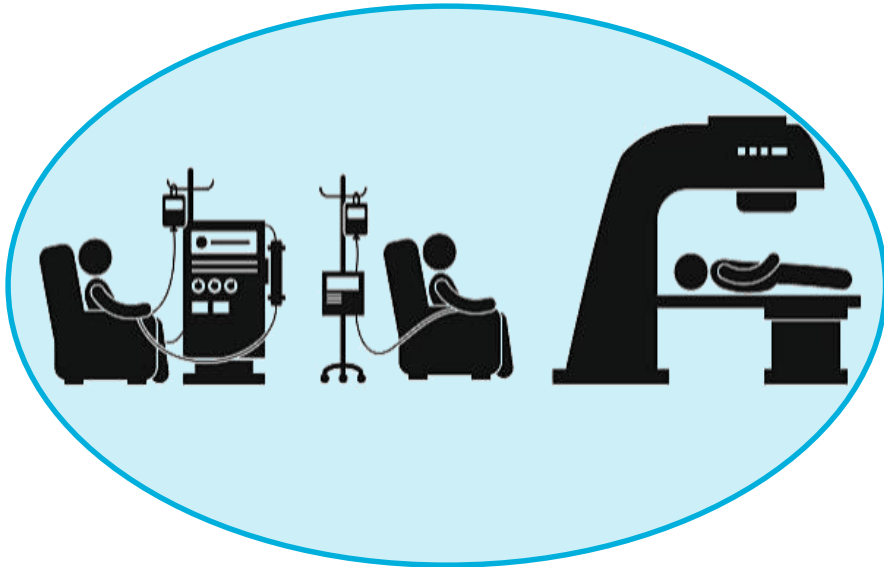


Beweging en voeding bij ovarium kanker

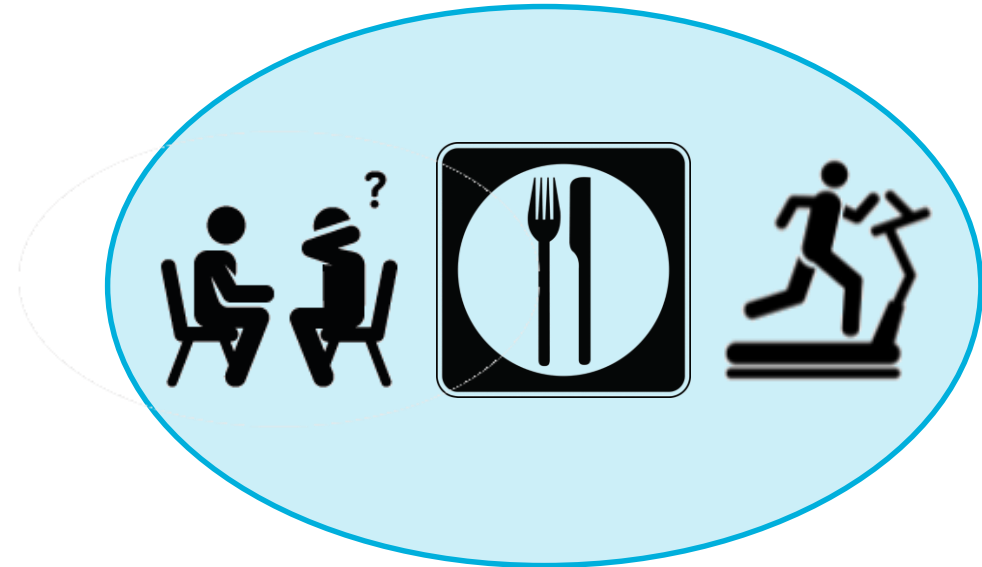


Laurien Buffart

Behandeling van kanker



Ondersteunende zorg



- Omgaan met de ziekte en behandeling
- Herstel

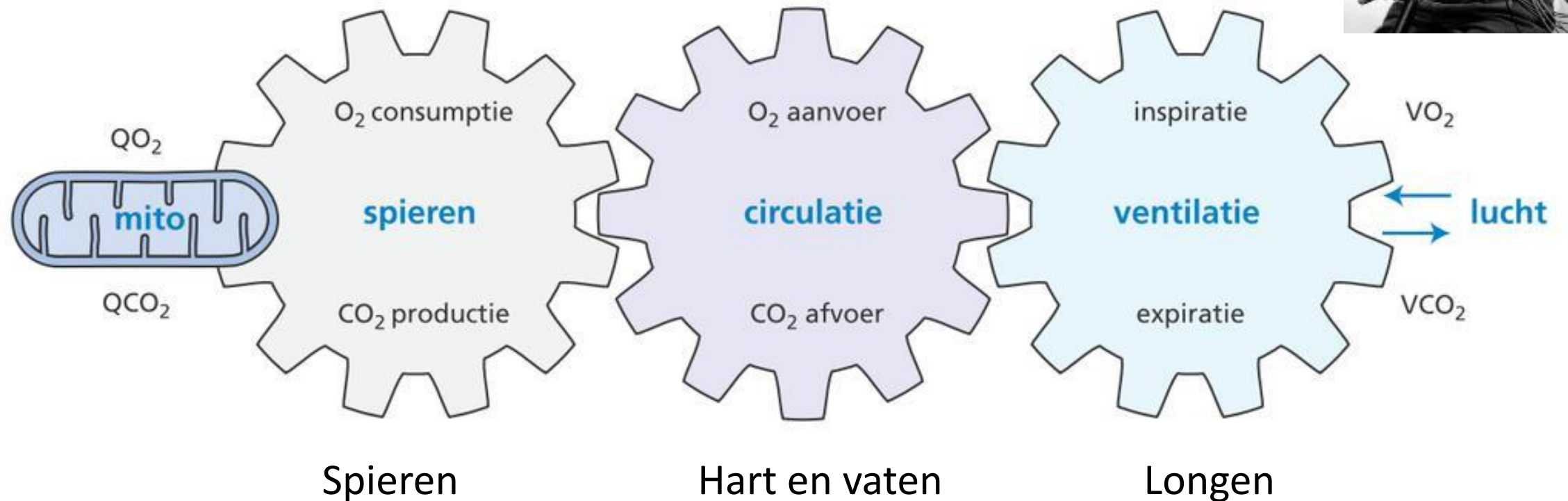
Inhoud

- Belang van beweging en voeding bij ovariumkanker
 - Fitheid
