

Een goede voedingstoestand helpt kankerpatiënten bij de duur en intensiteit van kankerbehandelingen. Het minimaliseert de schade en draagt bij aan herstel en welbevinden van de patiënt. Voor een goede voedingstoestand zijn optimale voeding én voldoende beweging belangrijk.

Voeding en beweging: een noodzaak bij kanker

Bij veel patiënten met kanker treedt spierverlies op. Dat komt in de eerste plaats door afbraakstoffen die de tumor maakt en die de patiënt zelf maakt als reactie op de tumor. Daarnaast gaat spierweefsel verloren doordat patiënten minder bewegen en slechter eten dan voor hun ziekte. Soms is het spierverlies zichtbaar en vermagert de patiënt. Maar ook als de patiënt niet afvalt, kan spierweefsel verloren zijn gegaan. Dat is ernstig want spierverlies leidt tot vermoeidheid, meer ziek zijn, meer complicaties van de behandeling en tot een trager herstel. Therapie met beweging én voeding is gericht op het behoud of weer opbouwen van spierweefsel. Een combinatie van kracht- en duurtraining draagt het beste bij aan de opbouw van het spierweefsel en het herstel van functies en uithoudingsvermogen. Voorbeelden van krachttraining zijn trainen met gewichten, opdrukken en sit-ups. Tot duurtraining horen stevig wandelen, fietsen, steps en zwemmen.

Vermoeid en toch bewegen

Door ernstige vermoeidheid zijn kankerpatiënten vaak weinig lichamelijk actief en geneigd veel te rusten. Maar veel rust maakt het vermoeidheidsprobleem alleen maar groter. Ook bijwerkingen van de kankerbehandelingen kunnen bewegen moeilijk maken. Daarom zijn er speciale bewegings- en trainingsprogramma's voor kankerpatiënten ontwikkeld. Onder

leiding van een (oncologisch) fysiotherapeut kan de patiënt een individueel beweegprogramma volgen dat rekening houdt met mogelijkheden en beperkingen.

Voeding voor de spieren

Eiwitten in de voeding, zoals in melk, vlees, vis, kaas en ei, zijn van groot belang voor spieren. Spieropbouw wordt gestimuleerd als de eiwitbron hoogwaardig eiwit bevat; het eiwit wordt dan snel en gemakkelijk verteerd en bevat een hoog gehalte aan essentiële aminozuren. Eiwit uit koemelk en eiwit uit eieren hebben de hoogste eiwitkwaliteit. Daarbij lijkt wei-eiwit de spieraanmaak meer te stimuleren dan caseïne-eiwit. Een portie eiwit vlak na de training, bijvoorbeeld een groot glas melk of yoghurtdrink of een maaltijd met vlees, vis of zuivel, draagt nog meer bij aan een betere spieropbouw.

Voedingsproblemen

Volwaardige voeding moet ook de goede hoeveelheid energie (calorieën) leveren om het gewicht op peil te houden of te brengen en voldoende vitamines en mineralen bevatten. Dat lijkt eenvoudig maar is het vaak niet, omdat veel kankerpatiënten voedingsproblemen hebben zoals een slechte eetlust of snel een vol gevoel hebben, smaakveranderingen, maag-darmproblemen, kauw- en slikproblemen en misselijkheid. In die situaties is een consult bij een (oncologie) diëtist noodzakelijk zodat met een persoonlijk advies wordt gekeken naar



de mogelijkheden. Vaak kan uit gangbare voedingsmiddelen worden gekozen, soms zijn eiwitrijke dieetpreparaten nodig.

Boek en website

Afgelopen september verscheen de geheel herziene druk 'Handboek Voeding bij Kanker' (De Tijdstroom) gericht op zorgprofessionals. Ook het onderwerp voeding en bewegen komt in dit boek aan bod. Praktische voedingsadviezen staan op www.voedingenkankerinfo.nl. ◀

TEKST RIANNE VAN LIESHOUT (diëtist klinische oncologie en dagbehandeling, paramáx, máxima medisch centrum, veldhoven) en JEANNE VOGEL (oncologiediëtist, redacteur Voeding & Kankerinfo, Utrecht)

Referentie

- 1 Vogel J, Beijer S, Delsink P, Doornink N, Have H, Lieshout R. Handboek Voeding bij kanker. Tweede herziene druk, 2016, De Tijdstroom, Utrecht.