

# Kracht van voeding bij kanker

Alumni Event 2019 – Faculteit Gezondheid 2019  
13 April 2019

# Roos Bootsman



Sportdiëtist

Oncologie diëtist

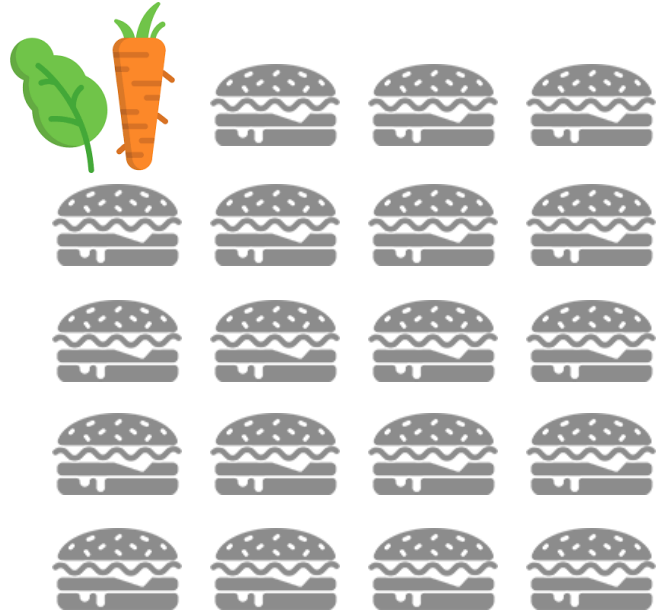


Wie eet er hier gezond?