 - Lichamelijke activiteit
 - Lichaamssamenstelling
- Beweging en voeding tijdens chemotherapie
 - Effect van interventies
 - Ervaringen van patiënten
- Conclusies

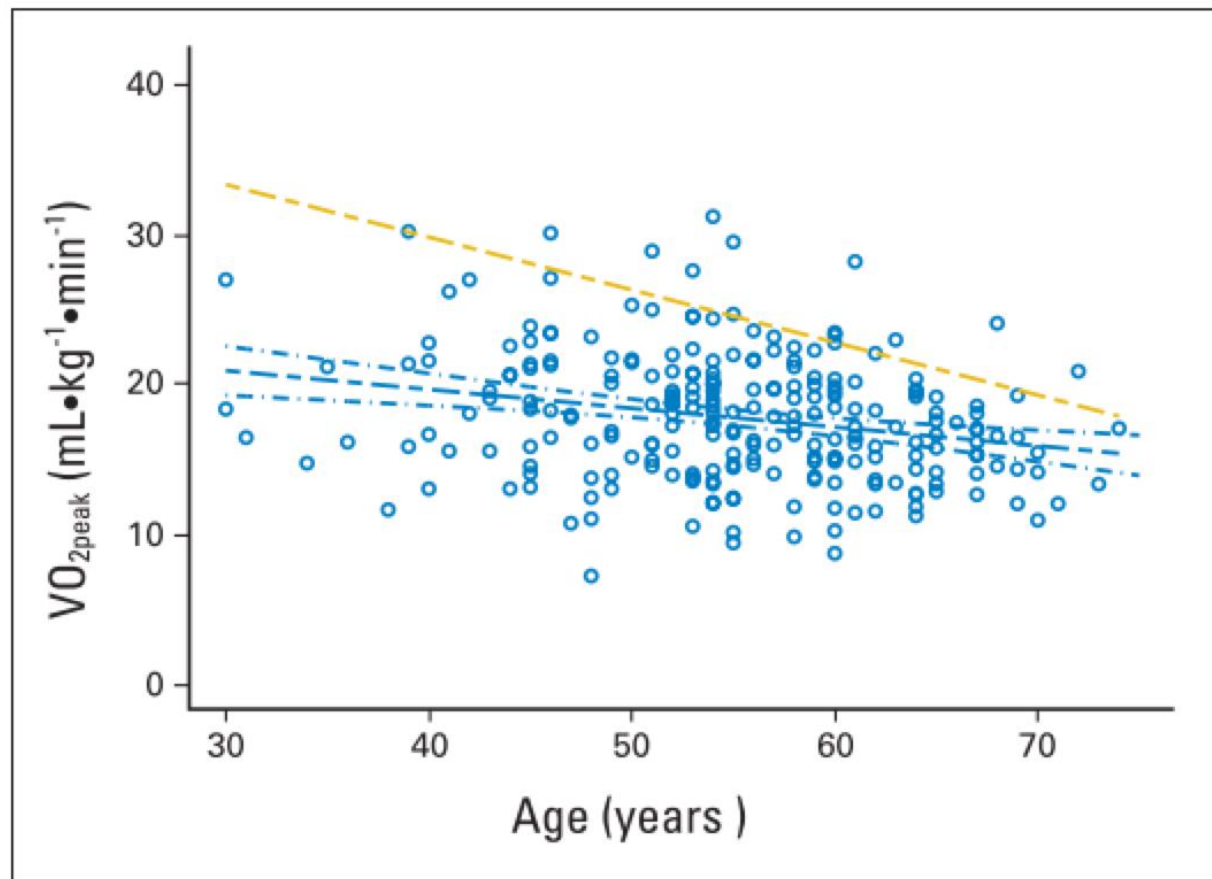


Fitheid

Maximale zuurstofopname ($VO_2\text{max}$)



Fitheid van vrouwen met borstkanker



■ borstkanker

■ Inactieve leeftijdgenoten

Lagere fitheid:

