Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Voeding bij kanker

Tips en recepten

Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Alleen samen kunnen we kanker bestrijden. Daarom is het mooi dat er in Nederland meerdere organisaties actief zijn op het gebied van kanker, elke organisatie heeft zijn eigen specialisatie. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is de autoriteit in voeding en leefstijl in relatie tot kanker. Voor preventie, overleving en kwaliteit van leven. Voor iedereen.

Onze unieke rol
Maak in één minuut kennis met de unieke rol van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Scan de QR-code of kijk op **wkof.nl/uniekerol**

Wat doen wij?
Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker, door onderzoek, voorlichting en beleidsbeïnvloeding.

Kanker beter begrijpen

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar de rol van voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied om feiten en fabels uit elkaar te halen.

Kennis delen en toepassen

- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijke keuzes te maken.

Help ons iedereen een kans geven tegen kanker
Iedereen verdient een kans tegen kanker. Meer onderzoek én voorlichting is hiervoor van levensbelang. Help je mee?

Ga naar **wkof.nl/doneer** en steun ons.

Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk
Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Dit netwerk van kankerfondsen zet zich wereldwijd in voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.

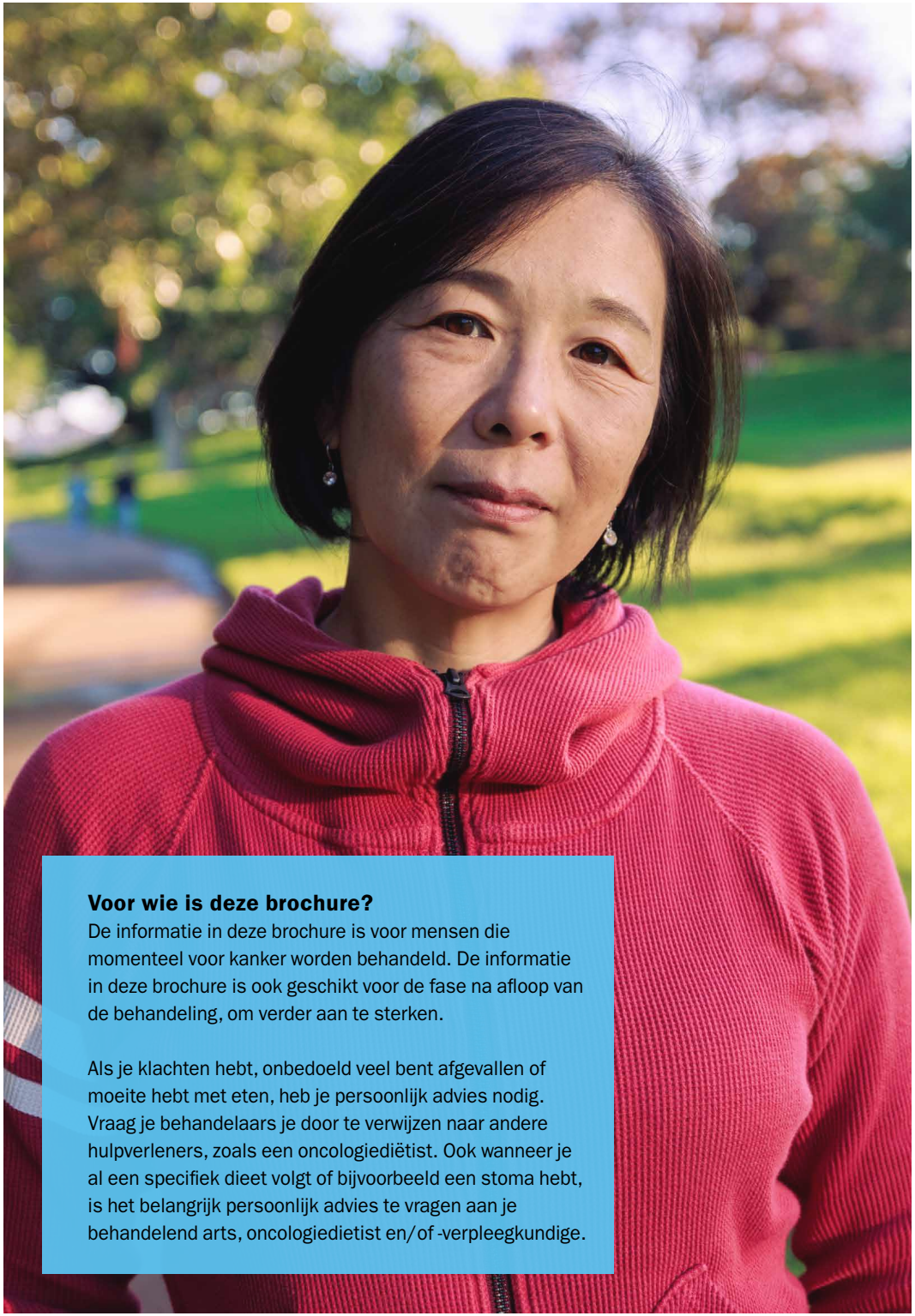
Kijk voor meer informatie op **wkof.nl**.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	Wat kan ik zelf doen?	5
	Ervaringsdeskundige aan het woord	6
1.	**Let op je gewicht**	8
2.	**Eet voldoende eiwitten**	11
3.	**Eet gezond en gevarieerd**	13
4.	**Drink voldoende**	14
5.	**Kom in beweging**	15
6.	**Wat mag ik niet eten of drinken tijdens de behandeling?**	16
7.	**Hypes**	18
8.	**Bijvoeding**	20
9.	**Recepten bij smaakverandering**	21
	Waar vind ik meer informatie?	31

voeding&kanker info
Van experts, voor patiënten

In deze brochure vind je beknopte informatie over voeding bij kanker. Op de bijbehorende website **wkof.nl/voedingenkanker** lees je uitgebreide informatie en aanvullende tips. De informatie op de website en in deze brochure is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke onderzoeken en praktijkervaring van experts.



Voor wie is deze brochure?
De informatie in deze brochure is voor mensen die momenteel voor kanker worden behandeld. De informatie in deze brochure is ook geschikt voor de fase na afloop van de behandeling, om verder aan te sterken.

