



Ruud: “Wanneer je minder proeft wordt de structuur van eten nog belangrijker”

Drie jaar geleden hoorde Ruud Woud (69) dat hij kanker had. De behandeling redde zijn leven, maar liet diepe sporen na. Het verlies van smaak veranderde zijn dagelijks leven compleet. Toch geeft Ruud niet op. Hij zoekt naar nieuwe smaken, deelt zijn ervaringen en vindt steun in kleine momenten van geluk.

Slikproblemen

“Het begon met slikproblemen,” vertelt Ruud. “Alsof er steeds iets in mijn keel bleef hangen.” In het ziekenhuis ontdekten artsen een tumor op zijn tong. Een zware periode volgde, met zeven weken chemo en bestraling. Ruud koos voor een behandeling in Groningen, omdat daar de kans op bijwerkingen kleiner was. “Ik heb geleerd dat je zelf moet uitzoeken wat bij jou past. Dat kan echt verschil maken.”

De behandelingen waren zwaar. Ruud kreeg blaren, viel kilo's af en verloor bijna al zijn smaak. “Eten was ineens geen plezier meer, maar iets wat moest om op kracht te blijven.”

Op zoek naar smaak

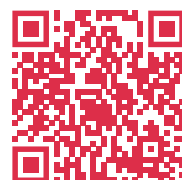
Toch bleef Ruud niet bij de pakken neerzitten. Hij volgde een proeverij voor mensen met smaakverlies. “Daar ontdekte ik dat ik nog zure en bittere smaken proef. Thuis begon ik met experimenteren. Ik bak nu zelf zuurdesembrood en gebruik veel



kruiden. Soms proef ik ineens iets heel intens, zoals bij een ijsje met citroen en pure chocola. Dat was zo bijzonder, ik at het met tranen in mijn ogen op.”

Vandaag de dag blijft Ruud actief. Hij wandelt, fietst en vertelt zijn verhaal aan studenten en diëtisten. “Ik wil laten zien dat het bij kanker niet alleen om gewicht

gaat, maar ook om eetplezier en kwaliteit van leven. En dat je, hoe zwaar ook, altijd manieren kunt vinden om door te gaan.”



Het hele ervaringsverhaal van Ruud lezen? Scan de QR code!

OOK IN DIT NUMMER:

- Ondervoeding vraagt aandacht
- Lopende onderzoeken
- Lichtjesloop tegen kanker
- Draagt u ook bij aan noodzakelijk onderzoek?
- Start uw eigen actie tegen kanker

Ondervoeding vraagt aandacht



Ondervoeding is een probleem dat vaak te weinig aandacht krijgt. Het gaat niet alleen om gezondheid, maar ook om zelfredzaamheid, waardigheid en kwaliteit van leven.

Ondervoeding wordt vaak pas gezien als de gevolgen groot zijn: verlies van spierkracht, minder meedoen in het dagelijks leven, complicaties bij ziekten en zelfs een groter risico op overlijden. Het is daarom belangrijk dat ondervoeding eerder wordt herkend en behandeld. Daarvoor is samenwerking tussen veel partijen nodig.

Een groot probleem

In Nederland leven honderdduizenden mensen met (het risico op) ondervoeding. Dit probleem komt niet alleen voor bij één groep. Het is zichtbaar bij ouderen, kinderen, mensen met kanker of een chronische ziekte en iedereen die in een kwetsbare situatie zit. Ondervoeding raakt dus de hele samenleving.

Samen voorkomen

De grootste winst ligt in het voorkomen van ondervoeding. Dat kan door mensen te helpen met gezonde voeding en door een omgeving te maken waarin goed eten vanzelfsprekend is. Ook sociale steun en verbondenheid spelen een belangrijke rol. Tegelijk moeten signalen van ondervoeding op tijd worden herkend.

Als behandeling nodig is, moet die persoonlijk zijn en rekening houden met verschillen in gezondheid, cultuur en leefomgeving.