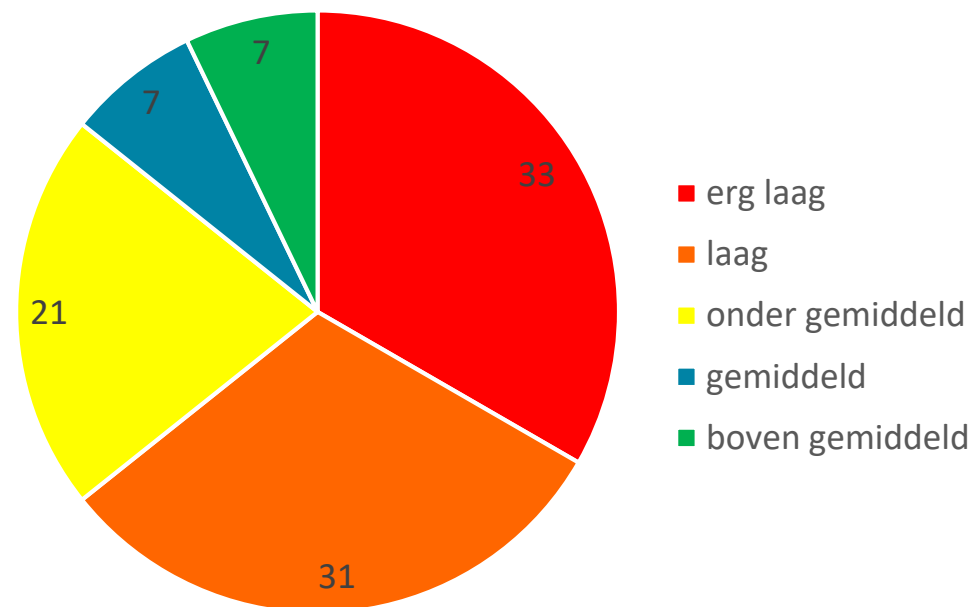
- ↑ symptomen
(o.a. vermoeidheid, ↓ kwaliteit van leven)
- ↑ toxiciteit
- ↓ functionele onafhankelijkheid
- ↑ risico vroegtijdig overlijden

Fitheid van vrouwen met ovariumkanker

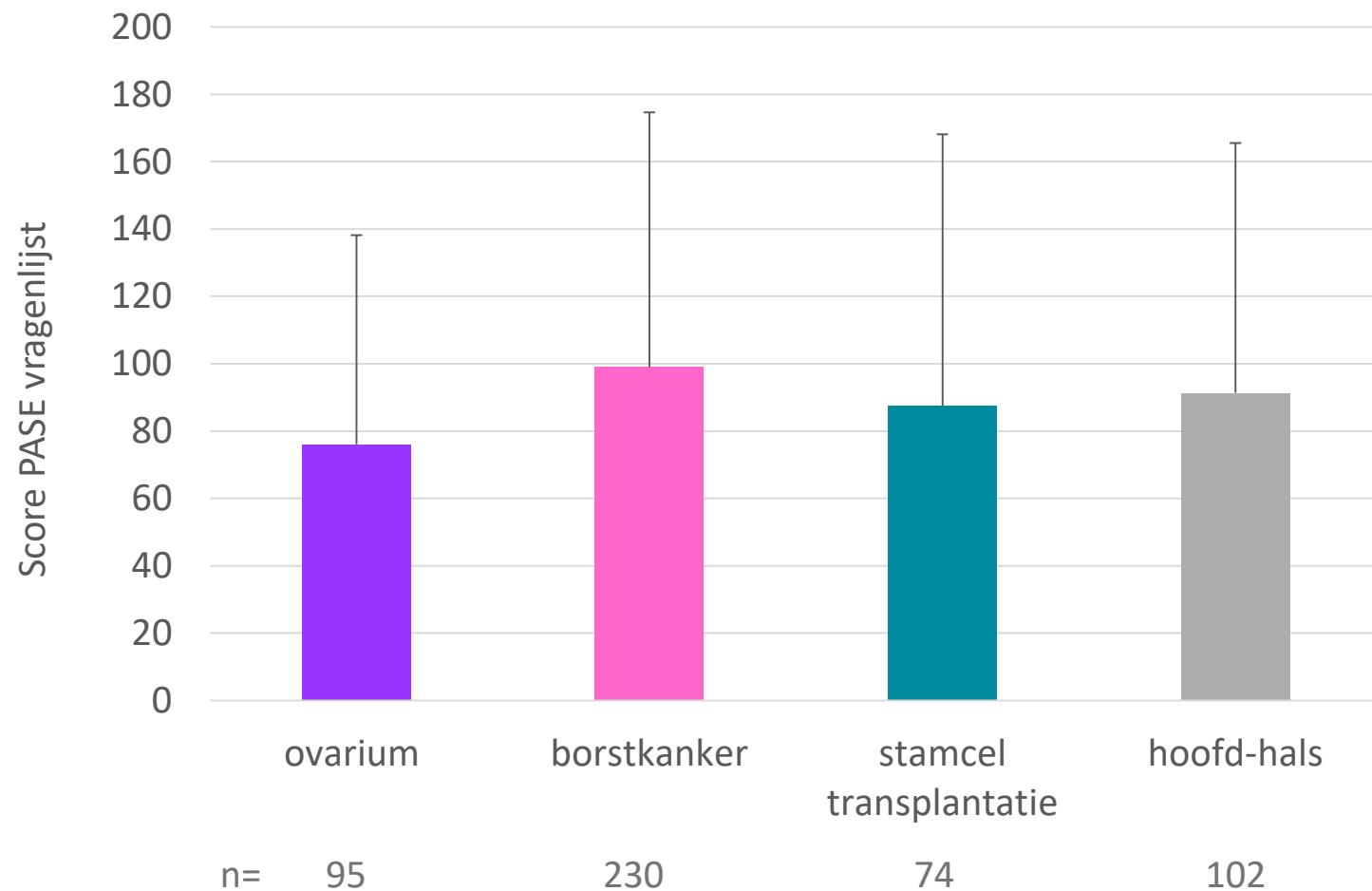
42 vrouwen voor start chemotherapie

- Leeftijd: 56 jaar (spreiding 36 - 87)
- VO_2 max: 20.3 ml/kg/min (spreiding 11.7 – 34.4)