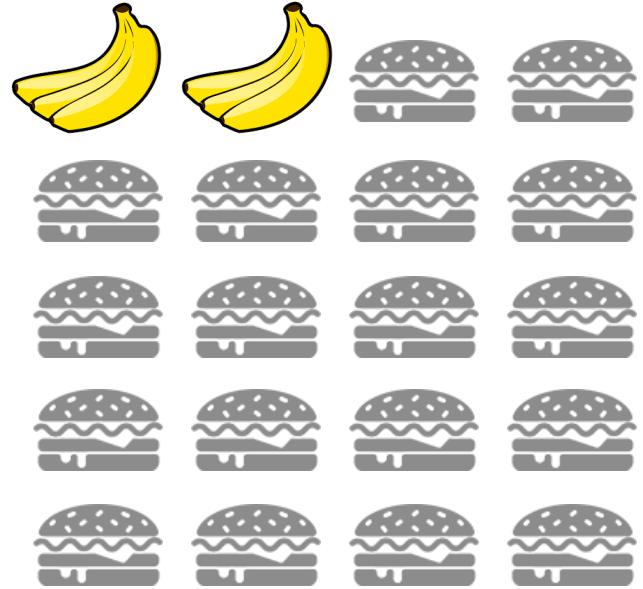
**0%**

**van de Nederlanders eet  
gezond**

**SLECHTS 5%**  
eet genoeg groenten

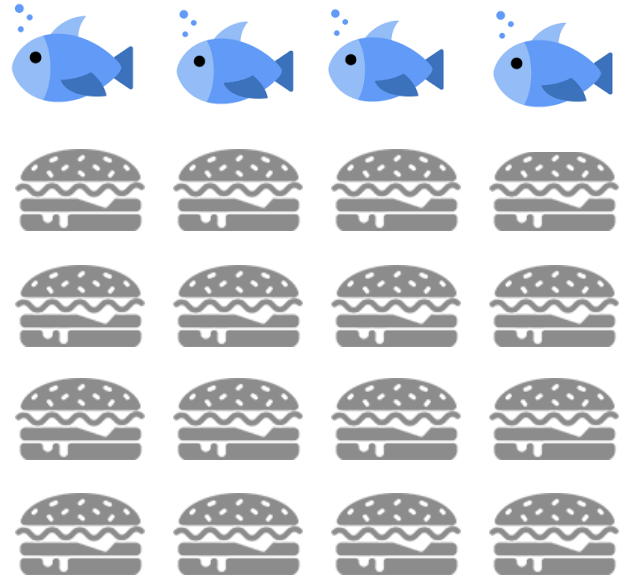


**SLECHTS 10%**  
eet voldoende fruit



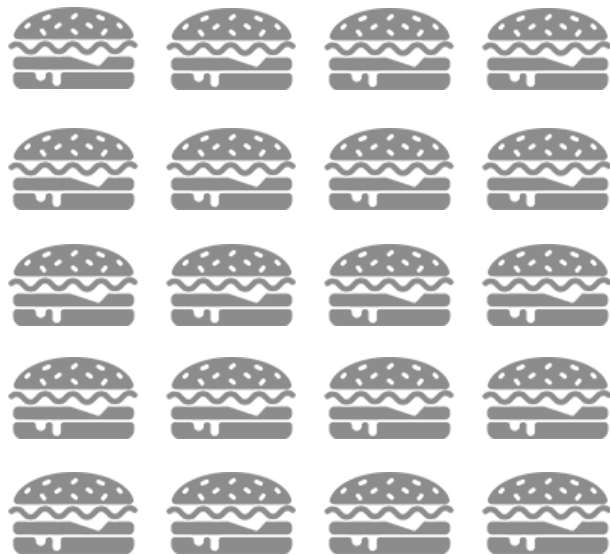
**SLECHTS 20%**

eet eenmaal per  
week **vis**



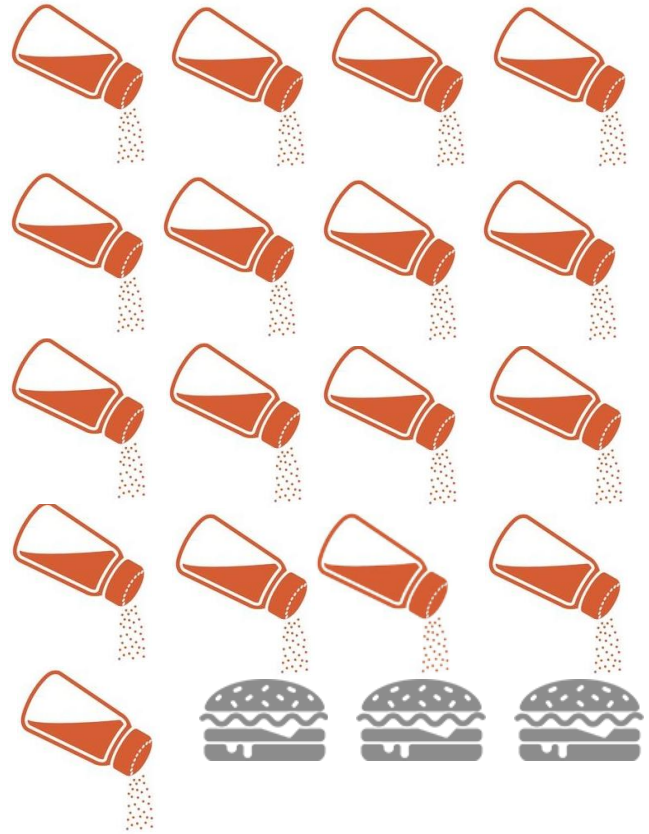
0%

eet voldoende  
peulvruchten





**85%**  
krijgt teveel  
**zout** binnen



# AGENDA

1. Wat doet een diëtist
2. Meet instrumenten
3. Klachten bij kanker
4. Smaak- en reukverandering
5. Ondervoeding
6. Voeding bij kanker
7. Hypes/trends
8. Workshop
9. Take home message

“

Waar denk je aan bij een diëtist?

