

Uw arts of verpleegkundige kan u in contact brengen met een fysiotherapeut die in bewegen bij kanker gespecialiseerd is. Samen met uw fysiotherapeut spreekt u een beweegprogramma af. Dit wordt afgestemd op uw mogelijkheden, zonder dat u uitgeput raakt. In het beweegprogramma is zowel aandacht voor opbouw van spierkracht door bijvoorbeeld bewegen met gewichten, als voor opbouw van conditie en uithoudingsvermogen door lopen of fietsen. Uw vermoeidheidsklachten kunnen daardoor mogelijk verminderen. De fysiotherapeut geeft ook tips hoe u uw dagelijkse activiteiten kunt gebruiken om uw conditie en kracht te behouden.

Als de ziekte voortschrijdt

In beweging blijven, wordt op enig moment steeds moeilijker. Uw fysiotherapeut kan u adviseren hoe uw dagelijkse activiteiten minder energie kosten. Ook kan hij u en uw naasten tips geven om zo lang mogelijk zelfstandig (of met een beetje hulp) in en uit bed te komen, uzelf te verzorgen en van het toilet gebruik te maken. Zorgen voor goede voeding geeft steun tijdens uw ziekte. Niet alleen steun voor uzelf maar ook voor de mensen om u heen. Maar hoe belangrijk aandacht voor goed eten ook is, het is ook zaak dat het geen obsessie wordt. Als u steeds moeite met eten heeft, kan dat voor spanningen zorgen bij uzelf, maar ook bij degene die voor het eten zorgt.

Het is voor beiden een teleurstelling als eten niet lukt ondanks alle inspanningen om voor iets lekkers te zorgen. Maar dat ligt niet aan de moeite die u doet of aan degene die voor u zorgt. Als de ziekte voortschrijdt, gaat u vanzelf minder eten en drinken. Hier kunt u niets aan doen. Er zijn in deze situatie geen voedingsmiddelen die ongezond voor u zijn en daarom moeten worden vermeden. U eet waar u zin in heeft en eet niet meer als u dat niet wilt of kunt. Soms is samen eten prettig en stimulerend, soms is het prettiger om niet zo met eten en drinken bezig te zijn. Praat hierover met elkaar. Ook is het goed dit met uw arts of verpleegkundige te bespreken.

Meer informatie

www.voedingenkankerinfo.nl



www.kwf.nl

Brochure Voeding bij kanker



Heeft u nog vragen? Blijf daar niet mee rondlopen! Raadpleeg een van uw zorgverleners.

Uitgave van

Integraal Kankercentrum Nederland
info@iknl.nl, www.iknl.nl
eerste druk 2013

De tekst van deze folder is samengesteld door de werkgroep Cachexie van IKNL - locatie Eindhoven in samenwerking met het Digitaal Kankerpatiënten Panel



gewichts- verlies

als kanker niet kan
worden genezen



Informatie voor patiënten
en naasten

Goed eten en regelmatig bewegen zijn noodzakelijk om in een goede conditie en op gewicht te blijven. Maar als u door de kanker steeds zieker wordt, is voldoende bewegen vaak moeilijker. Ook van lekker eten is vaak geen sprake meer.

Hierdoor wordt het steeds moeilijker om voldoende voeding binnen te krijgen. Uw conditie en kracht worden minder: u bent sneller vermoeid, voelt zich minder goed en kunt minder ondernemen. U valt vanzelf af, terwijl dat niet uw bedoeling is. In deze brochure kunt u lezen wat de oorzaken hiervan zijn. Daarnaast worden tips gegeven hoe u hiermee om kunt gaan.

Oorzaken van onbedoeld gewichts- en conditieverlies

Als u kanker heeft, kan het moeilijk zijn om goed en voldoende te eten. De tumor kan in de weg zitten, bijvoorbeeld in de mond, maag of darmen. Behandelingen zoals operatie, bestraling of chemotherapie kunnen bijwerkingen met zich meebrengen zoals misselijkheid, een gevoelige mond en keel, smaakverlies, diarree of juist verstopping. Dan is het logisch dat uw zin in eten steeds meer verdwijnt.

Maar er is meer aan de hand. Onbedoeld gewichtsverlies bij kanker komt niet alleen door minder eten, maar vooral door de ziekte zelf. Door kanker worden processen in uw lichaam ontregeld. Hierdoor wordt zowel vet- als spierweefsel afgebroken. Ook wordt de voeding die u gebruikt minder goed benut. Uw kracht, conditie en gewicht gaan achteruit, u bent sneller vermoeid en u kunt uitgeput raken. Bovendien wordt uw eetlust minder, smaakt het eten anders dan u gewend bent en heeft u sneller een vol gevoel. Het eten kan u tegen gaan staan.