17% functioneel afhankelijk



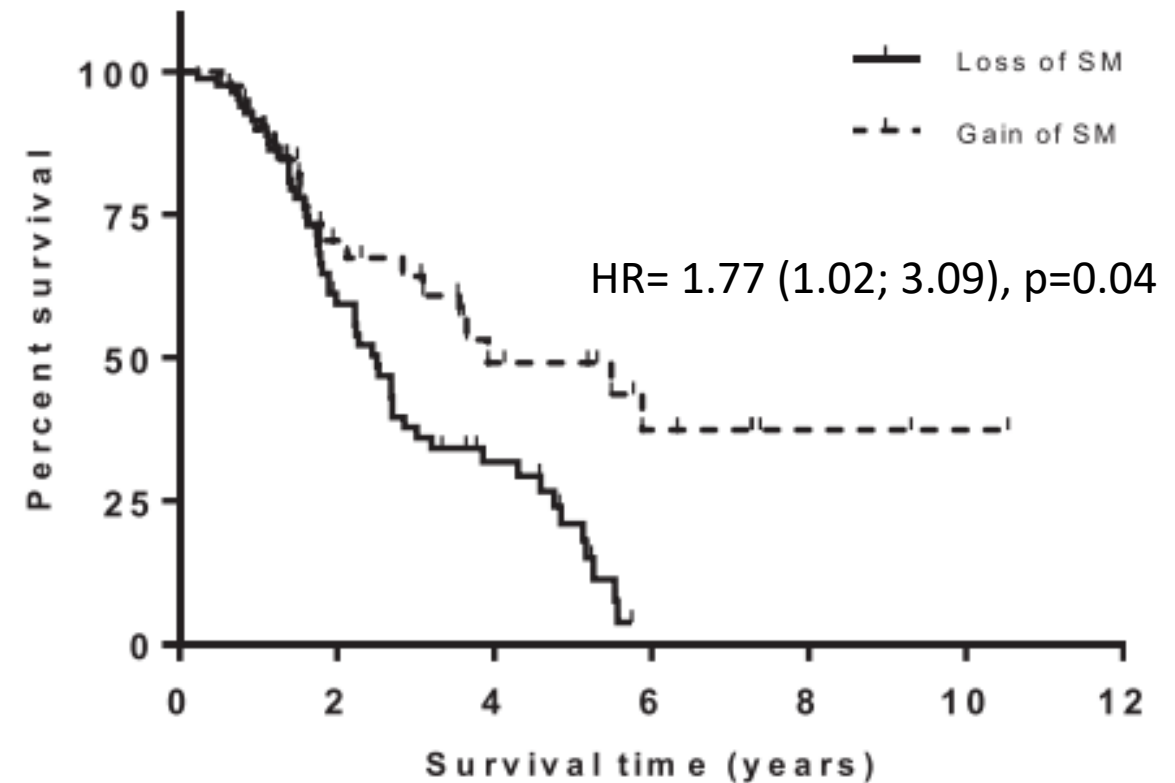
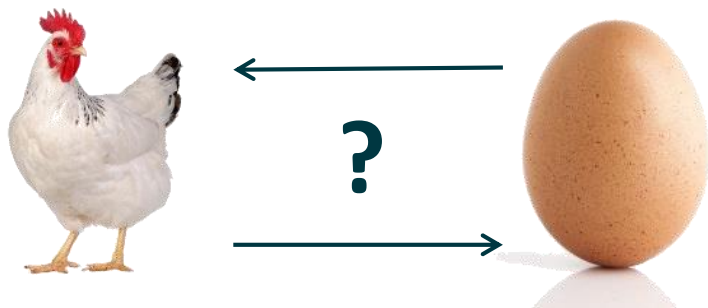
Lichamelijke activiteit



Spiermassa

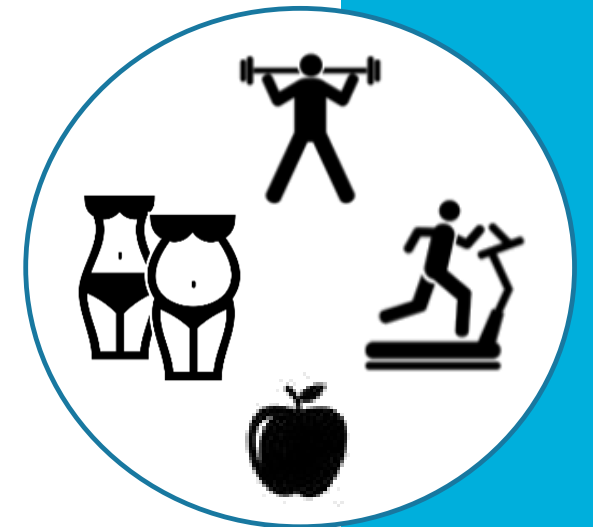
- 123 vrouwen, neoadjuvante chemotherapie en interval debulking
- Verlies spiermassa: mediaan 5.2%
 - 67% had spiermassaverlies >2%
 - 33% had spiermassabehoud

