



It takes two to tango

Voeding & leefstijl bij kanker

19 november 2016
Ilse Kavak-Scholten



Inhoud

- Kanker
- Ondervoeding
- Kankercachexie
- Voedingsadviezen
- Beweging
- Feiten en fabels
- Rol fitnessprofessional
- Take home message



Wat is kanker

- In 2015 105.000 nieuwe patiënten met kanker
- 4% van alle Nederlanders leeft met kanker of heeft in verleden kanker gehad
- Toename incidentie
- Betere behandelingsmethoden
- Verbetering 5 jaars overleving 47 % naar 62 %

- Nog veel onduidelijk over oorzaken kanker
- Doodsoorzaak nummer 1
- Meest voorkomend darm, borst, long en prostaat
- 30 % van de nieuwe kankergevallen veroorzaakt door ongezonde leefstijl



Wat is ondervoeding

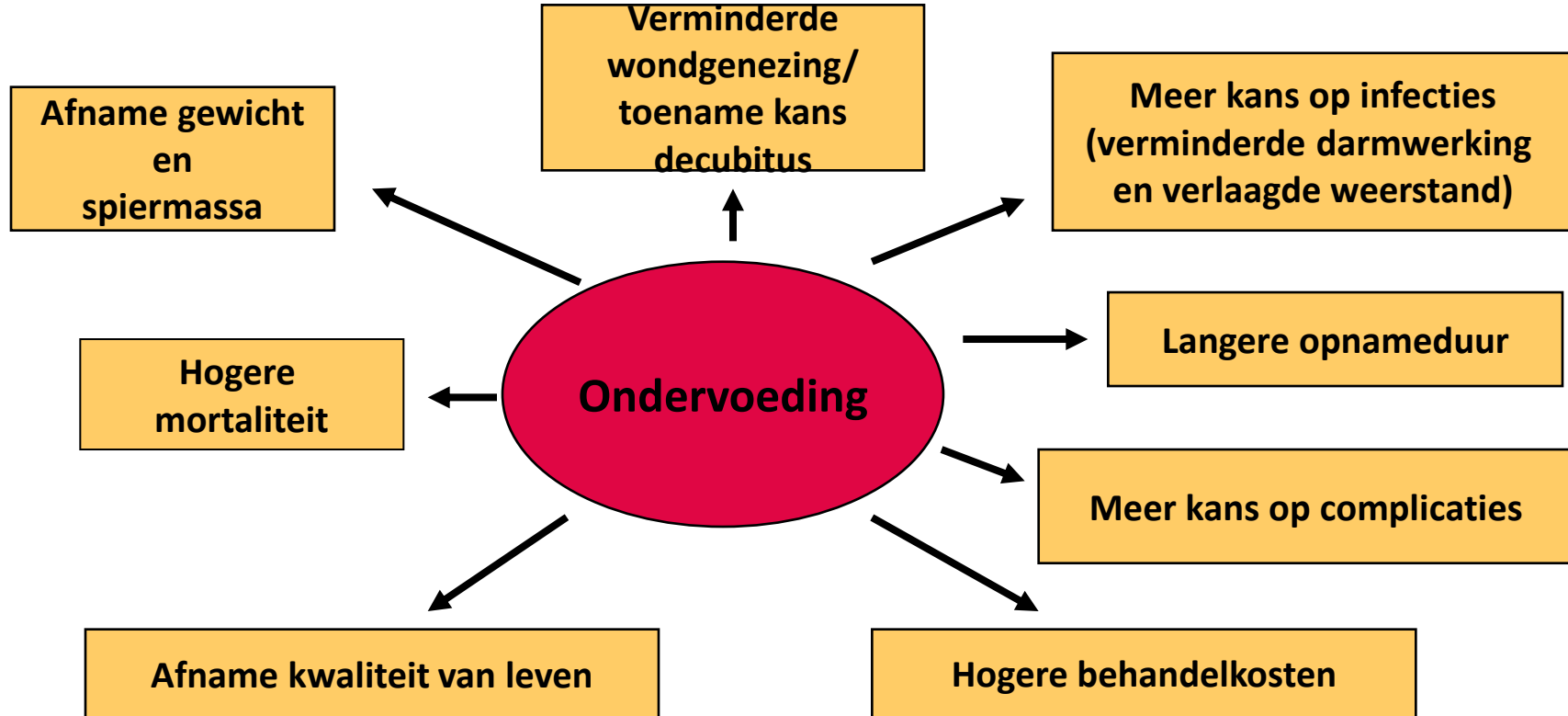
- Geen eenduidige definitie
- Ondervoeding: Tekort aan energie, eiwit of andere voedingsstoffen die nodig zijn voor behoud of herstel van lichaamsfuncties en weefsels.
- Prevalentie ziekenhuizen: 25-40% patiënten bij opname
- $\frac{1}{2}$ van alle patiënten met kanker is ondervoed



