

Gestelde vragen webinar Leefstijl en complementaire zorg

4 september 2025

1. Welk boek over voeding en kanker volgens actuele inzichten zou je adviseren

Antwoord: Er zijn boeken voor professionals die goed zijn, maar die zijn technisch en bedoeld voor mensen met medische/voedingsvoorkennis. Goede onderbouwde informatie over voeding, bewegen, lichaamssamenstelling en kanker is wel online beschikbaar bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds op Wkof.nl; voedingsinformatie op wkof.nl/voedingenkanker; beweeginformatie op wkof.nl/bewegenenkanker. Voor vragen is er ook een vragenservice.

Vragen kunnen gesteld worden via vragen@wkof.nl

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, heeft ook boekjes over voeding en beweging bij kanker, zoals Voeding bij kanker & Bewegen en trainen bij kanker. Deze zijn gratis aan te vragen via bestel@wkof.nl

Niet specifiek bij kanker, maar wel een goed algemeen boek over goede voeding verschijnt binnenkort: **Eet als een expert 2.0**. Het is een nieuwe versie van het boek van Marijke Berkenpas. Een voedingsboek, gemaakt door diëtisten en voedingswetenschappers van I'm a Foodie, die zin van onzin van voedselhypes onderscheiden en bundelen en onderbouwd voedingsadvies geven. Het kan al gereserveerd worden bijv. bij bol.com
In dit boek wordt dus naar voeding en gezondheid gekeken en niet specifiek naar voeding en kanker.

1. Tips hoe om te gaan met (recidief) angst?

Antwoord: Op donderdag 27 november van 19.00 tot 20.00 uur zendt Olijf een live webinar uit dat volledig in het teken staat van 'Omgaan met angst en zorgen'. Deelname is gratis, wel graag aanmelden.

2. Klopt het dat een enorme dosis vitamine D3 tegenwoordig wordt geadviseerd om de terugkeer van eierstokkanker tegen te houden?

Antwoord: In onderzoek zijn er eerste aanwijzingen dat een vitamine D-tekort kan zorgen voor minder goede overlevingskansen van kankerpatiënten. Mensen met kanker kunnen een grote kans hebben op een tekort aan Vitamine D. De (Huis)arts kan controleren of er een tekort is aan vitamine D.

Er geldt ook een standaard vitamine D advies voor sommige groepen mensen met een kans op een vitamine D tekort. Aan hen wordt door de Gezondheidsraad geadviseerd om een Vitamine D3 supplement te slikken. Dit geldt onder andere voor vrouwen vanaf 50 jaar en voor mannen vanaf 70 jaar. [Hier](#) leest u meer over deze groepen en de hoeveelheid vitamine D3 supplement per dag.

Als u onzeker bent of het vitamine D gehalte in uw bloed hoog genoeg is, kunt u uw huisarts vragen de bloedwaarde hiervan te bepalen.

Er zijn nog geen resultaten bekend uit onderzoek over wat het slikken van grote hoeveelheden vitamine D doet bij kanker. Het advies is daarom om niet op eigen initiatief grote hoeveelheden vitamine D te gaan slikken.

3. Hoe ga ik om met ascites en drainage?

Antwoord: Info over voeding bij ascitis is te vinden in [dit artikel](#).

4. Nu na drie jaar is bewegen lastig in palliatieve fase en door lymfe ophoping, oedeem. Het bemoeilijkt lopen en daarnaast een laag energie niveau. Wat zou in deze fase nog kunnen?

Antwoord: Voor wat betreft voeding: Voor het lage energieniveau kan persoonlijk advies van een oncologiediëtist wellicht ook helpen. Een oncologiediëtist in de buurt is te vinden op: [Verwijsgidskanker.nl](#).

Algemene adviezen voor voeding in de palliatieve fase leest u [hier](#). Algemene adviezen bij vochtophoping zijn te lezen in [dit artikel](#).