Betere overleving bij spiermassabehoud



Voeding en beweging bij ovariumkanker

- Lage fitheid
 - Fysiek inactief
 - Verlies spiermassa
-
- Overgewicht: 23.6% - 56.9%
 - Ondervoeding: 67%
 - Lage spiermassa: 44.6% – 50.4%



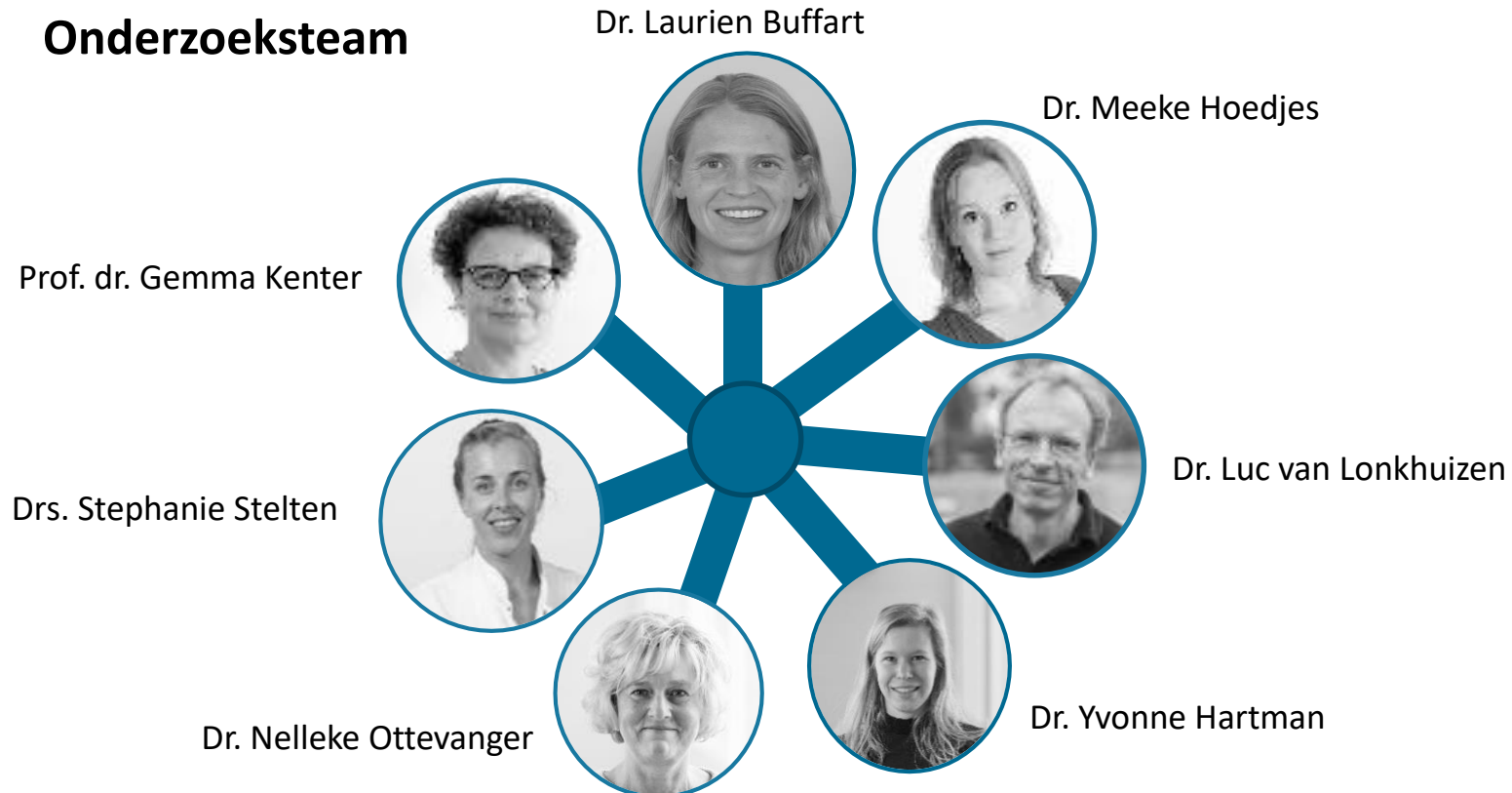
Voeding en beweging bij ovariumkanker



PADOVA

Physical Activity and Dietary intervention in women with OVArian cancer

Onderzoeksteam

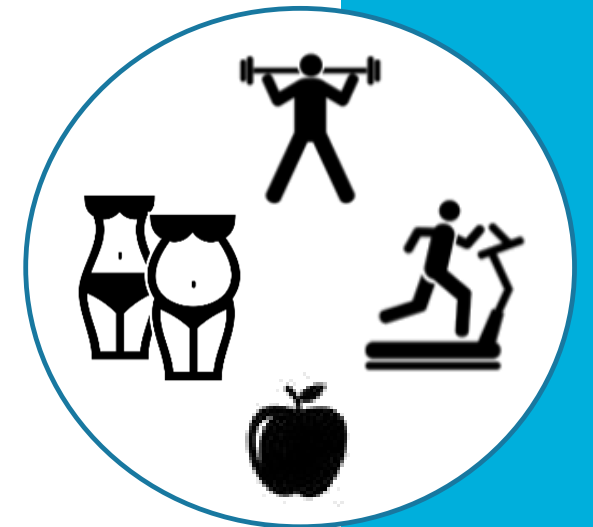


PADOVA

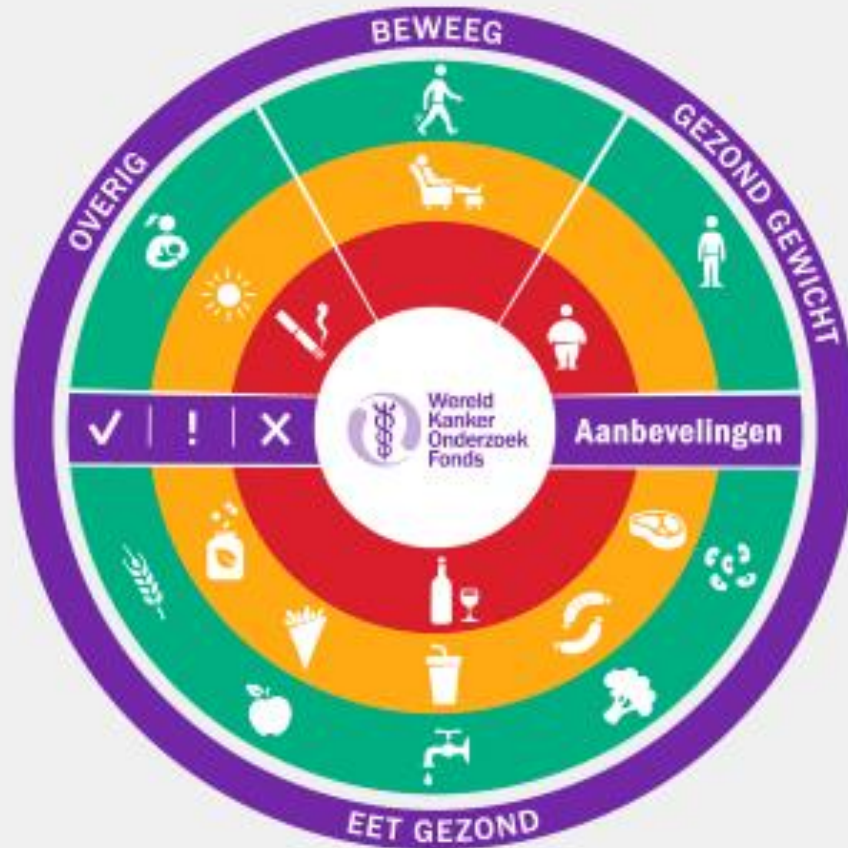


PADOVA interventie

- Fysieke training bij fysiotherapeut geschoold in oncologie*
 - F 2 sessies / week
 - I matig – hoog intensief
 - T krachtoefeningen en duurinspanning
 - T 60 min/sessie
- Voedingscounseling (face-to-face/telefoon)
 - Een sessie per 3 weken
 - Doelen gericht op voedingsbehoeften:
 - Aanbevelingen WKOF & eiwit inname ≥ 1.2 gram/kg lichaamsgewicht
