de voedingsinname gedurende het gehele traject tot de operatie.

Hierbij wordt onder andere gekeken naar de bereidheid om deel te nemen aan dit programma, hoe goed de behandeling te doen is voor de deelnemers, en de veiligheid bij het doorlopen van het traject. Tijdens het onderzoek worden de cardiofitheid, spierkracht, voedingstoestand en vermoeidheid gemonitord. Het onderzoek vindt plaats van 1 september 2023 t/m 1 september 2025 bij patiënten met borstkanker stadium I-II.

De resultaten worden vervolgens gepubliceerd in een internationaal wetenschappelijk tijdschrift en worden uiteraard ook via het NFKT gecommuniceerd in onze nieuwsbrief, aangezien dit onderzoek **mede mogelijk wordt gemaakt door onze gewaardeerde donateurs.**



Dr. Hanneke van Dijk-Huisman wint onderzoeksrunde Nationaal Fonds Tegen Kanker. Om onderzoek naar prehabilitatie te stimuleren organiseren wij, samen met de stichting Fit4Surgery, elk jaar een onderzoeksrunde. De winnaar van deze onderzoeksrunde is Hanneke van Dijk-Huisman, fysiotherapeut/postdoctoraal onderzoeker aan het Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC+). Deze ronde kan dankzij de donateurs van het NFKT worden uitgeschreven.