



# Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds Tegen Kanker

nummer 2 | augustus 2025 | jaargang 26

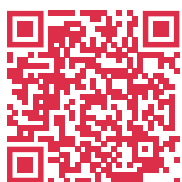
- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

## Samen Sterk!

Kanker heb je alleen, maar krijg je samen. Niet alleen degene die kanker krijgt wordt erdoor getroffen, ook de omgeving heeft er dagelijks mee te maken. In emotionele zin, omdat het leven niet meer is zoals je altijd gewend bent en de toekomst onzeker, en dat een zware wissel trekt op ieders gemoedstoestand. Maar ook in praktische zin: van het meegaan naar ziekenhuisafspraken tot hulp bij dagelijkse bezigheden. Het is fijn er niet alleen voor te staan, want **samen sta je sterk!**

### Het NFTK helpt mee!

Ook het NFTK is er voor mensen met kanker en hun naasten. We staan ze met raad en daad terzijde, in de vorm van **informatievoorziening over kanker**. Zo zijn wij, dankzij financiële steun van donateurs, een campagne gestart om de weg naar een diëtist beter te vinden na de diagnose met kanker. **Ondervoeding en ongewild afvallen** zijn namelijk de grootste en meest voorkomende problemen bij mensen met kanker. Om dat te voorkomen is de juiste hulp belangrijk en ook hierin staan mensen met kanker en hun naasten niet alleen.



Scan de QR-code en lees meer over ondervoeding bij kanker.

### Ervaringsverhaal

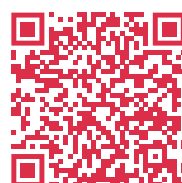
Zo vertellen Sylvia en Fred hoe de diëtist ze met **adviezen, tips en trucs** helpt. Sylvia: "Voor voeding is de diëtist leidend.



Als je de adviezen volgt zie je resultaat. We vinden het geen gedoe en hebben ons leven erop aangepast. Het resultaat is dat Fred in een paar maanden tijd weer is aangekomen, goed herstelt én zich goed voelt."

Fred en Sylvia staan niet alleen in hun positieve ervaring. Zij delen, net als vele anderen, hun ervaringsverhaal op onze

website. Zodat u zich hierdoor kunt laten informeren en inspireren en we elkaar daarmee kunnen helpen. Want **samen** is het toverwoord!



Scan de QR-code en lees hier het verhaal van Fred en Sylvia.

### OOK IN DIT NUMMER:

- Prehabilitatie bij hoofd-halskanker
- Eet lekker én gezond
- Geef slim met belastingvoordeel

# Beter erin, beter eruit!

Elk jaar krijgen circa 3.000 mensen in Nederland de diagnose hoofd-halskanker. Daarvan krijgen 600 tot 700 mensen te horen dat ze strottenhoofdkanker hebben. Meestal zijn dit mannen boven de 50 jaar. Vormen van hoofd-halskanker hebben een grote impact op de kwaliteit van leven. Zo is het strottenhoofd belangrijk bij ademen, slikken en spreken. Kanker in het strottenhoofd kan betekenen dat mensen opnieuw moeten leren spreken, slikken en eten. De 5-jaars overlevingskans is het grootst als strottenhoofdkanker in een vroegtijdig stadium ontdekt wordt. Daarom is onderzoek voor deze specifieke vorm van kanker hard nodig.

## Onderzoek prehabilitatie bij mensen met hoofd-halskanker

Bij mensen met strottenhoofdkanker komt het vaak voor dat ze een aandoening krijgen die sarcopenie heet. Hierbij verliezen ze spiermassa en spierkracht. Dit kan negatieve gevolgen hebben voor hun herstel. Zo is bij mensen met strottenhoofdkanker die een operatie ondergaan waarbij het hele strottenhoofd wordt verwijderd (dit heet een totale laryngectomie) bewezen dat sarcopenie het risico op complicaties na de operatie vergroot. Zo kan er bijvoorbeeld een fistel ontstaan, een abnormale verbinding tussen weefsels, waardoor de wond langzamer kan genezen. Daarnaast is geconstateerd dat mensen met deze vorm van kanker vaak langer in het ziekenhuis blijven en een kleinere kans hebben om te overleven.

De periode vóór de operatie is een goed moment om de spiermassa en conditie van mensen met strottenhoofdkanker te verbeteren. Dit noemen we prehabilitatie, een lichamelijke voorbereiding op een operatie. Het doel is dat het lichaam sterker is voorafgaand aan de operatie, zodat het herstel na de operatie beter verloopt. Uit onderzoek bij mensen met verschillende vormen van kanker blijkt dat prehabilitatie kan helpen. Dit gebeurt vaak met een combinatie van fysieke training (beweging) en voedingsadvies.