# 1). WAT DOET EEN DIËTIST:

- Het in kaart brengen van de voedingstoestand, voor/tijdens/na de behandeling
- Het berekenen van de individuele behoefte
- Samen een behandelplan opstellen
- Evalueren, bijstellen

## 2). METINGEN:

- Screening is van groot belang!
- Meten = weten
  - Lichaamssamenstelling en lichaamsfunctie
  - Gewicht en gewichtsverloop
  - Vetvrije massa, vetmassa bepalen (huidplooi, bovenarmomtrek, BIA)
  - Spierkrachtmeting
  - Voedingsinname en voedingsbehoefte
  - Medicatie en biochemische bepalingen
  - VAS score



Wat zijn klachten?

# 3). KLACHTEN BIJ KANKER

- Anorexie en snelle verzadiging (o.a. serotonine, leptine)
- Aversies, smaak- en reukverandering
- Vermoeidheid
- Mond- en slokdarmproblemen (mucositis, stomatitis)
- Passagestoornissen
- Misselijkheid/ braken
- Obstipatie / diarree
- Droge mond
- Kauw- en slikproblemen
- Angst, depressie

# 4). SMAAK & REUK

- De aanwezigheid van de tumor
- Chemotherapie
- Radiotherapie in het hoofd-hals gebied
- Medicatie
- Droge mond
- Infecties van de mond of keel (zoals candida of mucositis)
- Dehydratie (bijvoorbeeld bij braken)
- Koorts



# SMAAK & REUK

- 5 soorten smaken: zuur, zoet, bitter, zout en umami dit kan door verschillende factoren ontstaan waar zeker wat aan gedaan kan worden en dus niet “hoort” aan gewichtsverlies.
- <https://www.weeff.nl/dieetkok-cees-neefjes-wil-kankerpatiënten-hun-smaak-teruggeven/content/item?1121604>

# 5). ONDERVOEDING

- Onvoldoende inname
- Extreme vermagering
- Afname spierkracht
- Afname spierkracht met een hoge vetmassa
- Gewichtsafname
- Toename vetvrije massa
- Vetmassa afname



# CACHEXIE

- Zeer ernstige vorm van ondervoeding ten gevolge van ziekte



		BMI (kg/m <sup>2</sup> )				
		28	25	22	20	
Weight Loss (%)	2.5	0	0	1	1	3
	6	1	2	2	2	3
	11	2	3	3	3	4
	15	3	3	3	4	4
	15	3	4	4	4	4

# 6). VOEDING BIJ KANKER

ENERGIE & EIWIT RIJK!

- Volle producten
- Dierlijke producten (vis, zuivel, ei)
- Soja producten
- Steeds meer producten in de supermarkt (Skyr, Vifit proteïne)
- Noten, zaden, peulvruchten

# VOEDING BIJ KANKER

## EIWIT RIJK

- 20-30 gram per hoofdmaaltijd
- Spiermassa vermindert de toxiciteit
- Voldoende lichamelijke beweging speelt hierbij een rol, elke vorm van beweging is belangrijk

# VOEDING BIJ KANKER

Product	Eiwitten (g)
Tonijn (100g)	25
Kipfilet (100g)	23
Tofu / tempé (100g)	12
Sojabonen (100g)	21
Kidneybonen (100g)	9
Pindakaas / noten (20g)	4,5
Kwark, vol (250g)	17,5
Skyr (200g)	22
Hütttenkäse (100g)	11
Chocolademelk (250ml)	9

**IETS IS BETER  
DAN NIETS!**



**Er is veel  
verwarring over  
voeding**



# HYPES/TRENDS!



**KETO**



**WORKSHOP**

**BIA / Proeverij**



Ja, en nu??

# 5 stappen om je voedingspatroon te verbeteren

**1. Vertrouw niet op  
een gezond imago**



### **Ingrediënten:**

glucose-fructosestroop, **rogge**bloem, water, gekaramelliseerde suikerstroop, voedingsvezel (aardappel, erwt), rijsmiddel (E450(, E500), specerijen, suiker, raapolie, conserveermiddel (E200), **tarwemout**meel, zout.