5. Eten is lastig door het vele lymfe vocht, tips?

Antwoord: Door vasthouden van vocht kunnen klachten ontstaan die eten uitdagend maken. Handige tips die kunnen helpen zijn te vinden in het artikel: [voedingstips bij verminderde eetlust en een vol gevoel](#). Persoonlijk advies van een oncologiediëtist is vaak waardevol, omdat hij of zij tips af kan stemmen op uw persoonlijke situatie. Een oncologiediëtist in de buurt is te vinden op: [Verwijsgidskanker.nl](#)

6. Kan iemand wat meer over HILA therapie vertellen ? (kouden verpakkingen handen tijdens chemo tegen neuropathie)

Antwoord: Op kanker.nl staat een artikel die uitlegt wat HILO-therapie inhoudt. Ook kunnen daar eventuele vragen die er nog zijn gesteld worden aan een anesthesioloog:

<https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/neuropathie-bij-kanker/algemeen/neuropathie-door-chemotherapie-of-doelgerichte-therapie>

Aanvullende informatie is ook te vinden op de website van de Universiteit van Leuven wordt uitgelegd wat de HILO therapie inhoudt en hoe het werkt:

<https://www.uzleuven.be/nl/hilotherapie-koeling-van-handen-en-voeten-bij-chemotherapie>.

7. Welke supplementen zijn het beste i.v.m. darmklachten, vooral obstipatie na buikoperatie of bestraling?

Antwoord: Buikklachten bij behandeling van kanker in de buikholte komen veel voor. Vaak zijn supplementen niet nodig en kan via gewone voeding al veel worden bereikt.

Bij obstipatie is het belangrijk om vezelrijk te eten (30-40 gram voedingsvezels per dag) en daarbij veel te drinken (2 liter per dag). Ook is het belangrijk te bewegen, dit stimuleert de darmwerking. In [dit artikel](#) leest u meer hierover.

De brochure van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, getiteld: "De voordelen van vezels" geeft uitgebreide informatie over de relatie tussen darmgezondheid en vezels en hoe je met de voeding voldoende binnen kan krijgen. De brochure is gratis aan te vragen door te mailen naar: bestel@wkof.nl

Om bij darmklachten de ontlasting weer op gang te brengen kunnen de volgende voedingsmiddelen helpen:

- Geweekte gedroogde Pruimen helpen bij obstipatie: 1 x daags 80 gram (6-8 stuks) tot 2 x daags 50 gram (4-5) geweekte pruimen is ook in veel gevallen een effectief middel tegen obstipatie blijkt uit onderzoek. Start met minder en bouw op.
- 2 groene kiwi's per dag

Vraag voor het gebruik van vezelsupplementen advies aan een diëtist om de best passende oplossing in jouw situatie te vinden. Vezelsupplementen kunnen een vol opgeblazen gevoel geven. Bij vezelsupplementen moet altijd veel gedronken worden. Als ze geen effect hebben binnen drie dagen neem dan contact op met uw arts.

Middelen die veel worden toegepast zijn:

- Vezelsupplement Wholefiber: Eerst 1 eetlepel per dag met in 1 a 2 weken opbouw naar 2-3 eetlepels (10-15 gram per dag= 10-15 gram vezel) per dag. Het kan gebruikt worden door de yoghurt, over / door gerechten, door soep.
- 1 eetlepel (gebroken) lijnzaad per dag. [Te veel kan gevaarlijk zijn](#) en daarom niet meer dan 2-3 eetlepels per dag.
- 1 portie (1 theelepel of een half tot 1 zakje) psyllium. Voor innemen van psyllium raadpleeg de apotheek of de online apotheek: [psylliumvezels | Apotheek.nl](#). Bij inname 1 glas water drinken.

Hulp van een oncologiediëtist in de buurt is te vinden via: [Verwijsgidskanker.nl](#).

8. Mijn buik zet stevig op in reactie op de eiwitten. Mijn lijf heeft moeite met het verwerken van grotere hoeveelheden eiwitten. Hoe hiermee om te gaan?

Antwoord: Als er specifieke klachten zijn die goed eten moeilijker maken is het belangrijk dat u persoonlijk advies van een oncologiediëtist krijgt. Hij/zij houdt rekening houdend met uw medische en persoonlijke situatie en daarmee een advies geven dat aansluit bij uw mogelijkheden en voorkeuren.

Een diëtist wordt voor 3 uur per jaar vergoed in de basisverzekering. U vindt een oncologiediëtist bij u in de buurt in de [Verwijsgidskanker.nl](#)

9. In hoeverre moet je letten op eiwit inname bij lymfoedeem?

Antwoord: Bij lymfoedeem zijn er geen specifieke adviezen over het eten en drinken van eiwitten in de voeding. Door de afvoer van eiwitrijk vocht zijn er voldoende eiwitten via de voeding nodig. De algemene adviezen voor eiwitgebruik bij kanker worden aangehouden. Fit houdt in 1,2-01,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. [Hier](#) leest u meer over wat u kan doen bij vochtophoping.

De brochure 'Voeding bij kanker' geeft voedingstips bij kanker. De brochure is gratis te bestellen via: bestel@wkof.nl