Als je klachten hebt, onbedoeld veel bent afgevallen of moeite hebt met eten, heb je persoonlijk advies nodig. Vraag je behandelaars je door te verwijzen naar andere hulpverleners, zoals een oncologiediëtist. Ook wanneer je al een specifiek dieet volgt of bijvoorbeeld een stoma hebt, is het belangrijk persoonlijk advies te vragen aan je behandelend arts, oncologiedietist en/of -verpleegkundige.

Voorwoord

WAT KAN IK ZELF DOEN?

Een vraag die vaak gesteld wordt! Als je de diagnose kanker krijgt, komt er veel op je af. Er zijn veel zaken waarbij je misschien het gevoel hebt er zelf weinig invloed op te hebben.

Met voeding en beweging kun je wel zelf aan de slag. Voeding en beweging zijn vóór, tijdens en na de behandeling van kanker erg belangrijk. Een goede lichamelijke conditie zorgt ervoor dat je de behandeling beter aan kunt, je minder kans hebt op complicaties en je zo goed mogelijk herstelt.

LET OP! Voeding heeft een ondersteunende rol. Het is géén vervanging voor behandelingen als een operatie, chemo-, radio-, immuun- of hormoontherapie.

In deze brochure lees je hoe je zelf met voeding en beweging aan de slag kunt om na de diagnose kanker zo fit mogelijk te blijven. Je vindt antwoord op veelgestelde vragen. Ook duidelijkheid over verschillende voedingshypes, zoals het weglaten van suiker en vasten.

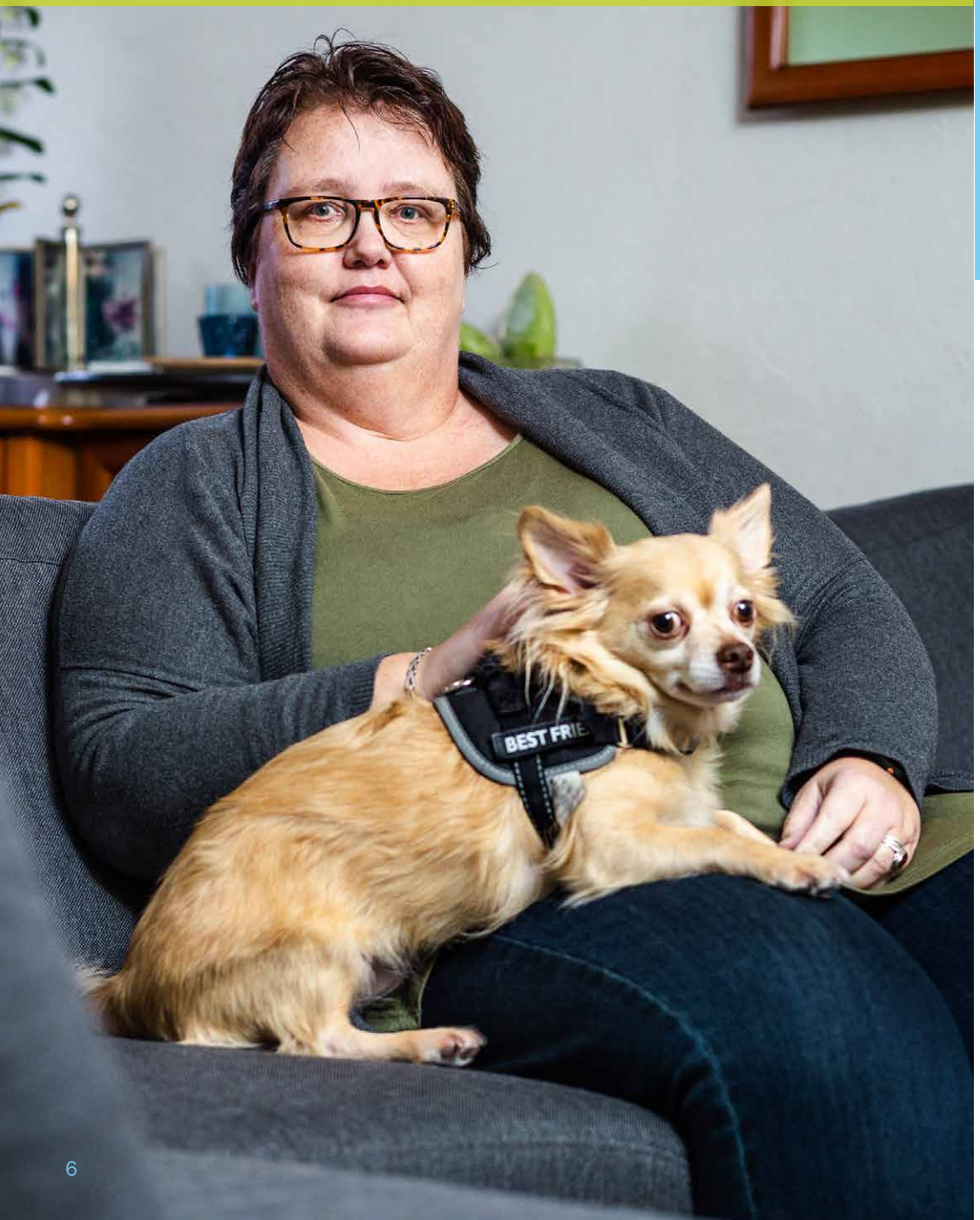
Je zult steeds praktische tips tegenkomen. Het zijn tips om je te helpen direct aan de slag te gaan met voeding. Verder vind je in deze brochure voorbeeldrecepten om goed te blijven eten tijdens de behandeling. Denk hierbij aan recepten voor als je meer eiwitten nodig hebt of als je last hebt van smaak-veranderingen.

Wat je zelf kunt doen bij kanker

1. Let op je gewicht
2. Eet voldoende eiwitten
3. Eet gezond en gevarieerd
4. Drink voldoende
5. Blijf in beweging

Daarnaast zijn er zaken waar je op moet letten. Zo kunnen bepaalde soorten eten of drinken invloed hebben op je behandeling. Dat geldt zeker ook voor voedingssupplementen. Daar lees je meer over in hoofdstuk 6 en 7.

ERVARINGSDESKUNDIGE AAN HET WOORD
Mw. Syl Heijster-Brehm



Toen Syl in 2014 de diagnose non-hodgkin-lymfoom kreeg, stond haar leven even stil. Gelukkig heeft Syl een goed team achter zich staan en blijft ze positief.

Na de diagnose begon Syl aan een traject van acht chemokuren, wat veel invloed had op haar lichaam.

