

Eiwitrijke recepten

Eiwitten zijn belangrijk voor de spieropbouw.

Spiermassa en spierkracht vergroten namelijk de kwaliteit van leven en het succes van een behandeling.

Het eten van eiwit geeft het lichaam het signaal dat er reparaties of opbouw aan spieren kan plaatsvinden en daarom is het eten van eiwitrijke voeding belangrijk.

Na de diagnose kanker wordt vaak extra eiwit gegeven.

Combineer eiwit met bewegen, dan wordt het nog beter door het lichaam gebruikt. Spieren zijn belangrijk voor de afweer, maar ook voor de kwaliteit van leven.

Iemand die fit is zal een lagere kans op complicaties hebben.

Kies daarom ook tijdens

deze feestdagen voor eiwitrijke

recepten! Inspiratie vindt u hier:

[https://recepten.tegenkanker.nl/](https://recepten.tegenkanker.nl/recepten/kerst-gerechten)

recepten/kerst-gerechten.



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 3 | december 2023 | jaargang 25

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Belangrijk onderzoek voor kinderen met kanker!

Iedereen wenst kinderen een onbezorgde jeugd toe waarbij ze niet beperkt worden in hun dagelijkse activiteiten. Voor kinderen met acute lymfatische leukemie, kortweg ALL, is dat echter allesbehalve vanzelfsprekend. De behandeling hiervan is intensief en heeft aanzienlijke negatieve effecten op de spieren en het fysieke functioneren van deze kinderen. Het resultaat is dat het ze beperkt in hun participatie op school, tijdens het spelen en gedurende het sporten. Het heeft een enorme impact op een kind in ontwikkeling.

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat dexamethason - een veelgebruikt medicijn bij deze vorm van kanker - de afbraak van spieren versnelt. Om deze achteruitgang te voorkomen is het essentieel dat er meer inzicht wordt verkregen in deze processen om erachter te komen hoe ze kunnen worden



beïnvloed. Het doel van dit onderzoek is om, gedurende de behandeling van ALL, te begrijpen welke veranderingen er plaatsvinden. Hoe belangrijk is **bewegen** voor kinderen met kanker voorafgaand aan de behandeling? Hoe zijn de spieren en het fysiek functioneren vóór aanvang van invloed op de behandeling? En wat is het resultaat van beweging tijdens de behandeling? Spelen deze factoren een rol en kan de fysieke achteruitgang voortijdig worden verminderd of zelfs voorkomen?

Belangrijk onderzoek

Onlangs heeft het NFK, samen met het Wetenschappelijk College Fysiotherapie (WCF) in opdracht van het KNGF, en de NVFL een subsidie beschikbaar gesteld ter waarde van 90.000 euro voor postdoctoraal onderzoek naar de effecten van het gebruik van dexamethason op het fysiek functioneren van kinderen met ALL. Met deze persoonsgebonden subsidie kan dr. Emma Verwaaijen de komende twee jaar verder werken aan het verbeteren van de kwaliteit van leven bij kinderen met kanker!

Borstkanker & Leefstijl

Borstkanker treft 1 op de 7 vrouwen in Nederland en is daarmee de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Zij staan na de diagnose aan het begin van een intensieve periode. Eerst moeten zij de keuze maken voor de behandeling die het beste bij ze past. Daarnaast laat veel onderzoek zien dat het ook belangrijk is om te starten met voldoende **beweging**, gezonde **voeding** en **psychosociale begeleiding** of ondersteuning. Veel onderzoek naar een **Langer Beter Leven** voor vrouwen met borstkanker kunnen wij, **dankzij uw financiële bijdrage**, ondersteunen!

Maak uw gift 100% aftrekbaar!

Uw gift aan het NFK is volledig aftrekbaar! Als u ons periodiek eenzelfde bedrag schenkt voor minimaal 5 jaar is dit voor u fiscaal voordelig en voor mensen met kanker van levensbelang! Kijk op tegenkanker.nl/doneren/periodieke-schenking.

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.

Onderzoek: de invloed van prehabilitatie bij borstkanker

Jaarlijks zet het NFK, in samenwerking met Stichting Fit4Surgery, een onderzoeksrondte uit die in het teken staat van prehabilitatie, het fitter maken van patiënten voor een behandeling. Dit jaar ontving Hanneke van Dijk-Huisman, fysiotherapeut/postdoctoraal onderzoeker van Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC+), 30.000 euro onderzoeksgeld van het NFK 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 en anderen. 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 borstkankerstadium I-II en de resultaten worden gepubliceerd in een internationaal wetenschappelijk tijdschrift. Uiteraard worden de resultaten ook via het NFK gecommuniceerd in onze nieuwsbrief, aangezien dit onderzoek mede mogelijk wordt gemaakt door onze gewaardeerde donateurs.



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. 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. **Dankzij uw financiële bijdrage kan het NFK 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'

Overzicht studies in 2023

Kinderleukemie

dr. Emma Verwaaijen, Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie
Gevolgen van een behandeling op de spieren van kinderen met leukemie



Borstkanker

dr. Hanneke van Dijk-Huisman, Maastricht Universitair Medisch Centrum
Trainen voor een borstkankeroperatie



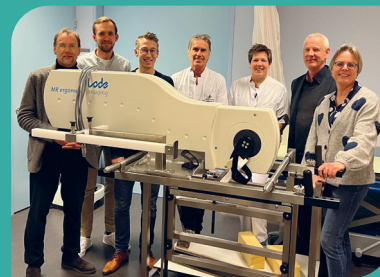
Borstkanker

Sophie Wooldrik, arts, Borstkliniek, St. Franciscus Vlietland ziekenhuis, Rotterdam
Beter resultaat door leefstijlinterventies na de diagnose borstkanker



Fysieke fitheid verbeteren

dr. Bart Bongers en prof. dr. Joost Klaase, UMC Groningen
Fietsen in de MRI om beter te begrijpen hoe we moeten trainen na de diagnose kanker



Fit voor de Operatie

dr. Emiel Verdaasdonk, Jeroen Bosch ziekenhuis, Den Bosch
Prehabilitatie bij darm- en blaaskanker



Smaaksturing

dr. Canan Zilyan, Hogeschool Rotterdam
Als chemo de smaak verandert, kun je dan toch smakelijk eten?



Gezond gewicht

dr. Marrit Tuinman, UMC Groningen
Hoe blijf je op gewicht na de behandeling van testiskanker?



Spierbelasting tijdens kanker

dr. Goof Schep, Maxima Medisch Centrum Veldhoven
Kunnen we snel en goed de conditie in kaart brengen na de diagnose?



De juiste patiënt

dr. Karen Valknet, UMC Utrecht
Beter resultaat door leefstijl? Wie moet er fitter gemaakt worden voor een zware behandeling?



Hoe zet je voeding in bij leukemie?

Inge Dekker, MSc Amsterdam UMC
Hoe moet een voedingsbeleid na een stamceltransplantatie eruit zien?



Trainen bij strottenhoofd- en darmkanker

dr. Caroline Speksnijder, Utrecht UMC
Wat is de winst van een fitte patiënt?



Meer informatie over alle studies vindt u op

www.tegenkanker.nl/projecten