- Gevolgen :
 - hogere sterfte (jaarlijks 400 extra doden)
 - extra ziekenhuiskosten voor behandeling
 - gebruik meer medicatie
 - vertraagde wondgenezing
 - hoger infectierisico
 - langere ligduur in het ziekenhuis ($\pm 1,3$ keer langer)
- Risicogroepen:
 - ouderen
 - patiënten met kanker
 - chronisch zieken



Gevolgen ondervoeding



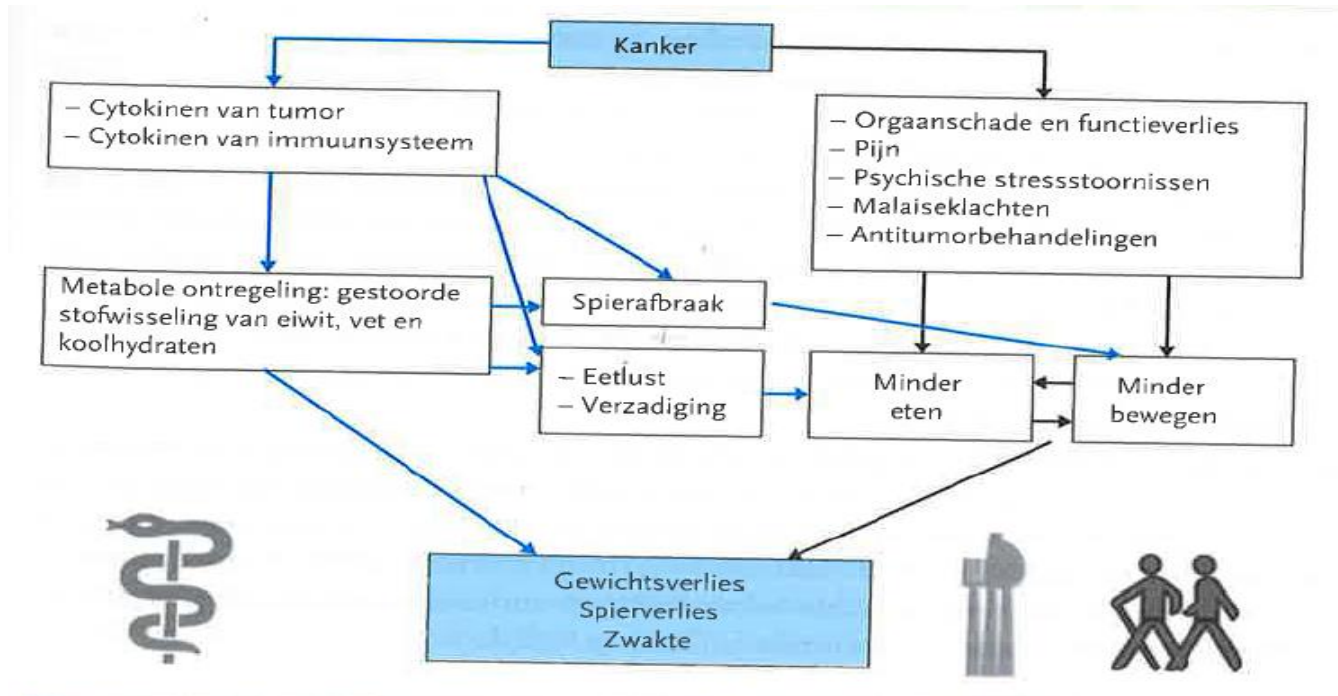
Oorzaken ondervoeding

- Verminderde voedselinname
- Verhoogde verliezen
- Verhoogde energie- en eiwitbehoefte

Veel emoties rondom ziekte, diagnose, angst, onzekerheid



Cachexie



Cachexie

Niet alle patiënten zijn cachectisch, maar alle cachectische patiënten zijn wel ondervoed

- Verhoogd eiwitafbraak
- Verhoogd vetafbraak
- Bij vergevorderde stadia bij 85% van alle patiënten met kanker
- Kanker kan gezien worden als chronisch ontstekingsproces

Voedingsadvies bij kanker

- Richtlijnen Goede Voeding
- Verhoogde eiwitbehoefte
- Voldoende vocht
- Visvetzuren
- Voedingssupplement in overleg met arts



Grapefruit??

Eiwitten

Eiwitten: bevorderen de spiermassa en verminderen spierverlies

- Melk- en melkproducten
- Kaas
- Vlees en vleeswaren
- Vis
- Peulvruchten
- Sojaproducten
- Eieren
- Noten en zaden



Voeding ter preventie van kanker

Kankeroverlevers: vergroot risico op chronische ziekte, hart en vaatziekten , diabetes, osteoporose.

- Vermijd alcohol
- Minder rood vlees
- Minimaal 500 gram groente en fruit
- Volkoren producten en meer peulvruchten
- Minder zout en bewerkte producten
- Speciale diëten afgeraden.



Overgewicht en kanker

- Vooral bij borstkanker en prostaatkanker patienten
- Toename vetmassa en afname spiermassa > sarcopene obesitas??
- Grote wens af te vallen
- Beperken 300-600 kcal per dag
- Stimuleren krachttraining



Use it or lose it



Beweging rondom behandeling

Vraag van patiënt: tennis heel graag. Mag ik wel sporten bij chemotherapie?