"Als ik chemo had gehad, lag ik eerst drie dagen plat. Daarna krabbelde ik langzaam weer op. Zodra het kon ging ik weer wandelen met mijn hondje. Dit vond ik niet alleen erg leuk om te doen, maar zo werkte ik ook aan mijn conditie. Het opbouwen van een zo goed mogelijke conditie hielp me een volgende chemo beter aan te kunnen."

Veranderingen in smaak
Door de chemotherapie kreeg Syl ook last van een verminderde smaak. Ze vertelt: *"Voor mijn gevoel heb ik een jaar lang rubber gegeten. Vanaf de eerste kuur tot drie weken na de laatste kuur had ik minder smaak."*

Het ziekenhuis van Syl organiseerde zogenaamde smaakavonden, waarin mensen met chemotherapie gerechten konden proeven en tips kregen om de smaak te verbeteren. Dit vond Syl heel prettig: *"Ik kreeg de handvatten waar ik naar op zoek was."*

Zo leerde Syl dat een beetje ketjap op een toetje of honing bij gekruid eten voor haar de smaak verbeterden. Daarnaast waren cashewnoten een goede snack, omdat ze veel eiwitten bevatten en Syl ze ondanks de smaakveranderingen lekker vond smaken.

Door haar ziekte is Syl anders tegen eten gaan aankijken. *"Ik heb het geluk dat ik mezelf kon aanzetten tot eten, ook al was ik hondsberoerd. Voeding ben ik gaan zien als een soort medicijn dat helpt om te overleven."* Ook na de behandeling is Syl gezonder gaan eten en denkt ze ook meer na over wat ze eet. Zo eet ze bijvoorbeeld minder ongezonde tussendoortjes en drinkt ze veel thee om voldoende vocht binnen te krijgen.

Anderen helpen als ervaringsdeskundige
Syl wisselt graag ervaringen uit met andere mensen die chemotherapie krijgen. *"Het is soms uitzoeken wat werkt voor jou. Wat fijn werkt voor de één hoeft niet per se fijn te zijn voor een ander."*

Syl haar tips voor mensen die in dezelfde situatie zitten zijn: ***blijf positief, zoek steun, ga bewegen en download luisterboeken voor tijdens het wandelen.***

1. LET OP JE GEWICHT

Door kanker en de behandeling kan het zijn dat je onbedoeld afvalt of aankomt. Dit beïnvloedt je lichaamssamenstelling, waarbij je gemakkelijk spiermassa verliest . Om ervoor te zorgen dat je de behandeling beter aankunt en je zo goed mogelijk herstelt, is het belangrijk om je spiermassa en gewicht zoveel mogelijk stabiel te houden.

Gewichtsverlies

Onbedoeld gewichtsverlies komt vaak voor tijdens de behandeling van kanker. Door veranderingen in je stofwisseling kan je lichaam soms voedingsstoffen minder goed opnemen en gebruiken. Hierdoor heeft je lichaam soms meer voeding nodig en extra behoefte aan bepaalde voedingsstoffen, zoals eiwitten.

Ook kan je last hebben van klachten zoals een verminderde eetlust, moeite met slikken of misselijkheid. Wanneer het je niet lukt om voldoende voedingstoffen binnen te krijgen, kun je onbedoeld afvallen.

Onbedoeld afvallen tijdens de behandeling kan nadelen hebben. Je kunt ondervoed raken, spiermassa verliezen en je conditie kan achteruit gaan. Uit onderzoek is bekend dat je dan de behandeling minder goed aankunt. Een goede conditie is belangrijk voor een goed herstel en minder kans op complicaties (extra klachten of erger worden van klachten die je al hebt).

Tip:
Zorg dat elke hap die je eet en elke slok die je drinkt zoveel mogelijk voedingsstoffen (bijvoorbeeld een glas melk in plaats van een kopje bouillon) en vooral voldoende eiwitten bevat. Lees in het volgende hoofdstuk meer over eiwitten.

Gewichtstoename

Bij bepaalde soorten kanker en behandelingen ervan kun je onbedoeld in gewicht aankomen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij chemotherapie of hormonale therapie als je borst- of prostaatkanker hebt.

Overgewicht bij kanker kan zorgen voor minder spierkracht (door meer vet en minder spiermassa). Maar ook voor minder kwaliteit van leven. Overgewicht geeft een grotere kans om (opnieuw) kanker te krijgen, maar ook andere ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Tip:
Probeer ongewenst aankomen tijdens de behandeling te voorkomen door voldoende te bewegen, vezelrijk te eten, niet te veel tussen de maaltijden door te eten en voldoende te drinken.

Tip:
Houd je gewicht goed in de gaten. Kom je in korte tijd onbedoeld veel aan? Of is je BMI hoger dan 25 (bereken dit op **wkof.nl/bmi**)? Neem dan contact op met een diëtist.

Lichaamssamenstelling

Het is goed om niet alléén naar je gewicht te kijken. Je spiermassa is belangrijk voor een goede conditie en goed herstel.

Tip:
Je kunt in het ziekenhuis, bij een diëtisten- of fysiotherapiepraktijk vragen om je spiermassa te meten. Zo weet je of je voldoende spiermassa hebt.

Brochure over klachten

Als gevolg van de ziekte en behandelingen kun je klachten hebben die eten moeilijker maken. Denk hierbij aan misselijkheid, moeite met slikken, gebrek aan eetlust of smaakveranderingen.

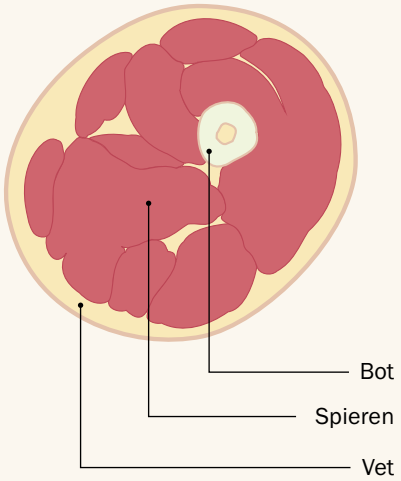
In onze brochure ***Klachten bij kanker – Wat je kan doen met voeding en leefstijl*** lees je hoe je met deze klachten om kunt gaan.