 - Voorkomen van gewichtsverlies door calorierijk en eiwitrijk dieet
 - 30 min/sessie



Aanbevelingen WKOF



1. Blijf op een gezond gewicht
2. Kom in beweging
3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten
4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorberekt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit
5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees
6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers
7. Drink zo min mogelijk alcohol
8. Gebruik geen voedingssupplementen
9. Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk
10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk

Overig: niet roken, voorkom blootstelling aan tabak en teveel zon

Effecten van fysieke training

Tijdens chemotherapie

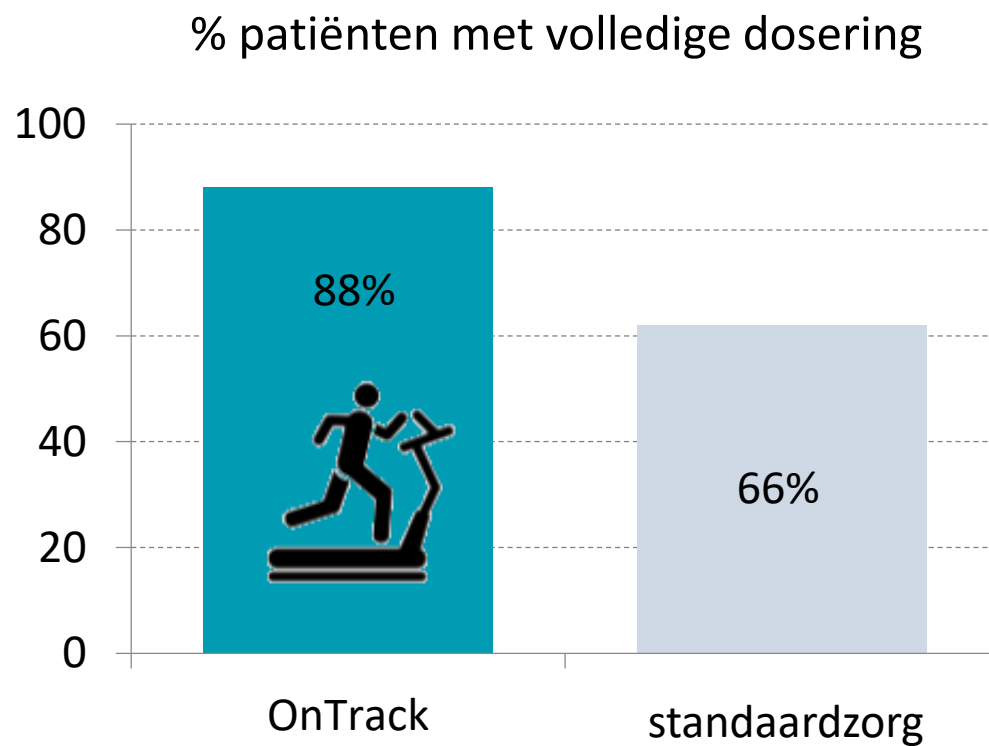
- Behoud fysieke fitheid
- Beperken vermoeidheid
- Behoud kwaliteit van leven
- Minder symptomen (pijn, misselijkheid)