Uit wetenschappelijk onderzoek:

- Training tijdens behandeling helpt om conditie en spierkracht te behouden
- Vermindert klachten zoals vermoeidheid, pijn en misselijkheid
- Verbetert kwaliteit van leven
- Verbetert stemming
- Langer volhouden van de behandeling

- **BEWEGEN IS VEILIG**

Beperkingen rondom bewegen

Bij 3 weken bedrust zelfde verlies van spiermassa als normale achteruitgang van 30-40 jaar veroudering

- Sterke afname inspanningsvermogen
- Rondom behandeling minder beweging
- Stabiel gewicht zegt niet over lichaams-samenstelling

Beweging kan voor patiënt topsport zijn!!



Hoe vaak en hoe intensief?

- Voldoende dagelijkse beweging
- Trainingsprogramma aansluiten aan capaciteiten en voorkeuren
- In alle fasen van de ziekte minimaal 3 keer per week 10-60 minuten
- Matige tot hoge intensiteit
- Snelste resultaat met krachttraining
- Bij voorkeur combinatie kracht en duurtraining



Voeding bij beweging

- Weinig onderzoek naar voedingsadvies tijdens beweegprogramma
- Streven 1.5 g/kg eiwit
- Verdeling van eiwitten over de dag?
- Na training 20-30 gram eiwit voor de spieropbouw
- Vitamine D suppletie



Feiten en fabels

Stelling 1:

Het gebruik van biologische producten beschermt tegen het krijgen van kanker.



Feiten en fabels

Stelling 1:

Het gebruik van biologische producten beschermt tegen het krijgen van kanker.

Nee.

Biologische producten zijn producten die milieu- en diervriendelijk geproduceerd zijn zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Onderzoek heeft niet aangetoond dat biologische producten de kans op het krijgen van kanker verkleinen, het herstel niet bevorderen en klachten niet verminderen.

Feiten en fabels

Stelling 2:

Het gebruik van zoetstoffen is kankerverwekkend.



Feiten en fabels

Stelling 2:

Het gebruik van zoetstoffen is kankerverwekkend.

Nee.

Het gebruik van zoetstoffen verhoogt het risico op kanker niet. Zoetstoffen kunnen zelfs gunstig zijn omdat ze kunnen helpen om overgewicht te voorkomen door het gebruik van suiker te verminderen. Met een gezond gewicht is er minder risico op het krijgen van kanker dan bij overgewicht. Neem echter niet onbeperkt zoetstoffen.



Feiten en fabels

Stelling 3:

Het eten van suikerrijke voeding stimuleert de tumorgroei.



Feiten en fabels

Stelling 3:

Het eten van suikerrijke voeding stimuleert de tumorgroei.

Nee.

Hiervoor is geen wetenschappelijk bewijs. Natuurlijk gebruikt een tumor voedingsstoffen, zoals alle lichaamssweefsels. Maar er zijn geen betrouwbare aanwijzingen dat suiker in de voeding aan extra groei van de tumor bijdraagt.

Feiten en fabels

Stelling 4:

Door het gebruik van superfoods kan je kanker voorkomen.



Feiten en fabels

Stelling 4:

Door het gebruik van superfoods kan je kanker voorkomen.

Nee.

Superfoods zouden heel rijk zijn aan goede voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en antioxidanten. Daarbij wordt ook veelvuldig beweerd dat superfoods een positieve bijdrage aan de gezondheid zouden leveren. De term is misleidend. Geen wetenschappelijk bewijs voor werking. Bijwerkingen zijn niet bekend.



Feiten en fabels

Stelling 5:

Het gebruik van kurkuma remt de groei van kankercellen.



Feiten en fabels

Stelling 5:

Het gebruik van kurkuma remt de groei van kankercellen.

Nee.

In reageerbuisonderzoek en bij proefdieren lijkt kurkuma de groei van kankercellen te remmen. Het is onduidelijk of dit bij mensen ook het geval is. Curcumine (de werkzame stof van kurkuma) in voeding wordt in het lichaam van de mens snel inactief gemaakt waardoor het zijn eventuele werking verliest.

Betrouwbare info

- Handboek “Voeding bij kanker”
- Voedingenkankerinfo.nl



Rol van de fitnessprofessional

- Stimuleren tot bewegen passend bij de mogelijkheden patiënt
- Meten spierkracht
- Beantwoorden vragen over voeding
- Stimuleren tot een voeding volgens RGV
- Wijzen op mogelijkheden diëtist
- Opzetten oncologische revalidatie
- Rehabilitatieprogramma patiënt: optimaliseren van fysieke conditie voorafgaand aan behandeling



Take Home Messages



Ziek zijn is topsport

Voeding en beweging kunnen niet zonder elkaar

It takes two to tango

Bewegen is veilig

Training tijdens en na behandeling verbetert de conditie en daarmee de kwaliteit van leven van de kankerpatiënt



