

# D

## DE ROL VAN VOEDING BIJ KANKER

van mythes tot praktische tips

Prof. dr. ir. Ellen Kampman is hoogleraar Voeding en Ziekte aan de afdeling Humane Voeding en Gezondheid van Wageningen University & Research (WUR). Zij richt zich op de rol van voeding bij diverse ziektes, waaronder kanker. Daarnaast is Ellen redactielid van Voeding en Kanker Info, een initiatief van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF).

Door: Stephanie Veerdig Beeld: Wim Brinkman

### Wat zegt de wetenschap?

Wanneer je de diagnose kanker krijgt, verandert er veel in je wereld. Naast de emotionele impact en de medische mallemlolen, vragen veel mensen zich af wat ze zelf kunnen doen om hun lichaam te ondersteunen. Voeding is hierbij een van de eerste dingen die naar voren komt. Wat moet ik eten om te herstellen van die ingrijpende operatie? Zijn er dingen die je niet meer mag eten als je kanker hebt? Voor mensen die kanker hebben, kan het vinden van de juiste informatie overweldigend zijn. Er circuleren talloze mythes, van het volledige schrappen van suiker, tot alle superfoods die wonderen beloven. Maar wat zegt de wetenschap over voeding tijdens en na kankerbehandelingen?

### Beste conditie ever

Professor Ellen Kampman heeft veel onderzoek gedaan naar de invloed van voeding op gezondheid. Met name de kankersoorten waar leefstijl een grote rol spelen, zoals darmkanker en borstkanker, zijn voor haar afdeling vaak onderwerp van onderzoek. Op het gebied van gynaecologische kanker is er weinig onderzoek in combinatie met voeding. Bij het ontstaan van gynaecologische kankersoorten is voeding meestal niet de oorzaak, behalve bij endometriumkanker (baarmoederkanker). Deze vorm van kanker heeft een sterke link met overgewicht. Ellen: 'Het belangrijkste advies, ook bij gynaecologische kanker, is

toch een algemeen gezonde leefstijl. Iedereen weet wel dat je meer moet bewegen, dat alleen al kan heel moeilijk zijn als je moe bent van je behandeling of als je incontinent bent na een operatie. Gezond eten is ook niet voor iedereen even makkelijk. Heel veel mensen weten niet wat gezonde voeding inhoudt. Wij raden "De aanbevelingen voor minder kans op kanker" aan, ze verschillen niet zoveel van "De richtlijnen goede voeding", geformuleerd door de Gezondheidsraad en vertaald in onze Schijf van Vijf. Ook wanneer je kanker hebt (gehad) zijn deze aanbevelingen van toepassing.' Ellen benadrukt hoe belangrijk het is om goed gevoed aan een behandeling te beginnen: 'Zorg dat je in de beste conditie ever de behandeling ingaat.'

### Tips

Hoe doe je dat, in een goede conditie de behandeling ingaan of een goede conditie tijdens je behandeling behouden als het eten naar metaal smaakt, of je te moe bent om te eten? Dit zijn veelvoorkomende uitdagingen wanneer je kanker hebt, maar er zijn verschillende strategieën die kunnen helpen. Soms zit de oplossing niet in de voeding alleen, maar bijvoorbeeld ook in het gebruik van bamboe of plastic bestek als alles naar metaal smaakt. Je kunt de focus verleggen van smaak en geur naar kleur en textuur, bijvoorbeeld door gehakte nootjes toe te voegen en maaltijden kleurrijk te decoreren. Kies eens voor gestoomd en gegrild als gebakken je tegenstaat.



## 'ZORG DAT JE IN DE BESTE CONDITIE EVER DE BEHANDELING INGAAT'

Experimenteer met verschillende smaken en kies voor kleinere, frequente maaltijden. Voor meer gedetailleerde informatie, handige tips over voeding tijdens en na de behandeling en lekkere, eenvoudige recepten kun je ook terecht op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Daarnaast vind je daar algemene aanbevelingen die je kunnen helpen om in goede conditie te blijven en de juiste voedingskeuzes te maken.

Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vind je aanbevelingen die de basis zijn voor een gezond leven:

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 voorbereekt voedsel waar veel vet, zetmeel en 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 (liefst geen alcohol)
8. Gebruik geen voedings-supplementen voor de preventie van kanker
9. Voor moeders: geef je baby indien mogelijk borstvoeding
10. Na de diagnose kanker: volg deze aanbevelingen, indien mogelijk