Vooruitkijken

Om aandacht te vragen voor ondervoeding is Agenda Ondervoeding gestart, een initiatief van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten en het Voedingscentrum. Ook het NFTK is betrokken bij deze agenda, want ondervoeding komt heel vaak voor bij kanker en het verlaagt de kans op een succesvolle behandeling enorm. Door mensen met kanker lichamelijk sterker te houden kan een behandeling succesvoller zijn, waardoor kanker minder kans krijgt om te winnen. Een diëtist speelt een belangrijke rol in het controleren van het gewicht en het bijsturen van de voeding om problemen tegen te gaan. Komt ongewild afvallen voor bij kanker, dan kan de diëtist helpen. Helaas gebeurt dat niet altijd. Met uw bijdrage aan het NFTK helpt u ons de juiste voorlichting te kunnen geven aan mensen met kanker. Zo werken we samen aan een **Langer Beter Leven.**



Lees hier meer over
ongewild afvallen

Lopende onderzoeken

Leukemie | dr. Emma Verwaaijen, Prinses Maxima Centrum voor kinderoncologie

Kinderen met leukemie sterker maken door ze te trainen na de behandeling

Prehabilitatie bij kinderen | dr. Emma Verwaaijen, Prinses Maxima Centrum voor kinderoncologie

Kinderen trainen voor hun zware behandeling

Trainen bij strottenhoofdkanker | dr. Caroline Speksnijder, Utrecht UMC

Wat zijn de voordelen als patiënten voorafgaand aan een behandeling trainen?

Trainen & Borstkanker | dr. Hanneke van Dijk-Huisman, Maastricht Universitair Medisch Centrum

De winst van trainen voorafgaand aan een borstkankeroperatie

Verbeteren van de fysieke fitheid | dr. Bart Bongers en prof. dr. Joost Klaase, UMC Groningen

Beter inzicht in hoe we moeten trainen, na de diagnose kanker, door te fietsen in de MRI

Fit voor de Operatie | dr. Emiel Verdaasdonk, Jeroen Bosch ziekenhuis, Den Bosch

Wat doet prehabilitatie voor mensen met darm- of blaaskanker?

Smaaksturing | dr. Canan Ziylan, Hogeschool Rotterdam

Hoe blijf je smaakvol eten als chemo je smaak heeft veranderd?

Op gewicht blijven | dr. Marrit Tuinman, UMC Groningen

Op welke manier kun je op gezond gewicht blijven na de behandeling van testiskanker?

Spierbelasting tijdens kanker | dr. Renske Meijer, Maxima Medisch Centrum Veldhoven

Hoe kun je effectief de conditie in kaart brengen na de diagnose kanker?

De juiste patiënt | dr. Karen Valknet, UMC Utrecht

Voor welke patiënten is het noodzakelijk om fitter gemaakt te worden voor een zware behandeling?

Darmkanker | dr. I. Dekker, Amsterdam Universitair Medisch Centrum

Als de darmen werken hoe kunnen we dat dan gebruiken?



Lees hier
over onze
onderzoeken



Draagt u ook bij aan noodzakelijk onderzoek?

Mogen wij op uw hulp rekenen? U helpt ons enorm als u onze belangrijke onderzoeken naar een **Langer Beter Leven** voor mensen met kanker financieel mogelijk maakt. Uw steun is nodig voor noodzakelijk onderzoek en kan op de volgende manieren:

- ☑ Als u het NFTK periodiek eenzelfde bedrag schenkt voor minimaal 5 jaar is dit voor u fiscaal voordelig en voor mensen met kanker van levensbelang. **Steun ons maximaal en ontvang de helft van uw bijdrage terug via de Belastingdienst!**
- ☑ U kunt een goed doel als het NFTK opnemen in uw testament.
- ☑ Voelt u zich als bedrijf betrokken bij het werk van het NFTK? Steun ons dan om onze doelen te verwezenlijken.

Wilt u meer weten over alle mogelijkheden om ons werk te ondersteunen? Scan dan de QR code voor alle donatiemogelijkheden.



Lichtjesloop tegen kanker

In september vond in Harderwijk de Lichtjesloop plaats. Een wandelevenement waarvan de opbrengst ten goede kwam van De Maretaak, Centrum voor leven met en na kanker, dat mensen met kanker en hun naasten begeleidt met voorlichting, lotgenotencontact en herstelactiviteiten. Naast de wandeling,



die in de avond sfeervol verlicht was, waren er nog veel meer activiteiten. De wandeling werd afgesloten met een lichtceremonie en de bekendmaking van de opbrengst van maar liefst **53.845 euro**. Het NFTK heeft aan deze belangrijke actie bijgedragen en een deel van de opbrengst verdubbeld. Scan de QR code voor deze en meer acties. U kunt hier ook uw eigen actie starten!



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.



Start uw eigen actie tegen kanker!

Start uw eigen actie om geld op te halen voor het NFTK als goede doel. Zo wordt sinds 1988 de Tilburg Ten Miles georganiseerd dat dit jaar ook een team namens IPSO Centrum Midden-Brabant mocht verwelkomen. Zij haalden maar liefst **21.290 euro** op voor dit centrum voor mensen met en na kanker en hun nabestaanden. Ook een actie starten? Het NFTK helpt! Scan de QR code.