Na chemotherapie

- Verbetering fysieke fitheid
- Vermindering vermoeidheid
- Verbetering kwaliteit van leven



Aanpassingen chemotherapie

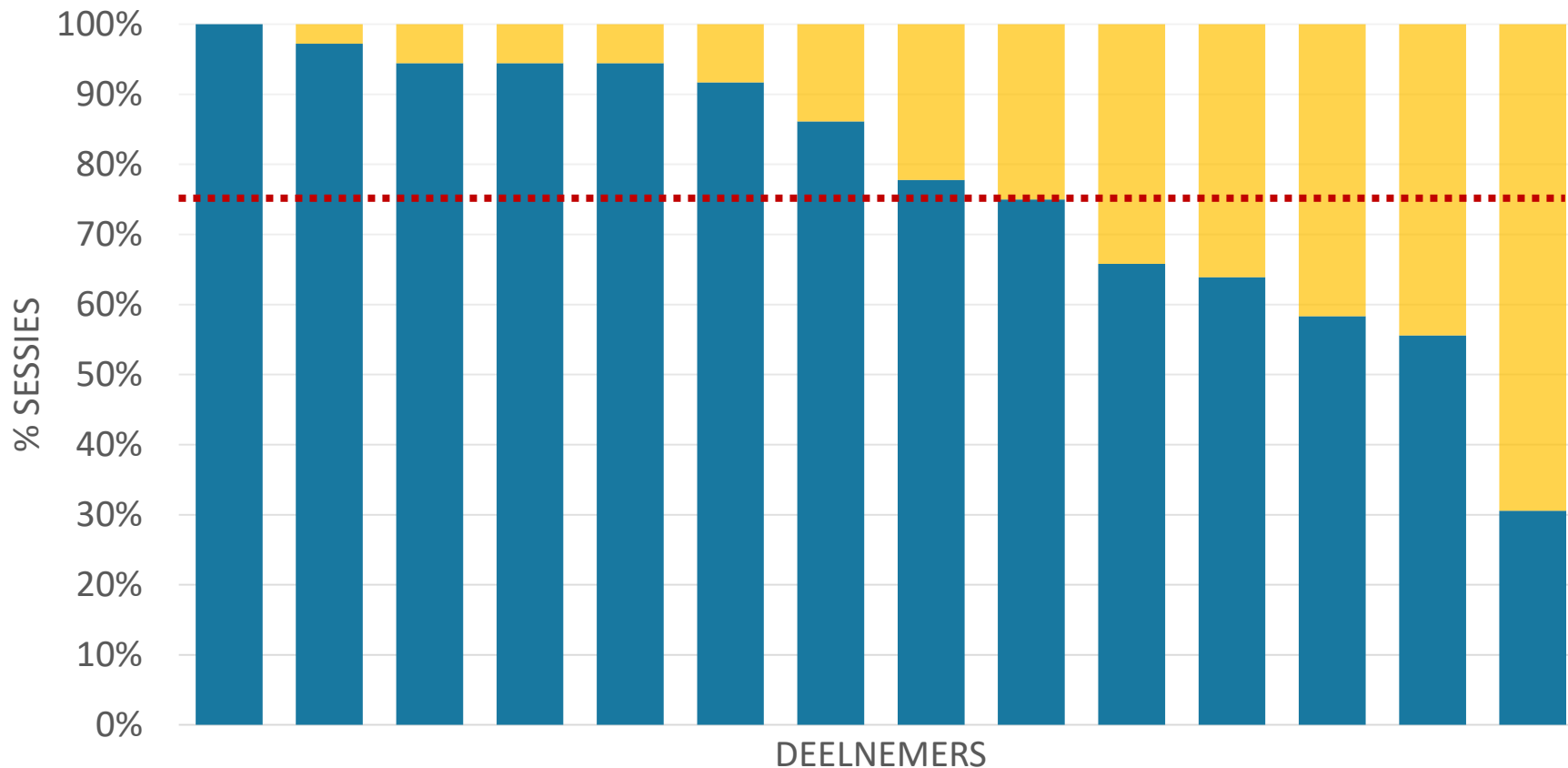


OR= 0.26 (95%CI 0.11:0.61)