# ‘EEN VRAAG DIE VEEL VOORKOMT IS: HEB IK SUPPLEMENTEN NODIG?’

## Wit brood & koffie

Ellen beaamt dat de Schijf van Vijf en de preventierichtlijnen wellicht, in vergelijking met wat hippe influencers vertellen, wat stoffig over kunnen komen. ‘De richtlijnen veranderen niet zoveel. Gelukkig maar. Stel dat we steeds iets anders zouden zeggen. Ze worden wel iedere keer opnieuw bekeken en waar nodig aangepast. In tegenstelling tot influencers die van alles roepen en daar geld aan verdienen, dragen goed opgeleide wetenschappers en diëtisten allemaal dezelfde boodschap uit. De richtlijnen zijn niet nieuw, je weet best wanneer je te zwaar bent en het staat ook vast dat men meer voedingsvezels moet eten.’ Ellen vindt het persoonlijk onbegrijpelijk dat er überhaupt nog wit brood te verkrijgen is. Ze vertelt dat het bij grote buikoperaties van belang is dat van tevoren en tijdens het herstel veel vezels worden gegeten. ‘Het is belangrijk om de darmflora (alle bacteriën die in je darmen leven; red.) zo goed mogelijk op orde te hebben, omdat je dan minder kans hebt op infecties. Eet zoveel mogelijk volkorenbrood of roer een schepje tarwevezels door je yoghurt. Ik merk dat ik best fel ben op dingen, zoals dat er overal wit brood aangeboden wordt, en op alle ongezonde voeding die je op bijvoorbeeld stations kunt kopen.’ Ellen vertelt dat ze ook wel goed nieuws heeft, we kunnen namelijk gerust drie tot vier kopjes koffie per dag drinken. ‘Het is zo dat vrouwen die koffie drinken minder kans hebben op baarmoederkanker. Koffie werkt daarvoor beschermend.’

## Voeding en kankerinfo

Zo’n vijftien jaar geleden heeft Ellen meegewerkt aan het oprichten van de website [voedingenkankerinfo.nl](http://voedingenkankerinfo.nl). Op die site staat veel over klachten die gerelateerd zijn aan voeding en kanker, zoals obstipatie en misselijkheid. Je kunt daar je vraag stellen en je krijgt antwoord van deskundigen. Een vraag die veel voorkomt is: heb ik supplementen nodig? Ellen zegt hierover dat je op vitamine D na, die je sowieso zou moeten slikken na je 50ste, niet zomaar supplementen moet gaan slikken. Zelfs wanneer je heel ziek bent van een behandeling en niet voldoende eet. ‘Ik zou zeker willen weten of ik ook echt tekorten heb voordat ik iets zou gaan slikken. Je kunt aan je huisarts vragen om naast je cholesterol ook je vitamines te meten.’ Ellen benadrukt dat je ook voorzichtig moet zijn met het slikken van supplementen, omdat er aanwijzingen zijn dat een

tumor hierop reageert. ‘We zien bijvoorbeeld bij mensen met darmkanker die foliumzuur (vitamine B11) slikken, dat bijvoorbeeld in een multivitamine zit, dat de terugkeer van darmkanker gestimuleerd wordt.’ Bij een tekort is het aan te raden om eerst een diëtist in te schakelen en te kijken of de tekorten met normale gezonde voeding aan te vullen zijn, in plaats van vitamines en mineralen uit een potje.

## Suiker voedt de tumor

Een ander hardnekkig verhaal is, dat suiker de tumor zou voeden. Dit is alleen in dierstudies gevonden. Ellen: ‘Vooralsnog zien we niet dat kankerpatiënten die meer suiker eten hun tumor voeden.’ Suiker op zich veroorzaakt geen kanker, maar een teveel aan suiker vergroot de kans op overgewicht, waardoor grotere gezondheidsrisico’s ontstaan zoals het (opnieuw) krijgen van kanker. Daarnaast leeft de fabel dat een ketogeen dieet (een dieet met heel erg weinig koolhydraten) helpt om de tumorcellen uit te hongeren. Bij dieren is niet aangetoond dat dit dieet helpt tegen kanker. ‘Op de lange termijn is het een ongezond dieet, waarbij je kans loopt op tekorten. Het is ook nog eens moeilijk vol te houden’, zegt Ellen hierover.

## Niet vullen maar voeden

Hoe saai en stoffig het ook lijkt te zijn, de boodschap wat dan wél gezond is komt uiteindelijk toch vaak neer op gewoon gezonde voeding. Ellen: ‘Groenten, fruit en volkorenproducten zijn echte “superfoods”. Daarnaast is een dagelijks portie zuivel, een handje nootjes en voldoende peulvruchten belangrijk om spierweefsel en botten zo sterk mogelijk te houden. Het is belangrijk om te kiezen voor volwaardige producten die veel goede stoffen bevatten die ons lichaam voeden in plaats van vullen.’

---

### Heb je vragen over voeding?

Op de site van de NVD (Nederlandse Vereniging van Diëtisten) vind je een (oncologie) diëtist in jouw buurt: [nvdietist.nl/vind-een-dietist](http://nvdietist.nl/vind-een-dietist). Op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl) is informatie te vinden over voeding.

Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, [WKOF.nl](http://WKOF.nl), zijn antwoorden te vinden op vragen over voeding tijdens en na de behandeling van kanker op basis van onderzoek en de praktijkervaring van experts.

Deze informatie is ook te vinden via de ingang [voedingenkankerinfo.nl](http://voedingenkankerinfo.nl).

---