Tycho Zuijlen MSc



Dr. Caroline M. Speksnijder

Deze PreLa-studie van dr. Caroline M. Speksnijder en een team van onderzoekers, onderzoekt of deze aanpak ook geschikt is voor mensen die een totale laryngectomie ondergaan. Er wordt gekeken of een dergelijk programma haalbaar is, wat deelnemers ervan vinden en wat het effect is. Aan dit onderzoek doen 14 patiënten mee: 7 van hen volgen een programma met matig tot intensieve beweging onder begeleiding van een fysiotherapeut die ervaring heeft met kanker (oncologiefysiotherapeut). Dit gebeurt in hun eigen woonomgeving. Ze krijgen ook voedingsadvies van een gespecialiseerde diëtist (oncologiediëtist). De andere 7 patiënten doen niet mee aan het programma, maar worden wel geïnterviewd en onderzocht. Zo willen we beter begrijpen waarom zij niet mee wilden of konden doen.

De training en begeleiding vinden plaats in de drie tot vijf weken voor de operatie. Dit is de wettelijk toegestane periode waarna de strottenhoofdoperatie plaats moet vinden. In deze periode wordt onder andere de conditie, spierkracht, lichaamssamenstelling, voedingstoestand, vermoeidheid en kwaliteit van leven gemeten. Na de operatie wordt gekeken hoe het herstel verloopt en of er complicaties zijn. De uitkomsten van dit onderzoek kunnen helpen bij het opzetten van een groter vervolgonderzoek naar het effect van prehabilitatie bij deze groep patiënten.

Het onderzoek wordt naar verwachting in oktober 2026 afgerond. Uiteraard volgen wij het onderzoek met interesse en delen we de uitkomsten met u in onze nieuwsbrief.



Lees hier meer over hoofd-halskanker in het algemeen en strottenhoofdkanker in het bijzonder.

# Eet lekker én gezond

Groenten zijn belangrijk voor uw weerstand en algehele gezondheid – ze zitten vol goede voedingsstoffen. Als smaak verandert door bijvoorbeeld chemo, kunnen specerijen en kruiden helpen om eten aantrekkelijker en beter te verdragen te maken. Probeer dit in kleine hoeveelheden uit. Wat de ene dag niet smaakt, kan de volgende dag wel lukken. En smaakt het eten wel, maar zijn de geuren te sterk? Serveer het eten dan lauw in plaats van heet. Zo blijft u genieten van gevarieerd en gezond eten.

## Vegetarische Indiase Curry

Een gezond recept vol goede voedingsstoffen is een vegetarische Indiase curry. Curry's bevatten veel groenten, zoals bloemkool, die goed zijn voor de weerstand en spijsvertering en rijk zijn aan smaak. Door kruiden als kurkuma, koriander en komijn kun je veel smaak toevoegen zonder veel zout of vet te gebruiken. Dat helpt bij een verminderde

smaakbeleving.

Daarbij kun je een curry mild maken, zonder chili, of juist wat frisser, met citroen of yoghurt. We hebben een recept voor je samengesteld. Wil je een eiwitrijke bron toevoegen? Voeg dan kip toe aan deze curry!



# Geef slim met belastingvoordeel!

Onderzoek naar een **Langer Beter Leven** voor mensen met kanker is noodzakelijk, maar kost veel geld. Als u kiest voor een periodieke gift over een periode van minimaal 5 jaar, kunt u geld terugkrijgen van de belasting. Hoe meer u geeft, hoe meer u mag aftrekken van uw belastbare aankomen in de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting. Afhankelijk van hoeveel u verdient, kan dit belastingvoordeel oplopen tot ongeveer 37% van het bedrag dat u geeft.

Een voorbeeld: stel u hebt de AOW-leeftijd nog niet bereikt en valt in het belastingtarief van 36,97%. U schenkt periodiek een bedrag van 100 euro en u geeft dat bedrag op in uw aangifte inkomstenbelasting. Dan krijgt u van elke 100 euro exact 36,97 euro terug van de Belastingdienst. Dat betekent dat u netto maar 63,03 euro kwijt bent maar het NFTK steunt met 100 euro!



Scan de QR-code en lees hier meer over periodiek schenken.

## NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187  
1054 SC Amsterdam  
T 06 20521789  
info@tegenkanker.nl  
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091  
BANK: NL92 INGB 0000 207 205

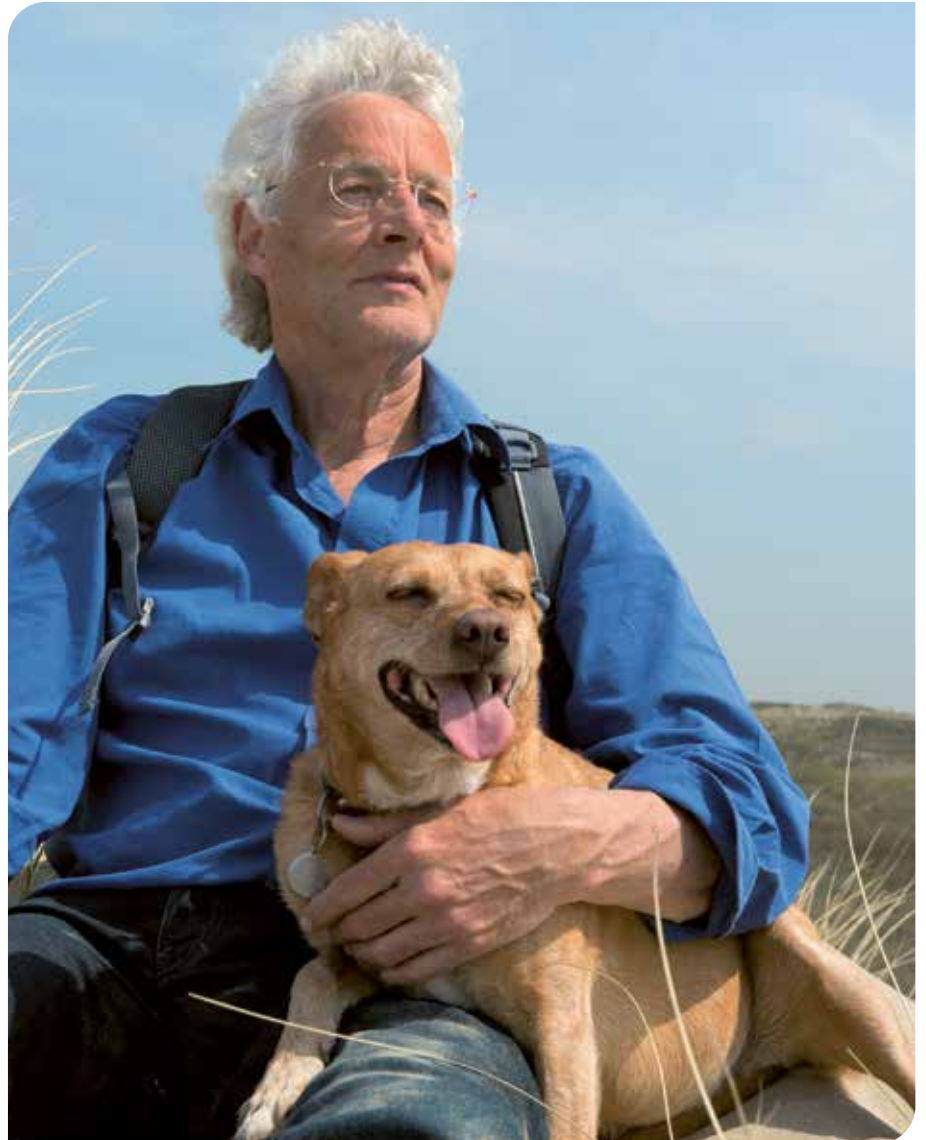


Wij zijn ook te vinden op Facebook:  
www.facebook.com/tegenkanker.nl



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.*



## Het NFTK in uw nalatenschap

Het opnemen van een goed doel in uw erfenis is een mooie manier om ook na uw overlijden een verschil te maken voor een organisatie die u aan het hart ligt. Als u het belang van onderzoek naar verschillende vormen van kanker en de informatievoorziening voor mensen met kanker een warm hart toedraagt, kunt u het NFTK in uw testament laten opnemen bij de notaris. Het NFTK heeft een ANBI-status en betaalt daardoor geen erfbelasting. Zo komt het bedrag van uw nalatenschap volledig ten goede aan ons werk.

## Meer weten?

Wilt u meer weten over de mogelijkheden voor uw nalatenschap? Scan de QR code voor alle informatie of neemt u contact met ons op bij vragen. We staan u graag te woord! U vindt onze contactgegevens op deze pagina in het colofon.

