



Recept voor paddenstoelenrisotto

Paddenstoelen zijn voedzaam en bevatten vitamine B2, foliumzuur, kalium en vezels. Daardoor zijn ze een nuttige toevoeging aan een gezonde maaltijd. Er zijn veel soorten paddenstoelen die je in een gerecht kunt verwerken, eventueel aangevuld met andere groenten, zoals in deze risotto met paddenstoelen.



Hoofdgerecht voor 4 Personen | Voorbereiding 40 min | Kooktijd 30 min

Ingrediënten

- 300 à 350 gram arborio, carnaroli of risottorijst (liefst van Italiaanse origine)
- 20 gram gedroogde paddenstoelen (funghi porcini)
- 250 gram gemengde paddenstoelen
- 1 ui, fijngehakt
- 2 stengels bleekselderij, fijngehakt
- 1 klein winterworteltje, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 blik tomaten
- 2 bouillonblokjes van paddenstoelen of kip opgelost in 1 liter warm water
- 1 glas witte wijn
- olijfolie
- beetje zwarte peper en een gedroogd rood pepertje (voorzichtig)
- klont boter
- 1 handje fijngesneden peterselie
- eventueel met 100 gram ontbijtspekjes of pancetta
- voor de liefhebber Parmezaanse kaas

Scan voor de bereidingswijze de QR-code.



PS: Help ons relevante onderzoeken naar een Langer Beter Leven voor mensen met kanker mogelijk te maken. Scan de QR code om bij te dragen. Help nu!



Beter overleven na kanker!



Zorgen dat mensen met kanker overleven. Dat is het belangrijkste nadat de diagnose kanker is gesteld. Nu dat steeds vaker lukt, focussen de artsen meer en meer op het vervolg hierop: hoe overleef je beter?

Verandering in behandeling tegen kanker

Dat is terug te zien in behandelingen waarbij het 'wait and see' principe wordt toegepast. Dat betekent zoveel als: niet direct behandelen, maar wachten tot dat écht nodig is. Het is een wezenlijke verandering ten opzichte van vroeger, toen nóg meer en nóg langer behandelen centraal stonden.

Focus op fitheid

Het besef dat de algehele fitheid een zeer grote rol speelt vóór, tijdens en na de behandeling tegen kanker, wordt steeds groter. De meerwaarde van gezonde

voeding en voldoende beweging na de diagnose kanker komt bij steeds meer onderzoeken naar voren. Deze onderzoeken zijn belangrijk en blijven nodig. Ze zijn de basis voor elke medische handeling.

Meer onderzoek

Sneller het succes van een behandeling vergroten en de kwaliteit van leven verbeteren? Dat kan door op korte termijn meer onderzoek te doen. Gelukkig vindt er steeds meer onderzoek plaats. Ook naar vele andere soorten van kanker. In deze nieuwsbrief leest u meer over een aantal van deze onderzoeken.

OOK IN DIT NUMMER:

- Onderzoek naar slikproblemen
- Onderzoek naar kwaadaardige hersentumoren
- Onderzoek naar revalidatie
- Onderzoek naar alvleesklierkanker
- Meer informatie over kankersoorten
- Voeding: recept voor paddenstoelenrisotto

Meer informatie over verschillende vormen van kanker?

Kanker komt in vele vormen voor en kent veel behandelmethodes. Het NFKTK wil mensen met kanker graag ondersteunen tijdens hun ziekte. Dat doen wij onder andere door het geven van uitgebreide informatie over kankersoorten, van symptomen tot behandelmogelijkheden. Bent u op zoek naar specifieke informatie? Raadpleegt u dan onze website!

Meer informatie over kankersoorten verkrijgt u op <https://kankersoorten.tegenkanker.nl>

Tip: op de hoogte blijven? Abonneer u dan ook op onze digitale nieuwsbrief!



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 naar slikproblemen

Onlangs is door Sorina Simon een 4-jarig onderzoek naar slikproblemen bij mensen met hoofd-hals kanker afgerond. Daarbij is gekeken naar de problemen die mensen met deze vorm van kanker ondervinden en naar wat men zag middels beeldvormende technieken. Er is ook onderzocht of de kijkmethode veilig genoeg is voor kinderen en volwassenen. Hierdoor is goed inzichtelijk geworden wat de juiste aanpak van deze problemen moet zijn.



Slikproblemen zijn niet alleen heel vervelend, maar kunnen ook zorgen voor verzwakking als normaal eten niet of zeer moeizaam gaat. In dit onderzoek wordt aangetoond dat bijna 50% van de mensen met deze vorm van kanker kans heeft op ondervoeding. Hoofd-hals kanker gerelateerde slikstoornissen hebben een bewezen impact op de gezondheid en het welzijn van de mensen met deze vorm van kanker. Uit het onderzoek blijkt dat het daarom belangrijk is deze mensen te blijven volgen. Dit om tekorten aan voedingsstoffen te voorkomen. Tot slot wordt vastgesteld dat het herkennen en behandelen van psychosociale problemen, zoals stress, die mede ontstaan door deze klachten, van groot belang is. Dat kan namelijk een negatieve invloed hebben op hoe men omgaat met de ziekte en de behandeling ervan.