Bestel het nu op
wkof.nl/webwinkel

Spierverlies tijdens kanker

Hieronder zie je een tekening van de binnenkant van een been. Tijdens kanker (plaatje rechts) zie je meer vet en minder spiermassa dan vóór kanker (plaatje links). Hierdoor neemt tijdens kanker je kracht en conditie af.

Voor kanker:



Tijdens kanker:

Meer informatie over gewicht en kanker vind je op
wkof.nl/voedingenkanker

2. EET VOLDOENDE EIWITTEN

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor ons lichaam. De hoeveelheid eiwit die je dagelijks uit je voeding nodig hebt is afhankelijk van je leeftijd, je spiermassa en hoeveel je beweegt. Dit wordt ook je eiwitbehoefte genoemd.

Door kanker en de behandeling ervan heb je meer eiwitten nodig.

Spiermassa

Goed eten en voldoende bewegen is belangrijk voor een goede conditie. Alleen bewegen is niet voldoende om spieren aan te maken. Je hebt ook voeding met extra eiwitten nodig voor een goede spiermassa.

Weerstand

Gezond eten (met voldoende eiwitten) versterkt je weerstand. Met een goede weerstand heb je minder kans op infecties. Door voldoende eiwitten te eten kunnen wonden beter en sneller genezen.

Hoeveel eiwitten heb ik nodig?

Een gezonde volwassene met een gewicht van 70 kilogram heeft ongeveer 58 gram eiwit per dag nodig. Bij kanker en de behandeling hiervan, heb je 1.2 – 1.5 keer zoveel eiwit nodig. Dat betekent dat je dan 84 tot 105 gram eiwit nodig hebt.

Eiwitten worden het beste door de spieren opgenomen als je ze in grotere hoeveelheden tegelijkertijd eet. Daarom kun je het beste 25-30 gram eiwit per hoofdmaaltijd eten en 20-30 gram eiwit na een training of voor het slapen gaan. Dit is veel en daarom vaak erg lastig om deze hoeveelheid eiwit ook daadwerkelijk per maaltijd binnen te krijgen.

Vind je dit lastig? Vraag een diëtist om persoonlijk advies over hoe het voor jou mogelijk is om voldoende eiwitten te eten.

Tips:
Houd bij hoeveel eiwitten je per dag binnenkrijgt. Je kunt dit doen met de gratis ***'Mijn Eetmeter'*** van het Voedingscentrum. Scan de QR-code om de website te gebruiken of om de app te downloaden.

Ook met de gratis ***eiFIT- app*** kun je gemakkelijk nagaan hoeveel eiwitten je binnenkrijgt.

Waar zitten eiwitten in?

Vis, vlees, eieren, melkproducten, kaas, noten, peulvruchten en vegetarische vleesvervangers op basis van soja, zoals tofu, tempe en sojadrink.

Op onze website vind je meer informatie over eiwitrijke producten. Scan de QR-code om de website te bezoeken.

Hieronder vind je een voorbeeldmenu om je alvast op weg te helpen. Vanaf pagina 22 vind je recepten.

Waar kan een diëtist je bij helpen?

- Een diëtist is een expert op het gebied van voeding en ziekte en kan je persoonlijk advies op maat geven. De diëtist houdt ook rekening met je klachten. Samen kunnen jullie kijken naar wat bij jou past.
- Een diëtist kan je adviseren wat je kunt eten om voldoende eiwitten en andere voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Ook kan een diëtist aangeven of je extra eiwitrijke producten nodig hebt. En eventueel medische bijvoeding voorschrijven.

Voorbeeld eiwitrijk menu

ONTBIJT:
1 schaaltje kwark met 1 stuk fruit + 1 handje ongezouten noten

TUSSENDOOR:
2 volkoren crackers met margarine + dik belegd kipfilet

LUNCH:
2 volkoren boterhammen met margarine, kaas en een gekookt eitje, 1 glas melk

TUSSENDOOR:
1 high protein knijpyoghurt

AVOND-MAALTIJD:
1 portie vis met aardappelen, jus en groente

TUSSENDOOR:
1 schaaltje skyr met 1 stuk fruit

Totaal: 109 gram eiwit

3. EET GEZOND EN GEVARIEERD

Door vooral te kiezen voor plantaardige voeding zoals volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten krijg je veel voedingsvezels binnen. Ook vitamines en mineralen.

Voedingsvezels helpen je darmen in beweging te blijven. Vezels kunnen helpen tegen klachten zoals diarree en moeite met poepen (verstopping).

Ook als je geen darmklachten hebt, kunnen voldoende vezels ervoor zorgen dat je je fitter voelt. Door meer vezels te eten houd je langer een vol gevoel; dat is handig als je minder tussendoor wilt snacken.

Voorbeelden van voeding met veel vezels zijn: volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren couscous, havermout, kikkererwten, linzen en alle soorten groente en fruit.

In onze brochure ***De voordelen van vezels*** vind je tips om voldoende vezels te eten. Ook geven we handige adviezen bij klachten als diarree en verstopping.

Bestel het nu op
wkof.nl/webwinkel

Varieer met groente en fruit

Elke soort groente en fruit bevat een unieke combinatie van vitamines en mineralen. Varieer door te kiezen voor groente en fruit met verschillende kleuren. Zo krijg je verschillende voedingsstoffen binnen.

Tip:
Kies waar mogelijk voor groente en fruit uit het seizoen. Deze zijn dan lekkerder en ook nog voordeliger. Welk seizoens-fruit of -groente is er? Scan de QR-code en lees meer op de website van het Voedingscentrum.

4. DRINK VOLDOENDE

Voldoende vocht drinken is belangrijk voor je lichaam. Dit helpt om afvalstoffen uit te plassen. Vocht helpt klachten van uitdroging te voorkomen. Ook is vocht belangrijk voor je lichaamstemperatuur.

Belang van vocht bij chemotherapie

Chemotherapie is vaak schadelijk voor de nieren. Bescherm je nieren door voldoende te drinken.

Voor de meeste vormen van chemotherapie is 1,5-2 liter drinken per dag genoeg. Dit is evenveel als iedereen hoort te drinken.

Er zijn ook bepaalde vormen van chemotherapie waarbij je minstens 2 liter vocht per dag moet drinken. Vraag daarom altijd aan je arts of verpleegkundige hoeveel je moet drinken tijdens jouw behandeling.

Tip:
Drink elke dag 1,5-2 liter vocht. Vraag aan je arts of verpleegkundige of het voor jou nodig is om meer te drinken.