Als genezing niet mogelijk is, blijft dit proces doorgaan en kunt u steeds meer conditie en gewicht verliezen. De dokter noemt dit verschijnsel 'cachexie' (spreek uit:

kageksie). Toch is het belangrijk om aandacht aan uw voeding te schenken om verlies van gewicht, spieren en conditie zo goed mogelijk tegen te gaan. Maar ook beweging is van belang. U kunt nog zo goed eten, als u niet beweegt kan de voeding minder goed worden benut voor de opbouw van spieren. Aan de andere kant kunnen beweging en opbouw van spieren ook niet zonder voldoende voeding.

Over voeding

Als het kan is het goed om dagelijks, en bij voorkeur bij iedere maaltijd, een portie vlees, vis, kip, kaas, vleeswaar, ei of vegetarische vervanger te gebruiken. Het is goed bij de maaltijd of tussendoor royaal gebruik te maken van zuivel zoals (chocolade)melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark of pap. Ook een portie groente en een paar stuks fruit zijn dagelijks nodig. Brood, aardappelen, rijst of pasta gebruikt u naar behoefte. Om voldoende vet naar binnen te krijgen, gebruikt u boter, margarine of olie bij de maaltijden. Al deze voedingsmiddelen leveren samen een goede basis die u aanvult met dingen die u lekker vindt. Variatie is heel belangrijk. Verandering van spijs doet eten en door te variëren krijgt u beter alle voedingsstoffen binnen. Om goed te eten is het niet nodig om speciaal biologisch geteelde producten te gebruiken. Maar er is ook niets op tegen als dat uw voorkeur heeft.

Als u merkt dat uw gewicht in korte tijd bijvoorbeeld in een maand meer dan 2-3 kilo daalt en het niet lukt om voldoende te eten, is het goed dat meteen met uw arts of verpleegkundige te bespreken. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist die ervaring heeft met de behandeling van kanker. U kunt ook zelf een afspraak maken. Om het gewichts- en spierverlies te bestrijden is een persoonlijk advies van de diëtist nodig, afgestemd op uw klachten en mogelijkheden. De diëtist bekijkt wat u aan voedingsstoffen nodig heeft en geeft adviezen om dat te bereiken. Bij eetlustproblemen en maagdarmklachten kan het al helpen om andere voedingsmiddelen te kiezen. Vaak

zijn kleine tussendoortjes en snacks met veel eiwit en energie zinvol. Soms zijn voedingssupplementen of speciale eiwit- en energierijke drinkvoedingen nodig om voldoende binnen te krijgen. Samen met de diëtist bekijkt u wat voor u een goede keuze is. Mensen uit uw omgeving geven vaak suggesties en adviezen. Er zijn ook boeken over voeding en kanker en op internet is veel te lezen. Dat is prettig, want u kunt wel een steuntje in de rug gebruiken. Het probleem daarbij is dat waar, half-waar en onwaar door elkaar lopen. Er zijn nogal wat producten waaraan onterecht een positief effect op kanker wordt toegerekend of die onterecht als kankerverwekkend worden beschouwd. Dat kan verwarrend voor u zijn. Voor goede en betrouwbare informatie over voeding en kanker kunt u terecht op de website www.voedingenkankerinfo.nl. U kunt op de site ook een vraag stellen als u niet kunt vinden wat u zoekt. Ook de brochure Voeding bij kanker van KWF Kankerbestrijding geeft betrouwbare informatie en veel algemene tips. Het veel gegeven advies om extra voedingssupplementen te gebruiken, zoals vitamines, is niet zonder risico. Overleg altijd met uw arts of diëtist wanneer u extra voedingssupplementen overweegt; zij kunnen u adviseren of dat in uw situatie een goede aanpak is.

Over beweging

Spieren blijven alleen in conditie als ze voldoende bewegen. Als door spierafbraak en weinig bewegen de spierkracht te laag is, worden dagelijkse bezigheden zoals (trap) lopen, een blik of fles openen, hurken of uit de stoel opstaan steeds moeilijker. Bij ernstige vermoeidheid krijgt u doorgaans het advies rust te nemen. Door alleen te rusten wordt het probleem echter erger. Voor spieropbouw of spierbehoud is het niet nodig om een grote sportprestatie neer te zetten. Dagelijks een eindje wandelen of fietsen draagt al bij aan spierbehoud. Ook kleine klusjes in en om huis en tuin zijn goede activiteiten. Dat kan in het begin veel moeite kosten, maar kan gemakkelijker gaan als u het regelmatig doet.