Onderzoek naar kwaadaardige hersentumoren



Gliomen zijn kwaadaardige hersentumoren die in het hersenweefsel woekeren. Tot op heden zijn deze tumoren niet te genezen en daarom leven glioompatiënten met een dubbele diagnose: kanker en een neurologische aandoening. Als consequentie van deze ziekte ervaren patiënten veel verschillende klachten. Vermoeidheid is de meest voorkomende en zeer belastende klacht. **Kwaliteit van leven** en het behandelen van symptomen zijn daarom een essentieel onderdeel van de behandeling.

Helaas zijn er nog geen effectieve behandelingen beschikbaar voor vermoeidheid, mede doordat de oorzaak van vermoeidheid

grotendeels onbekend is. In dit onderzoek van Jantine Rottgering wordt onderzocht welke factoren geassocieerd zijn met vermoeidheid bij glioompatiënten. Ze gebruikt een netwerkanalyse om de complexe relatie tussen vermoeidheid, andere symptomen én kwaliteit van leven te begrijpen en gaat op zoek naar behandelstrategieën om vermoeidheid effectief te kunnen verlichten.

Meer informatie is te vinden op tegenkanker.nl/project/proefschriften/

Onderzoek naar revalidatie

Kanker en de behandeling hiervan kunnen leiden tot inactiviteit, verminderde lichamelijke fitheid, vermoeidheid, mentale klachten en een verminderde kwaliteit van leven. Het onderzoek van Anouk Weemaes richt zich op het monitoren van veranderingen in deze klachten tijdens oncologische revalidatie, het optimaliseren van de overgang naar een langdurige actieve leefstijl en het onderzoeken van verschillende methodes om inspanningscapaciteit te monitoren.

Resultaten lieten zien dat spierkracht, conditie, mate van vermoeidheid, mentale klachten en kwaliteit van leven verbeteren, na deelname aan een 10 weken durend trainingsprogramma, als onderdeel van multidisciplinaire oncologische revalidatie. Daarnaast zagen we dat patiënten die twee keer per week trainten, meer vooruit gingen in kracht en conditie, dan patiënten die maar één keer per week trainten. De FitMáx©-vragenlijst bleek veelbelovend om globaal inzicht te krijgen in de conditie, terwijl een korte fietstest, de steep ramp test, meer geschikt is om de conditie te evalueren tijdens een trainingsprogramma.

De uitkomsten van dit onderzoek zijn relevant voor mensen die getroffen zijn door kanker, omdat dit de meerwaarde van een



trainingsprogramma laat zien en de noodzaak voor een vorm van passende begeleiding daarna. Wanneer de onderzochte meetinstrumenten, voor het meten van conditie, opgenomen kunnen worden in het behandelplan van mensen met kanker, zou een afname in de conditie eerder herkend en aangepakt kunnen worden.

Onderzoek naar alvleesklierkanker

Alvleesklierkanker is een relatief zeldzame vorm van kanker, maar heeft grote gevolgen. Bij meer dan de helft van de patiënten is de ziekte al uitgezaaid op het moment van diagnose, waardoor een genezende behandeling niet meer mogelijk is. Patiënten waarbij de ziekte beperkt blijft tot de alvleesklier, kunnen in aanmerking komen voor chirurgie. Dit is wel een van de meest ingrijpende en complexe vormen van chirurgie, met een aanzienlijke kans op complicaties na de operatie. Die complicaties variëren van mild tot ernstig en er is zelfs risico op overlijden. Diverse patiënt-gerelateerde risicofactoren vergroten het risico op complicaties na de operatie.

Het optimaliseren van de gezondheid van de patiënt voorafgaand aan de operatie, met als doel om de uitkomst na de operatie te verbeteren, staat bekend als prehabilitatie. Deze aanpak is in opkomst bij diverse chirurgische disciplines. Het proefschrift van Allard Wijma onderzoekt of prehabilitatie ook zinvol is bij alvleesklierchirurgie. Hij beschrijft het belang van het tijdig identificeren van patiënt-gerelateerde risicofactoren zoals bloedarmoede door ijzergebrek, ontregelde diabetes

mellitus, ernstige ondervoeding en slechte fysieke conditie.

Ook wordt aangetoond dat de periode voor operatie een geschikt moment vormt om deze risicofactoren te verkleinen.

Zo draagt voedingsondersteuning, door een gespecialiseerde diëtist, bij aan een betere voedingsstatus van patiënten en kan een fysiek hoog-intensief intervalprogramma, bij de patiënt thuis, ervoor zorgen dat patiënten fitter aan de operatie beginnen. Uit dit onderzoek blijkt dat prehabilitatie een belangrijke onderdeel is in de periode voorafgaand aan de alvleesklieroperatie.