Belang van vocht bij vochtverlies

Er zijn een paar situaties waarin je nog meer moet drinken. Bijvoorbeeld als je een drain, fistel of ileostoma hebt. Ook als je last hebt van braken of diarree. Lukt het je niet om voldoende te drinken, bespreek dit dan met je arts of verpleegkundige.

5. KOM IN BEWEGING

Uit onderzoek blijkt dat bewegen tijdens de behandeling veel voordelen kan hebben.

Voordelen van bewegen

- Betere conditie.
- Minder vermoeidheid.
- Minder verlies van spieren.
- Minder bijwerkingen van de behandeling.
- Sneller herstel na de behandeling.
- Meer zelfvertrouwen.
- Betere concentratie.
- Minder kans op depressie (somberheid).
- Beter slapen.
- Betere kwaliteit van leven.

Soorten beweging

Het is belangrijk om voor een vorm van beweging te kiezen waar jij je prettig bij voelt en die je kunt volhouden.

Om je conditie te verbeteren kun je denken aan wandelen, fietsen en zwemmen. Dit kan helpen om minder spieren te verliezen. Trainen met gewichten (of oefeningen doen met je lichaamsgewicht) kan helpen om spieren op te bouwen. Een combinatie van oefeningen is vaak het beste.

Thuis in beweging

Bezoek onze website **wkof.nl/bewegenenkanker** of scan de QR-code voor praktische tips.

Hulp bij beweging

Overleg met een oncologiefysiotherapeut welke vorm van beweging in jouw situatie het beste past. Zo kun je op een goede en veilige manier bewegen.

Tip:
Je kunt een oncologiefysiotherapeut bij jou in de buurt vinden via:
verwijsgidskanker.nl

Meer lezen over bewegen bij kanker?

In onze brochure ***Bewegen en trainen bij kanker*** vind je praktische tips om in beweging te komen en blijven.

Bestel het nu op
wkof.nl/webwinkel

6. WAT MAG IK NIET ETEN OF DRINKEN TIJDENS DE BEHANDELING?

Grapefruit(sap)

Grapefruit(sap) en kruisingen van grapefuit kunnen de werking van sommige medicijnen veranderen. Ze kunnen ernstige bijwerkingen geven. Dit kan gebeuren bij verschillende soorten chemotherapie, immunotherapie, doelgerichte therapie en hormoontherapie. Eet en drink geen grapefruit(sap) en kruisingen van grapefruit als dit geldt bij jouw medicijnen.

Let op!
Neem grapefruit(sap) en kruisingen van grapefruit alleen als je vooraf nagevraagd hebt of dat veilig is. Je kan dit navragen bij je arts of apotheker.

Rauwe melk

Rauwe melk (niet gepasteuriseerde melk) kan besmet zijn met bacteriën. Dat kan gevaarlijk zijn wanneer je weerstand laag is, bijvoorbeeld door de behandeling.

Let op!
Drink tijdens de behandeling voor kanker geen rauwe melk. Eet geen rauwmelkse kazen zoals gorgonzola en camembert.

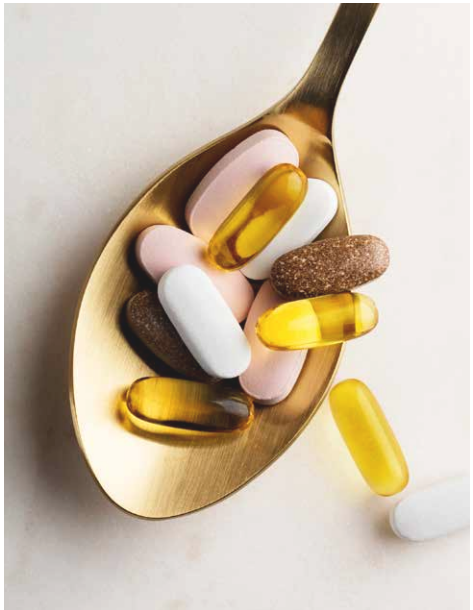
Lees meer over het voorkomen van een voedselvergiftiging tijdens de behandeling.

Voor sommige mensen gelden strengere hygiëne-regels, zoals bij kanker van bloed, beenmerg en lymfe.

Alcohol

Alcohol kan ervoor zorgen dat chemotherapie minder goed werkt. In wijn zitten stofjes, zogeheten flavonoïden, die invloed hebben op waar in je lichaam een medicijn terechtkomt.

Let op!
Drink geen alcohol. Wil je toch alcohol drinken, doe dit dan alleen na overleg met je arts.



Supplementen met antioxidanten

Antioxidanten zijn stoffen die onze cellen beschermen. Ze kunnen helaas ook kanker-cellen beschermen tegen chemotherapie en bestraling. Hierdoor werkt de behandeling niet zoals bedoeld.

Het gaat hier om grote hoeveelheden (dosis) antioxidanten, zoals in voedingssupplementen, en niet om de antioxidanten uit voeding.

Wat kun je zelf doen?
Wanneer je goed en gevarieerd eet, is het niet nodig om extra antioxidanten in de vorm van supplementen te slikken. Als je bang bent dat je een tekort hebt aan vitamines en/of mineralen, kun je contact opnemen met je arts of diëtist.

Echinaforce®

Echinaforce heeft invloed op hoe medicijnen in je lichaam werken. Hierdoor kan je behandeling niet zoals bedoeld werken.

Meer informatie over deze onderwerpen vind je op **wkof.nl/voedingenkanker**

7. HYPES

Voedingssupplementen

Het slikken van voedingssupplementen tijdens de behandeling van kanker brengt risico's met zich mee. Supplementen met vitamines en mineralen kunnen de behandeling minder goed laten werken.

Let op!
Slik supplementen alleen op advies van je arts of diëtist. Kies in dat geval voor een supplement dat niet meer dan 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) bevat.

Kurkuma

In onderzoek met kankercellen en proefdieren lijkt kurkuma de groei van kankercellen te remmen. Maar het is onduidelijk of dit bij mensen ook zo werkt.

Supplementen met kurkuma kunnen medicijnen zoals Tamoxifen (een bepaald soort hormoontherapie) minder goed laten werken.

Let op!
Gebruik kurkuma in je gerechten vooral omdat het lekker is en een mooie kleur geeft, maar niet als middel tegen kanker. Gebruik geen supplementen met kurkuma.