PADOVA



Aanwezigheid bij training

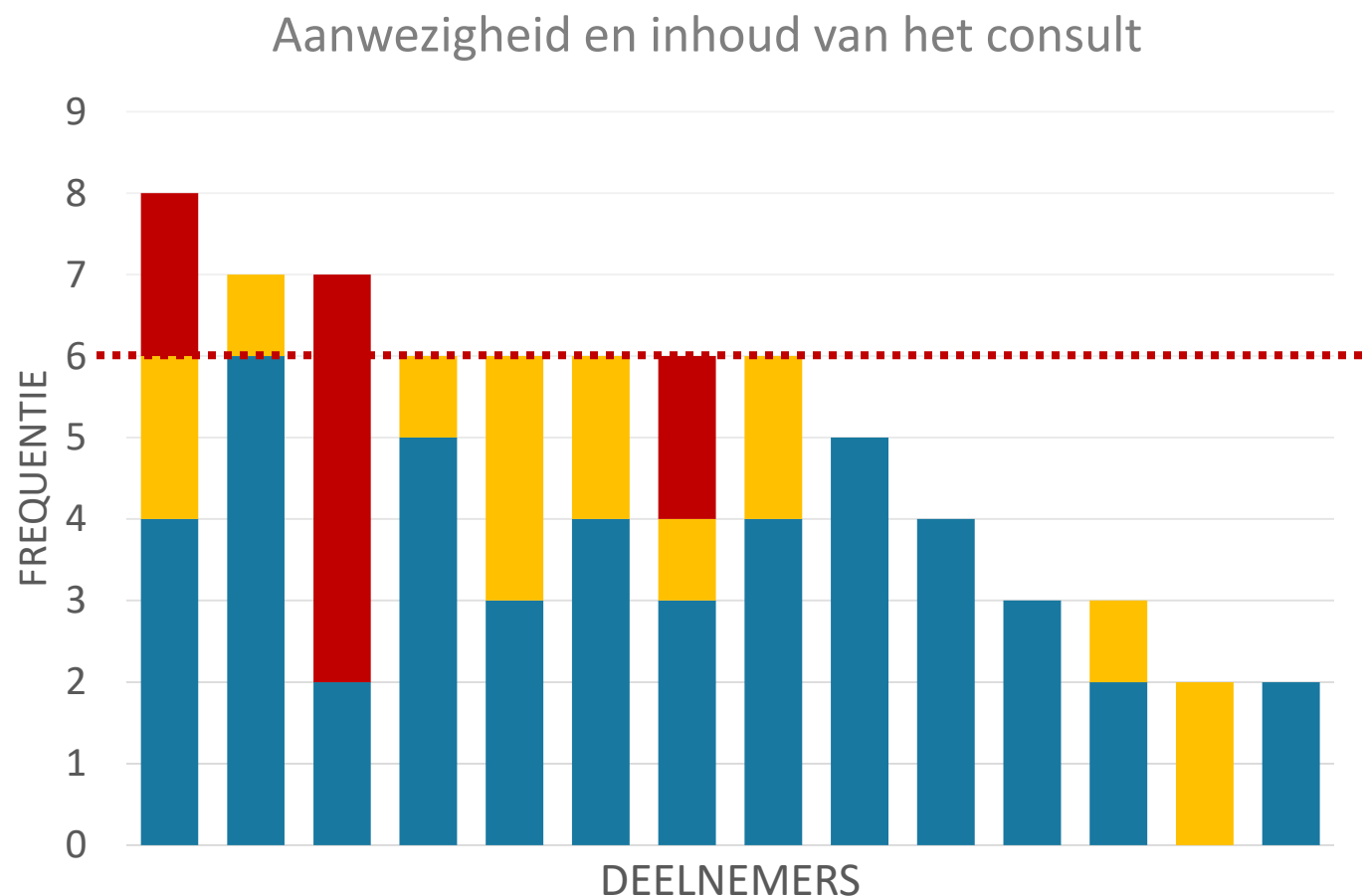


Redenen afwezigheid:
Te ziek / te moe 18%
Op vakantie 17%
Afspraak ziekenhuis 16%
Logistiek fysiopraktijk 12%
Andere (sociale) afspraken 8%

Aanpassingen programma:
17% krachtoefeningen
- minder oefeningen
17% duurinspanning
- kortere duur
7% kracht- en duurinspanning
- minder oefeningen en kortere duur

■ aanwezig
■ afwezig

Voedingsinterventie



- Calorieën en eiwit (66%)
- WKOF en eiwit (21%)
- WKOF, calorieën en eiwitten (13%)

71% aanwezig

Extra consulten

Voedingsgerelateerde problemen
ivm interval debulking

Minder sessies

Geen vragen meer

Ervaringen van deelnemers



De fysiotherapie praktijk is een veilige omgeving om te trainen

De interventie hielp me om de chemotherapie beter te doorstaan

Het was erg prettig om te leren welke oefeningen ik mocht doen

De trainingssessies gaven me structuur en sociale contacten

Ik vond het gewoon heel erg leuk!

Ik kreeg het gevoel dat ik iets had bereikt

Het gaf me inzicht in mijn eetgewoonten en eiwitinname

Take home messages

- Voeding en beweging belangrijk onderdeel van de behandeling
- Er is veel ruimte voor verbetering
- Patiënten kunnen het een programma goed volhouden
- Patiënten ervaren veel voordelen van het programma
- Resultaten van PADOVA trial volgen



Bedankt voor de Aandacht!



Laurien.buffart@radboudumc.nl

Radboudumc