

# 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 voorbewerkt 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