Soja

Er wordt weleens gezegd dat soja borstkanker kan veroorzaken en dat je geen sojaproducten mag eten of drinken als je borstkanker of prostaatkanker hebt. Dit zou liggen aan de isoflavonen in soja.

Soja bevat inderdaad isoflavonen. Dit zijn stoffen die erg lijken op het hormoon oestrogeen. Dit hormoon speelt een rol bij kanker. Maar er is geen bewijs uit onderzoek dat het slecht is om soja te eten bij kanker.

Let op!
Je kunt dagelijks 2-3 porties van sojaproducten als sojadrink en sojadesserts, tofu, tempé, sojameel en sojabonen nemen. Slik geen sojasupplementen.

Suiker

Er wordt gezegd dat suiker een tumor extra laat groeien. Maar er is geen wetenschappelijk bewijs hiervoor.

Wel kan te veel suiker gemakkelijk leiden tot overgewicht. Overgewicht speelt een rol bij kanker. Zo vergroot overgewicht de kans dat je opnieuw kanker krijgt.

Tip:
Zorg voor een gezonde basis, maar het is niet nodig om suiker volledig te mijden. Let wel op je gewicht.

Vasten

Er is nog weinig bewijs uit onderzoek dat vasten bij kanker werkt en veilig is. Er zijn nog veel vragen over de manier en duur van vasten. Zolang deze vragen onbeantwoord zijn, raden wij vasten bij kanker af.

Let op!
Wil je toch vasten? Overleg dit altijd eerst met je arts of diëtist.

Meer informatie over deze en andere hypes vind je op **wkof.nl/voedingenkanker**

8. BIJVOEDING

Als het met gewone voedingsmiddelen niet lukt om voldoende te eten en drinken, kan bijvoeding nodig zijn. Bijvoeding is bijvoorbeeld drinkvoeding en sondevoeding. Een diëtist kan bekijken of dit bij jou nodig is en je hierover adviseren.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is vloeibare voeding, meestal in een flesje. Het bevat veel eiwitten en calorieën. Vaak ook vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen en soms ook vezels.

Drinkvoeding kan een aanvulling zijn op de voeding of één of meerdere maaltijden per dag vervangen. Ook kan de volledige voeding vervangen worden met drinkvoeding.

Sondevoeding

Sondevoeding is vloeibare voeding die via een slangetje direct in de maag of in de darm wordt toegediend.

Sondevoeding wordt voorgeschreven wanneer het je niet lukt om goed te eten, ook niet met drinkvoeding. Sondevoeding kan zowel in het ziekenhuis als thuis gebruikt worden.

Meer informatie over drink- en sondevoeding vind je op **wkof.nl/voedingenkanker**

9. RECEPTEN BIJ SMAAKVERANDERING

Door kanker of de behandeling ervan kan je smaak veranderen. Bepaalde smaken kun je lekkerder gaan vinden, maar andere smaken kunnen je ook juist tegen gaan staan. Dit kan ervoor zorgen dat je minder zin hebt om te eten. Dit terwijl het juist tijdens en na de behandeling van kanker heel belangrijk is om goed te eten.

De recepten op de volgende pagina's kunnen afwijken van de Schijf van Vijf omdat tijdens kanker en de behandeling ervan je andere behoeften kan hebben.

Hutten

De recepten zijn ontwikkeld door de koks van Hutten. De smaken van de verschillende gerechten zijn getest door mensen die chemotherapie kregen en zijn aangepast aan hun wensen.

Receptenpagina

Op **wkof.nl/receptenbijkanker** vind je nog veel meer recepten. Ook kun je daar de recepten filteren op grofheid, pittigheid en zuurheid.

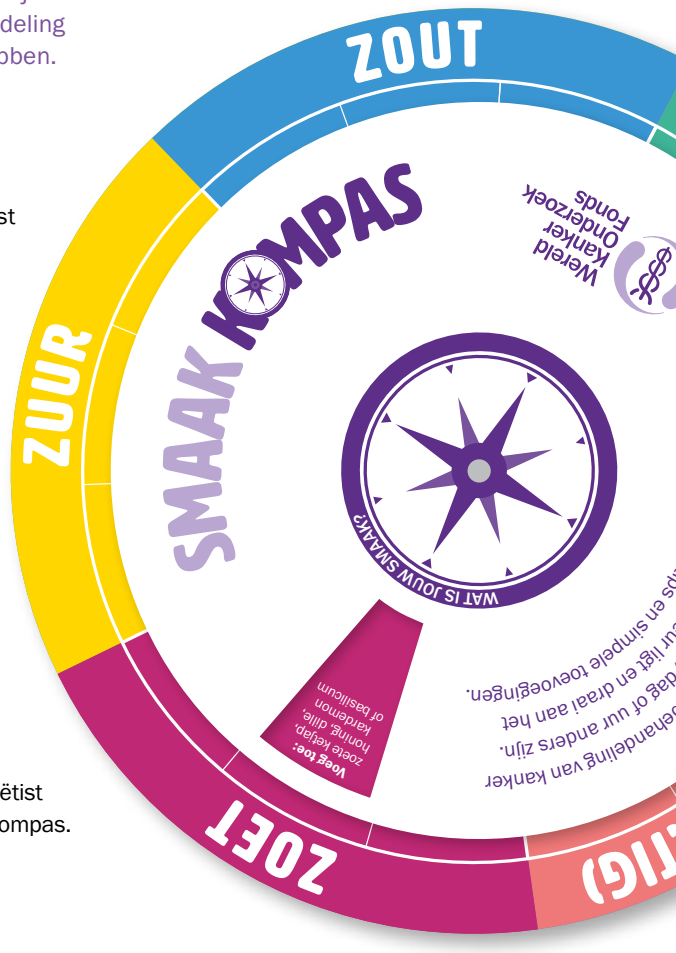
Smaak Kompas

Het Smaak Kompas van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is een handig hulpmiddel bij smaakverandering. Het kompas helpt je om thuis zelf aan de slag te gaan met het weer vinden van je smaak. Vraag je diëtist voor een exemplaar van het Smaak Kompas.

Beïnvloeding van smaak

Wanneer je weet wat je (nieuwe) voorkeuren in smaak zijn, kun je hier rekening mee houden bij de keuze en bereiding van je eten. Dit kan je helpen om goed om te gaan met smaakveranderingen.