## Ingrediënten

Glucosestroosuiker, suiker, tarwezetmeel, water, varkensgelatine, gemodificeerd maïszetmeel, voedingzuur, citroenzuur, aroma's  
kleurstoffen: E100, E141, E153 en paprika-extract  
zwarte wortelsapconcentraat  
druivensapconcentraat  
plantaardige oliën (palmpit, kokos)  
glansmiddelen: bijenwas en E903  
E = door EU goedgekeurde hulpstof.

# 2. Eet meer groenten



**MEER**

**=**

**Beter**

“

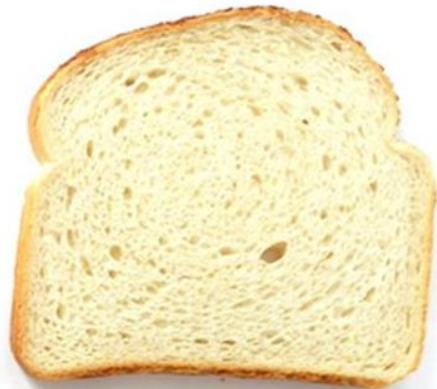
Van groente heb je nooit genoeg!

**3. Kies altijd  
voor volkoren**

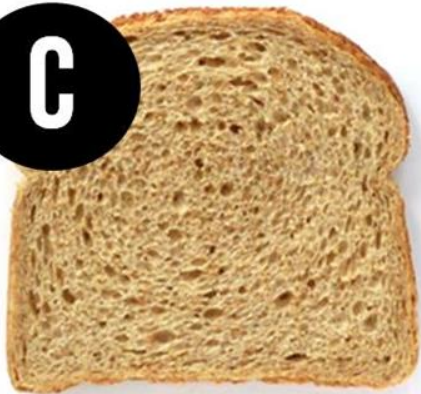
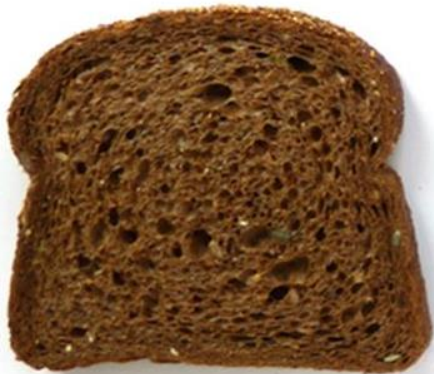
**A**



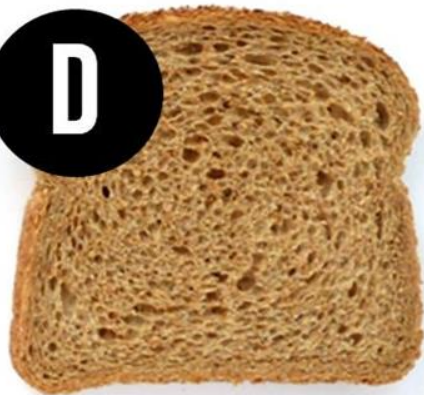
**B**



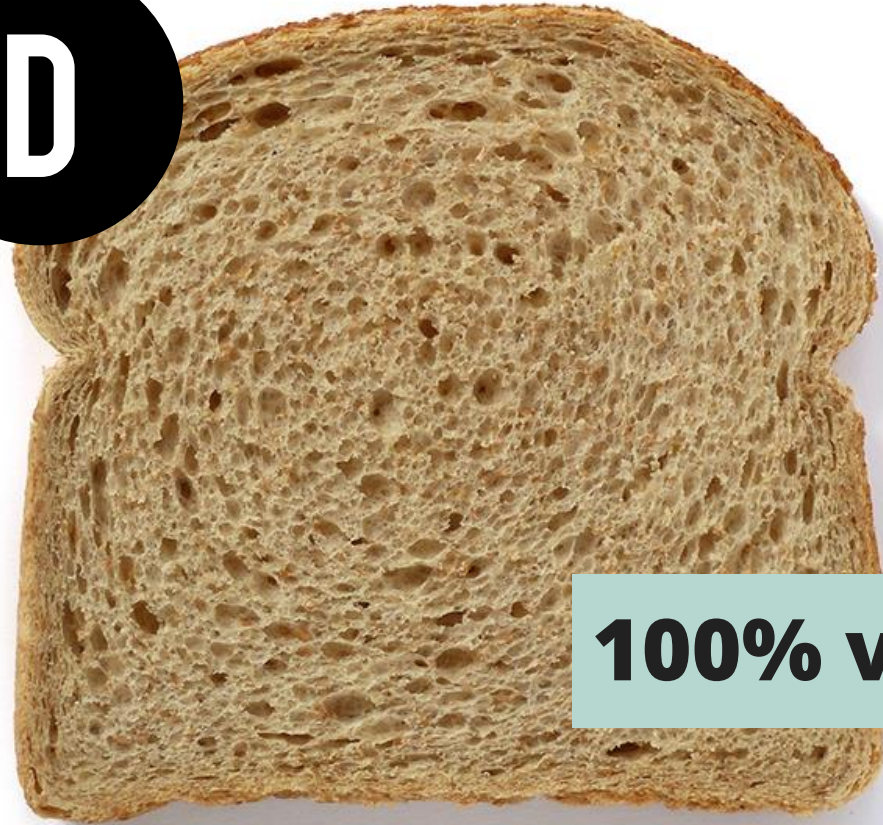
**C**



**D**



**D**



**100% volkoren**

“

Kies altijd voor volkorenbrood,  
-crackers, -wraps, -pitabroodjes,  
-pasta en -rijst (zilvervlies)!



# 4. Minder rood & bewerkt vlees



Als ik mijn biefstuk goed  
doorbak, is het geen rood  
vlees meer

## Rood vlees

- Al het vlees van zoogdieren (varken, rund, lam), óók als het goed doorbakken is.
- Richtlijn = maximaal 300 gram per week