Tip:
Ontdek wat je kunt doen om je smaak te verbeteren op **wkof.nl/smaak**.



10 minuten 4 porties

Toast met aardbei en hüttenkäse

Ingrediënten

- 4 sneetjes volkoren speltbrood
- 400 gram hüttenkäse
- 500 gram aardbeien

Tip:
Zijn de aardbeien niet in het seizoen? Kies dan voor ander fruit, bijvoorbeeld peer in het najaar.

Bereidingswijze

1. Rooster het speltbrood in een broodrooster. Laat afkoelen.
2. Bestrijk het brood vervolgens met de hüttenkäse.
3. Snijd de aardbeien in plakken en rangschik ze mooi op het brood.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 300 g	
Energie	225 kcal
Vet	5,9 g
Verzadigd vet	2,8 g
Koolhydraten	23 g
Eiwitten	16,1 g
Voedingsvezels	4 g
Zout	1,3 g

LET OP!

Als je last hebt van klachten zoals een pijnlijke mond of vermoeidheid kan het fijn zijn als voeding niet te grof, te pittig of te zuur is. Bij de recepten zie je aan de hand van de volgende icoontjes hoe zacht, pittig en zuur het eten is.

Gemalen = **Pittigheid =** **Zuurgraad =**

10 minuten 4 porties

Overnight oats appel-kaneel

Ingrediënten

- 140 gram havermout
- 40 gram chiazaad
- 500 gram havermelk
- 100 gram volle kwark
- 4 kleine Elstar appels
- 40 gram rozijnen
- Anderhalve theelepel kaneel

Tip:
Met overnight oats kun je alle kanten op. Probeer het bijvoorbeeld ook eens met frambozen, rozijnen en pompoenpitten.

Bereidingswijze

1. Schil 3 appels en snijd deze in kleine blokjes of rasp ze fijn.
2. Meng de appelmassa met de overige ingrediënten en zet het afgedekt minimaal 8 uur in de koelkast.
3. Haal de oats ongeveer 30 minuten voor serveren uit de koelkast.
4. Serveer in een leuke kom of glas en garneer met wat partjes appel en een snufje kaneel.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 290 g	
Energie	381 kcal
Vet	11,7 g
Verzadigd vet	2,6 g
Koolhydraten	53,5 g
Eiwitten	9,8 g
Voedingsvezels	9,9 g
Zout	0,2 g

15 minuten 4 porties

Broodje chili-tonijnsalade

Ingrediënten

- 4 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel bieslook, fijngesneden
- 30 gram zoete chilisaus
- 1 theelepel citroensap
- 200 gram tonijn uit blik
- 1 eetlepel koriander, fijngesneden
- 1 mespuntje cayennepeper
- 1 theelepel tabasco
- 4 zachte volkorenbroodjes
- 50 gram rucola
- Peper en zout naar smaak

Tip: Liever minder pit? Laat dan de cayenne-peper en tabasco achterwege.

Bereidingswijze

1. Meng de mayonaise, bieslook, chilisaus, citroensap, koriander, cayennepeper en tabasco goed door elkaar.
2. Laat de tonijn uitlekken en meng deze met het mayonaise-kruidenmengsel.
3. Breng de tonijnsalade op smaak met peper en zout en verdeel over 4 volkorenbroodjes.
4. Garneer de broodjes tonijn met rucola.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 140 g	
Energie	321 kcal
Vet	16,1 g
Verzadigd vet	2,1 g
Koolhydraten	23,3 g
Eiwitten	18,8 g
Voedingsvezels	3,9 g
Zout	1,7 g

15 minuten 1 portie

Hartige wentelteefjes

Ingrediënten

- 1 ei
- 25 ml melk
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 handje rucola
- 25 gram geitenkaas (1 schijfje)
- 1 handje walnoten
- Peper en zout naar smaak

Tip: Verdeel een eetlepel honing over de wentelteefjes voor een zoet tintje.

Bereidingswijze

1. Klop het ei met de melk, paprikapoeder en komijn los in een diep bord.
2. Breng op smaak met peper en eventueel een snufje zout.
3. Haal de sneetjes volkorenbrood door het eimengsel en laat even weken.
4. Verhit de olie in een hapjespan en bak de wentelteefjes in 6 min gaar. Draai halverwege om.
5. Leg de wentelteefjes op een bord en strooi daar de rucola, walnoten en verkruimelde geitenkaas overheen.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 230 g	
Energie	563 kcal
Vet	37,1 g
Verzadigd vet	7,6 g
Koolhydraten	31,9 g
Eiwitten	21,8 g
Voedingsvezels	6,7 g
Zout	3,1 g

Tussendoortje

15 minuten 12 porties

Eiwitrijke bananenkoekjes met noten

Ingrediënten

- 100 gram havermout
- 50 ml amandelmelk
- 1 banaan
- 50 gram walnoten
- 50 gram hazelnoten
- 25 gram amandelmeel
- 2 eiwitten
- 1 eetlepel chiazaad
- Een halve theelepel bakpoeder
- Een halve theelepel kaneel

Tip: Bewaar de koekjes in een luchtdichte trommel, zo blijven ze langer lekker.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Pel de banaan en snijd in gelijke stukken.
3. Doe de banaan, amandelmelk en eiwitten in de keukenmachine en meng 30 seconden op de hoogste stand.
4. Hak de walnoten en hazelnoten grof en meng met bakpoeder, kaneel, havermout, chiazaad en amandelmeel.
5. Voeg het bananenmengsel en de notenmix samen in een kom en roer door elkaar.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het koekmengsel hierop in 12 hoopjes. Druk aan en zorg dat het mooie rondjes worden.
7. Bak de koekjes 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 40 gram	
Energie	118 kcal
Vet	7,5 g
Verzadigd vet	0,7 g
Koolhydraten	8 g
Eiwitten	3,8 g
Voedingsvezels	1,8 g
Zout	0,1 g

Tussendoortje

10 minuten 6 porties

Avocadosmoothie

Ingrediënten

- 800 ml yoghurt
- 3 bananen
- 2 avocado's
- 20 gram verse gember

Tip: Ideaal om als tussendoortje of ontbijt mee te nemen voor onderweg.