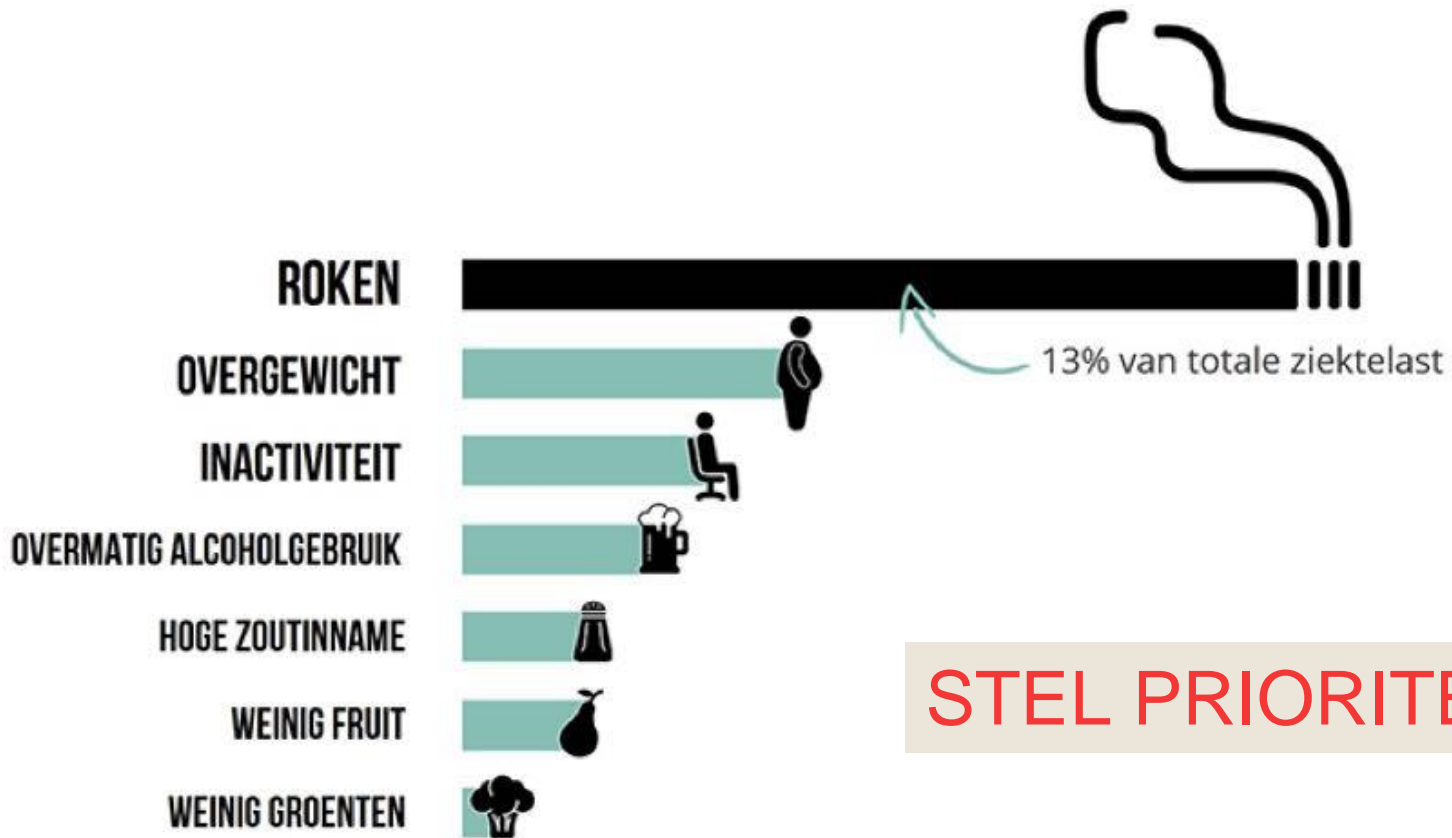
## Bewerkt vlees

- Al het rode én witte vlees wat bewerkt is (dus ook kipfilet)
- Richtlijn = niet of zo min mogelijk

# 5. Het gaat om de context



Hoe ziet je totale eetpatroon eruit?



**STEL PRIORITEITEN**

“

Gezondheid gaat om het grote  
plaatje, je dagelijkse eetpatroon  
wat je jarenlang eet!

# **Kwaliteit van leven staat centraal!**

**Een goede voedingstoestand draagt  
bij om de behandeling beter te  
doorstaan en de kwaliteit van leven  
te waarborgen**





Zijn er nog vragen?

# PRAKTISCH



- De diëtist wordt voor 3 uur vergoed uit de basis zorgverzekering
- De praktijk heeft contracten met alle zorgverzekeraars
- In principe zijn we direct toegankelijk, sommige verzekeraars eisen wel een verwijfsbrief
- Het gaat ten laste van het eigen risico (kinderen < 18 jr hebben geen eigen risico)
- Soms vergoed het aanvullende pakket ook nog extra uren



# CONTACT



- E-mail:  
Roos@voedingplusadvies.nl
- Tel:  
06-24710868 (praktijknummer)  
06-23948719 (privé)
- [www.voedingplusadvies.nl](http://www.voedingplusadvies.nl)

# Bronnen

- Integraal Kankercentrum Nederland
- Oncoline
- Voeding en Kanker info
- Stichting tegen kanker
- Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie
- Handboek Voeding bij Kanker
- Voedingscentrum
- I am a foodie
- Nutricia