Bereidingswijze

1. Schil de avocado en gember en pel de bananen.
2. Doe alles inclusief de yoghurt in de blender en mix tot een mooi glad geheel.
3. Serveer in mooie glazen.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 260 g	
Energie	262 kcal
Vet	13,3 g
Verzadigd vet	2,6 g
Koolhydraten	24,7 g
Eiwitten	7,8 g
Voedingsvezels	3,6 g
Zout	0,2 g

50 minuten 4 porties

Groentetaart met zoete aardappel

Ingrediënten

- 750 gram zoete aardappel
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 8 eieren
- 160 gram geraspte Pecorino kaas
- 1 rode ui, in halve ringen
- 2 rode puntpaprika's, in ringen
- 60 gram peterselie, grof gehakt
- 3 gram gerookte paprikapoeder

Tip: Lekker met een frisse salade en/of volkorenbrood.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 °C.
2. Bekleed de ovenschaal met bakpapier.
3. Schil en was de zoete aardappel. Snijd vervolgens in dunne plakken.
4. Kluts de eieren, gerookte paprikapoeder, knoflook en peper. Schep de geraspte kaas erdoorheen.
5. Verdeel de zoete aardappel, rode ui, puntpaprika en de helft van de peterselie in de ovenschaal en schenk het eimengsel eroverheen. Bak in 30 minuten gaar.
6. Garneer met de overgebleven peterselie.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 420 g	
Energie	501 kcal
Vet	23,6 g
Verzadigd vet	12,5 g
Koolhydraten	42,2 g
Eiwitten	262 g
Voedingsvezels	7,3 g
Zout	2,5 g

20 minuten 4 porties

Zalm met quinoa en paksoi

Ingrediënten

- 300 gram paksoi
- 4 stelen lente-ui
- 1 middelgrote winterwortel
- 300 gram quinoa
- 400 gram verse zalm met vel
- 2 eetlepels roomboter
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 teen geperste knoflook
- 2 eetlepels rijstazijn
- 6 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel gembersiroop
- Peper en zout naar smaak

Tip: In plaats van quinoa kun je ook (zilvervlies)rijst gebruiken.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 160 °C. Bereid de quinoa volgens de verpakking.
2. Snijd de paksoi in stukken van 1 cm. Snijd de lente-uien in ringen.
3. Schil de wortel en snijd in dunne plakken en daarna in dunne repen.
4. Bak de zalm op de huid aan in een koekenpan met roomboter. Leg daarna op een ovenplaatje in de oven en gaar na.
5. Wok de groenten in de kokosolie.
6. Maak ondertussen een dressing van sojasaus, gembersiroop, geperste knoflook en rijstazijn.
7. Meng de dressing en de groenten door de quinoa. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 350 g	
Energie	611 kcal
Vet	28,5 g
Verzadigd vet	12,4 g
Koolhydraten	51,1 g
Eiwitten	33,2 g
Voedingsvezels	8,4 g
Zout	3,6 g

30 minuten 4 porties

Warme rijstpudding met blauwe bessen

Ingrediënten

- 200 gram dessertrijst
- 1 liter (soja)melk
- 1 vanillestokje
- Sap van 1 citroen
- 150 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
- 2 eetlepels water

Tip: Ook erg lekker met kersen in plaats van bessen.

Bereidingswijze

1. Pak een pan met een dikke bodem en doe de (soja)melk en de rijst erin.
2. Halveer het vanillestokje, haal de zaadjes eruit en voeg deze bij de melk en de rijst.
3. Breng de melk met rijst en vanille aan de kook en zet daarna het vuur laag.
4. Laat de pap ongeveer 20 minuten doorkoken totdat de rijst gaar is.
5. Verwarm in een klein pannetje de blauwe bessen met het citroensap en het water. Laat dit 5 minuten pruttelen op laag vuur totdat de bessen zacht worden.
6. Verdeel de pap in dessertschaaltjes en serveer met de warme bessen.

Voedingswaarde per portie	
1 portie is ongeveer 300 g	
Energie	310 kcal
Vet	3,9 g
Verzadigd vet	2,4 g
Koolhydraten	55,3 g
Eiwitten	12,4 g
Voedingsvezels	1,6 g
Zout	0,3 g

WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Bestel via **wkof.nl/webwinkel**

Over voeding tijdens en ná kanker

Op onze website beantwoorden experts vragen over voeding tijdens en ná de behandeling van kanker. Dit wordt gedaan op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Ook vind je hier speciale recepten.

Gezond leven na kanker

Na de behandeling van kanker kun je allerlei vragen hebben over wat je zelf kunt doen om je fitter te gaan voelen. In de brochure ***Na kanker – Aan de slag met gezonde voeding en leefstijl*** vind je tips en advies.

Nieuwsbrief 'Over leven met kanker'

Met deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van onderzoek naar voeding, leefstijl en kanker. Ook geven we hierin antwoord op veelgestelde vragen en adviezen bij veelvoorkomende klachten gerelateerd aan voeding en leefstijl. De nieuwsbrief verschijnt elke twee weken. Meld je aan door de QR-code te scannen:

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Over gezonde voeding en leefstijl

Op **voedingscentrum.nl** vind je wetenschappelijke en onafhankelijke informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze.

kanker.nl

Over kanker en behandelingen

Op **kanker.nl** vind je meer informatie over verschillende soorten kanker, behandelmethoden, therapieën en klachten. Ook kun je hier met lotgenoten in contact komen.

IKNL integraal kankercentrum Nederland

Over zorgverleners

Op **verwijsgidskanker.nl** vind je professionals zoals oncologiediëtisten en -fysiotherapeuten bij je in de buurt.

nfk Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties

Over patiëntenorganisaties

Op **nfk.nl**, de website van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties, vind je een overzicht van patiëntenorganisaties voor mensen die kanker hebben of hebben gehad.

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het **Wereld Kanker Onderzoek Fonds** is de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.

In deze brochure lees je hoe je zelf met voeding en beweging aan de slag kunt tijdens de behandeling van kanker om zo fit mogelijk te blijven. Hierin vind je antwoord op veelgestelde vragen en informatie over verschillende voedingshypes.

Verder vind je in deze brochure recepten waarmee je meteen aan de slag kunt gaan.

voeding&kanker info
Van experts, voor patiënten

De informatie in deze brochure maakt deel uit van de website **wkof.nl/voedingenkanker**.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam
Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam
020 344 95 95 | informatie@wkof.nl | wkof.nl
Bankrekening (IBAN): NL51 ABNA 0424356309

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

© 2025 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 04–25 VT

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl