Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Voeding & Kanker

José Breedveld-Peters
Team 'Over leven met kanker'
Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Amsterdam, 16 september 2021
Bijeenkomst moderatoren Kanker.nl

Moet ik supplementen nemen tijdens de behandeling?
Kan ik alle voedings-middelen veilig eten?
Is het normaal dat koffie niet meer lekker is?
Krijg ik kanker van rood vlees?
Wat kan ik doen als ik moe ben?
Wat kan ik doen als ik zo veel last heb van slijmvorming in de mond?

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Inhoud

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

- Wie zijn wij en wat doen wij?

https://www.youtube.com/watch?v=AFFMb5t61_M

Voeding en kanker

- Voeding en kanker – wat is bekend?

- Voedingenkankerinfo.nl;
  vragen & antwoorden

www.voedingenkankerinfo.nl

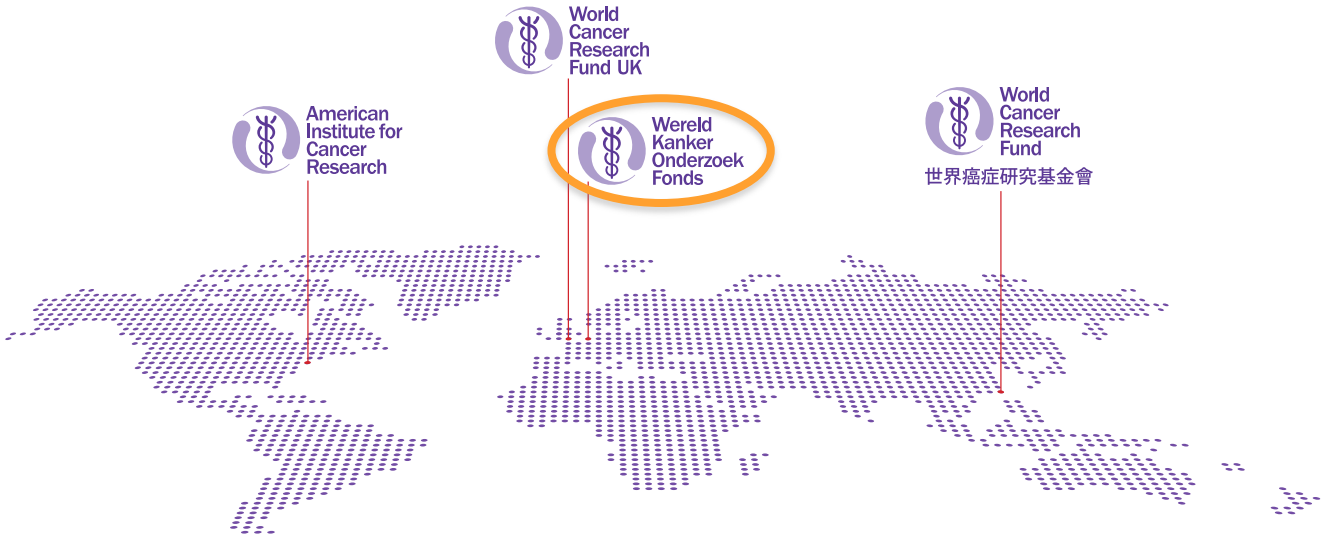
Tot slot

- Kanker.nl & Voedingenkankerinfo.nl

- Zelf vragen stellen?

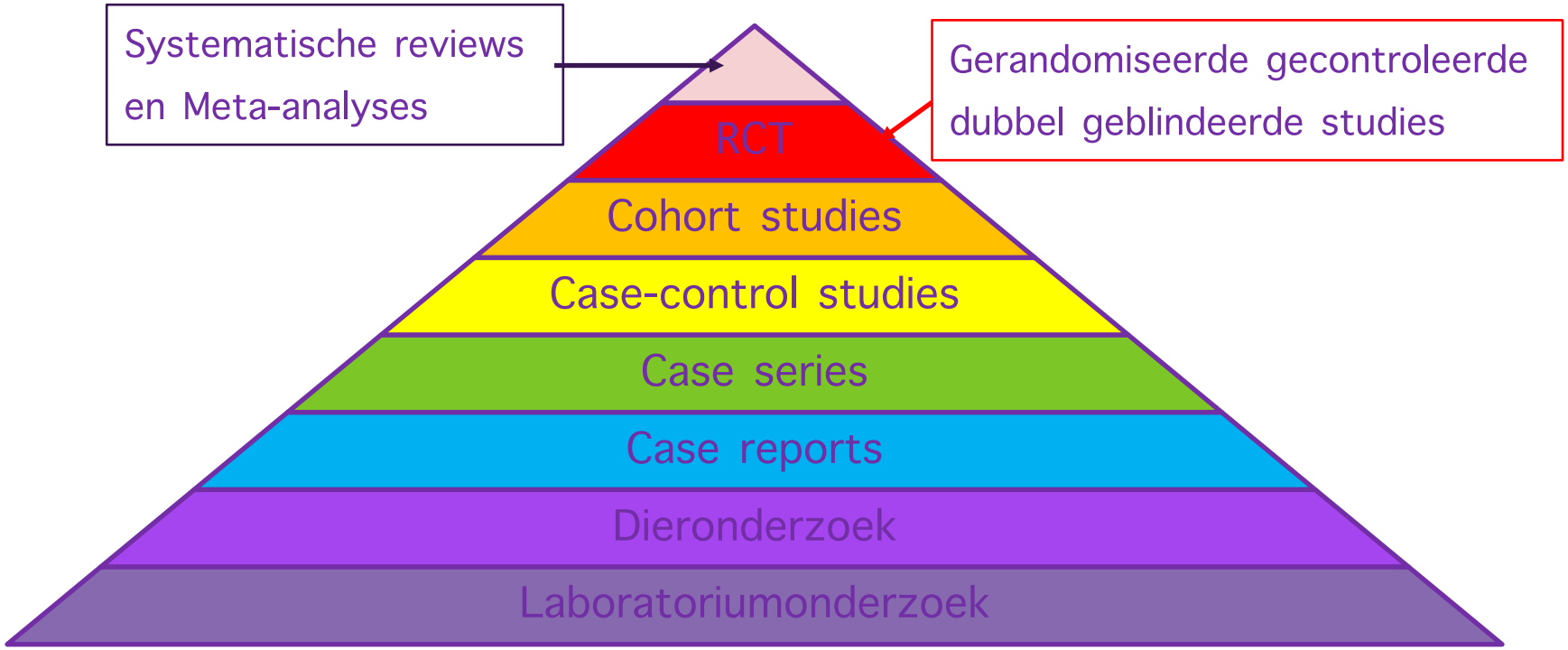
Wereld Kanker Onderzoek Fonds
onderdeel van
World Cancer Research Fund Netwerk

World Cancer Research Fund International



Filmpje op youtube ‘Wij zijn het Wereld Kanker Onderzoek Fonds’:
https://www.youtube.com/watch?v=AFFMb5t61_M

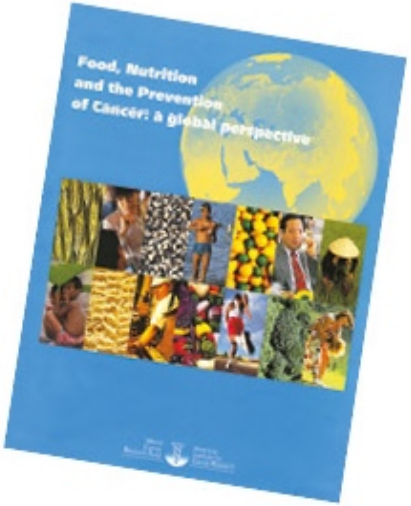
Soorten onderzoek - Niveau van bewijs



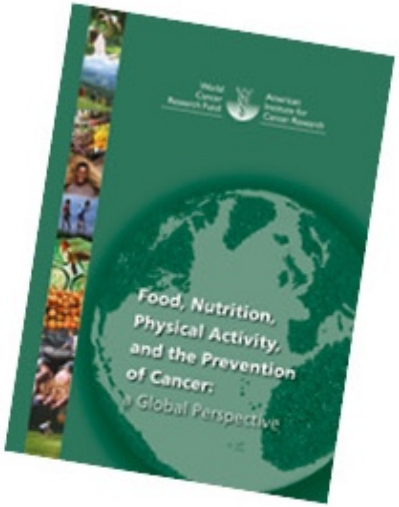
Voeding en kanker – wat weten we nu?

- Voedingsonderzoek relatief nieuw en nog volop in ontwikkeling
- Inzichten ontwikkelen zich dus ook!
- Media willen nieuws brengen
  - Let op type onderzoek!

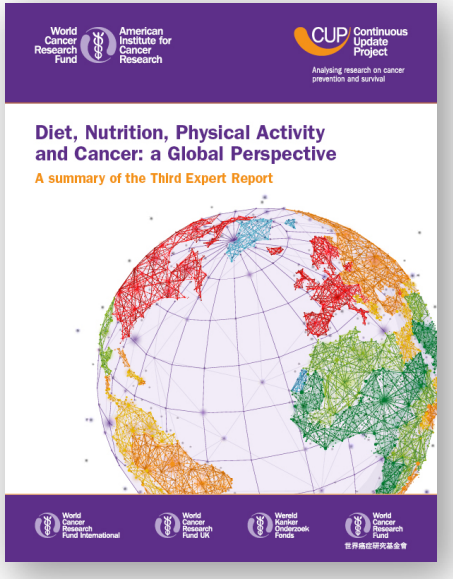
Onderzoek naar voeding en kanker



1997



2007



2018

Rol van voeding bij kanker

- Ondersteunend

- Verschilt per fase van ziekte:
  - Voorafgaand aan behandeling
  - Tijdens behandeling
  - Na afloop van behandeling

- Soorten kanker hebben verschillende effecten op voeding:
  - Gewichtsverlies
  - Gewichtsafname
  - Klachten die met voeding samenhangen

Voeding en kanker – wat weten we?

Vragen en antwoorden gebaseerd op wat bekend is vanuit onderzoek:

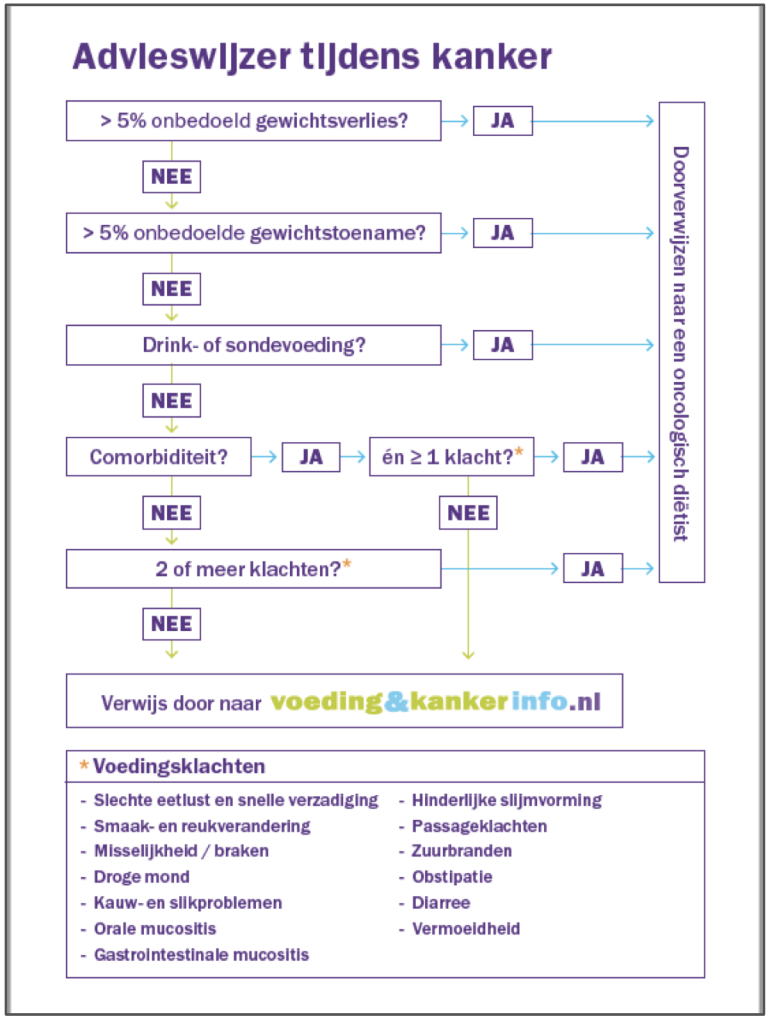
www.Voedingenkankerinfo.nl

Advies van oncologiediëtist nodig bij:

- (Onbedoelde) gewichtsafname
- (Onbedoelde) gewichtstoename
- Klachten die met eten en drinken samenhangen

Voedingsadvies op maat:

- oncologiediëtist te vinden via www.verwijsgidskanker.nl



Veelgestelde vragen

- Wat zijn voedingstips bij diarree?
- Wat kan ik het beste eten en drinken als ik misselijk ben?
- Wat kan ik doen als ik last heb van slijmvorming?
- Wat kun je doen om zuurbranden te verminderen?
- Waar zitten eiwitten in?
- Wat kan ik het eten tijdens de behandeling
- Wat is goed om te eten bij botontkalking?
- Wat kan ik doen bij smaakverandering?
- Mag ik vlees eten nu ik kanker heb?

Vraag:
Wat kan ik doen aan smaakverandering bij chemotherapie?

Verandering van smaak komt vaak voor

Klachten bij verandering van smaak:

- Niets of weinig proeven
- Eten smaakt anders
  - Andere smaakvoorkeur
  - Onprettige smaak
  - Versterkte smaak
- Eten voelt anders aan in de mond
- Afkeer van eten en geuren

https://youtu.be/Q1FtheAXa9c

Smaakverandering bij kanker

Bij smaakverstoring smaak verbeteren:

- Smaakvol koken
- Achterhalen wat smaakvoorkeur is

Hoe veranderde smaak beïnvloeden?

Verzamelde adviezen:

Hoe kan ik met verandering of verlies van smaak omgaan?

Verandering of verlies van smaak treedt vaak op bij de behandeling van kanker. In de praktijk wordt door zorgverleners aangeraden om op zoek te gaan naar welke smaken je nog lekker vindt en je voedselkeuzes daarop af te stemmen. Producten die je tegenstaan kun je beter (tijdelijk) laten staan.

Door kanker of de behandeling voor kanker, zoals chemotherapie of radiotherapie, kan je smaak veranderen. De smaak die je proeft komt dan niet meer overeen met hoe je dacht dat het eten smaakte. Dingen die je vroeger heerlijk vond kunnen plotseling niet meer smaken. Ook kan de smaak wisselen per dag.

Wetenschappelijk onderzoek op het gebied van smaakverandering bij kanker en hoe je hier mee om kunt gaan is nog beperkt. Wel worden adviezen gegeven die je beleving van smaken bij smaakverandering mogelijk verbeteren.

Hoe werkt je smaak?

Op je tong, aan de binnenkant van je mond en in je keel zitten smaakknoppen. Hiermee proeven we de smaken **zoet, zuur, zout, bitter en umami** (ook wel hartig genoemd). Smaak wordt deels ook bepaald door de **geur** van eten.

De structuur en de temperatuur van je eten en drinken en het gevoel dat dit geeft in je mond spelen ook een rol bij de ervaring van smaak. Zo kan eten in je mond een stroef of droog gevoel

Handig stappenplan om thuis met smaaksturing aan de slag te gaan

Door onderstaande stappen te doorlopen kun je ontdekken wat nu je voorkeuren in smaak, geur en structuur zijn en wat je kunt doen om je eten hierbij te laten aansluiten.

Bepaal hier je voorkeur voor smaak, geur, structuur en temperatuur

https://www.voedingenkankerinfo.nl/smaaksturing/

Wat geldt voor jou? Klik op de tekst die bij jouw ervaring past.

- **Ik heb *minder of geen smaak*, en/of ik *ruik weinig*.**
- **Alles smaakt anders. Ik heb een *voorkeur voor zoet*.**
- **Alles smaakt anders. Ik heb een *voorkeur voor zuur*.**
- **Alles smaakt anders. Ik heb een *voorkeur voor zout***.**
- **Alles smaakt anders. Ik heb een *voorkeur voor bitter*.**
- **Alles smaakt anders. Ik heb een *voorkeur voor umami*.**
- **Ik proef te veel. Ik heb een te *sterke smaak*.**
- **Door de geur van eten verdwijnt mijn eetlust. Ik kan sterke geuren van eten niet ver**
- **Eten vind ik niet lekker smaken. Alles heeft een *metaalsmaak*.**
- **Eten vind ik niet lekker smaken. Het heeft een *vieze smaak (algemeen, karton, bittere***
- **Ik heb last van *een droge mond*.**
- **Ik heb behoefte aan *meer structuur*, aan meer krokante onderdelen in het eten.**

Alles smaakt anders. Ik heb een *voorkeur voor zuur*.

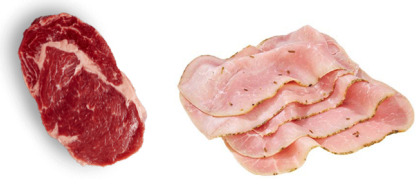
Voeg zure smaken aan je eten toe:	Citroen, limoen Crème fraîche, zure room, yoghurt Dressing van olijfolie, azijn, wijnazijn, dragonazijn, zout, peper Atjar tjampoer, azijn, augurkjes, blokjes tomaat, citroensap of -rasp, (grove) mosterd, kappertjes, limoen, zilveruitjes, tomatenketchup, zure wijnsaus, picllily
Gebruik verse kruiden:	Citroenmelisse, dille, peterselie
Kies eens voor:	Andijvie, postelein, tomaat, zuurkool Bessen Groenten als rauwkost Ham*, oude kaas, Zure dranken, zoals karnemelk, citroenlimonade, bitterlemon Zure haring, rolmops
Aan de slag met recepten:	Kies bijvoorbeeld pasta met tomatensaus of zuurkoolstampot Recepten op Voedingenkankerinfo.nl/recepten/ kunnen worden gefilterd op de smaak zuur. Probeer bijvoorbeeld ook eens: https://www.voedingenkankerinfo.nl/recept/limoenrijst-met-gepocheerde-kip/
Kijk voor wat je nog meer kunt doen bij onze andere artikelen:	Is het normaal dat de smaak verandert? Hoe lang duurt het voordat de smaak weer terugkomt na de behandeling? Voedingstips bij smaak- en reukverandering
	**Soms zijn tips, zoals die voor vlees en suiker, tegenstrijdig met de adviezen die gelden voor de preventie van kanker. Bij de behandeling van kanker kan het tijdelijk noodzakelijk zijn om van deze adviezen af te wijken. Het is in deze situatie dan ook niet erg om tijdelijk wat meer vlees of suiker te eten. Het is belangrijker om voldoende te eten om op krachten te blijven om de*

Materialen

https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/professionals

https://www.voedingenkankerinfo.nl/smaak/

Vraag: Mag ik vlees eten nu ik kanker heb?



Ja, dat mag, maar eet niet te veel rood ven bewerkt vlees.

Algemeen advies (onderzoek naar de preventie van kanker):
Eet niet meer dan 350-500 gram rood vlees per week , zoals zoals rund-, varkens- en lamsvlees.
Eet zo min mogelijk bewerkt vlees

- **Vlees bevat veel eiwittten en belangrijke vitamines en mineralen zoals ijzer**
- Rood vlees verhoogt het risico op dikkedarmkanker
- Bewerkt vlees verhoogt het risico op dikkedarmkanker.

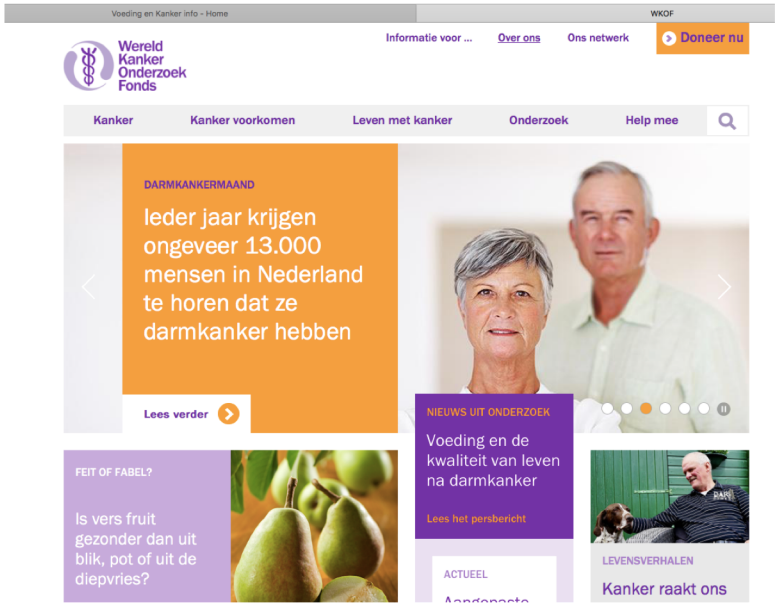
Onderzoek na de diagnose kanker

- Werd er geen verschil in overleving gezien tussen mensen die veel of weinig vlees aten na de diagnose.
- Ook werd er geen verschil gezien op de overleving als mensen minder vlees gingen eten na de diagnose.

: www.voedingenkankerinfo.nl/mag-ik-vlees-eten-als-ik-kanker-heb-of-heb-gehad/

Preventie van kanker

Wkof.nl



Na een kankerdiagnose

Voedingenkankerinfo.nl

Social media

vragen@wkof.nl

Voorlichting over voeding en kanker

https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/publicaties/brochures

Digitale nieuwsbrief

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

NIEUWS...
OVER LEVEN MET KANKER

Mag ik citrusfruit eten of drinken tijdens chemotherapie?

Niet al het citrusfruit kan gegeten of gedronken worden tijdens chemotherapie. Sinaasappels, mandarijnen, citroenen en het sap van deze vruchten kan je wel nemen. Grapefruit, kruisingen van grapefruit en het sap ervan worden afgeraden voor, tijdens en na de chemotherapie. Dat komt omdat deze vruchten stoffen bevatten die ervoor zorgen dat de chemotherapie niet goed wordt afgebroken door het lichaam.

Lees verder

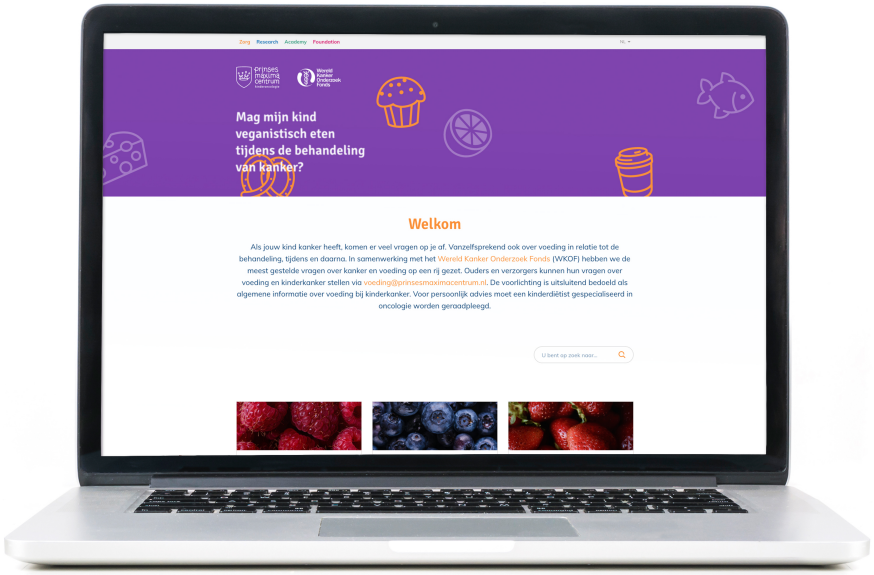
WIJ LEGGEN HET UIT

Wat is sondevoeding?

Inschrijven voor de nieuwsbrief is mogelijk via:

https://www.wkof.nl/nl/leven-met-kanker/over-leven-met-kanker/nieuws-over-leven-met-kanker

Informatie over Voeding en Kinderkanker



voeding.prinsesmaximacentrum.nl

voeding@prinsesmaximacentrum.nl

Kanker.nl en Voedingenkankerinfo.nl

- Moderatoren op kanker.nl van de voedingsgroep
- Samenwerking met kanker.nl voor voedingsinhoud op kanker.nl
- Kijk op Voedingenkankerinfo.nl voor alle antwoorden op vragen die daar al worden gegeven.
- Heb je zelf vragen, mail ons op vragen@wkof.nl
- Team Over leven met kanker:
  Merel van Veen - Wagensveld
  Annemiek van Kessel
  José Breedveld-Peters

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

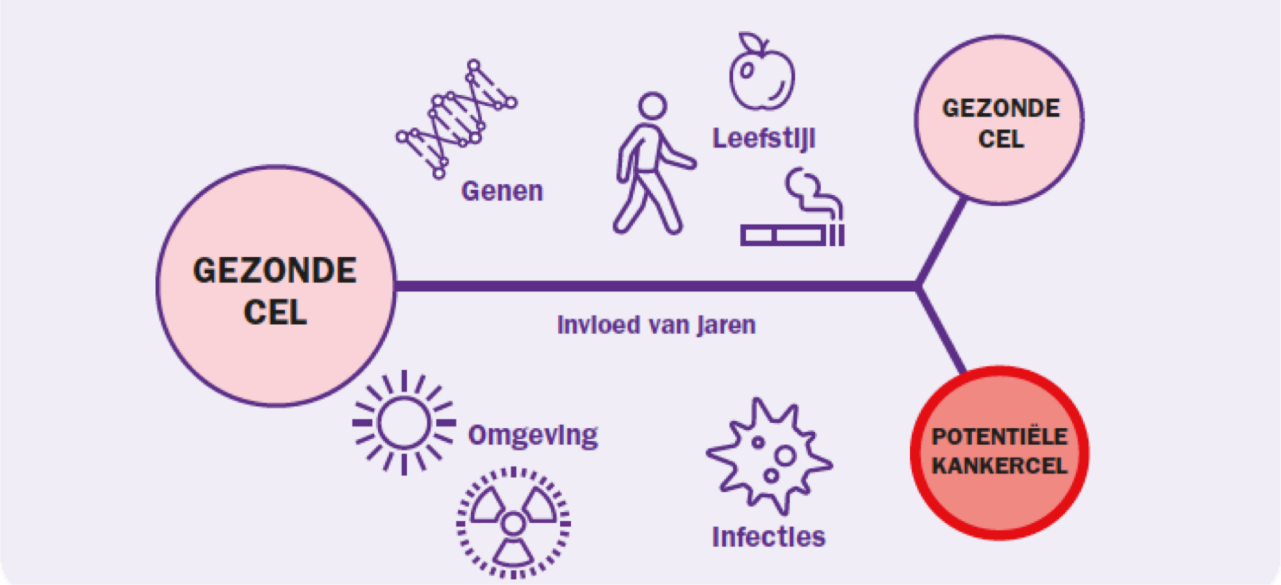
...er is zoveel te bereiken

Vragen? vragen@wkof.nl

Team Over leven met kanker:
Merel van Veen - Wagensveld, Annemiek van Kessel, José Breedveld-Peters

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

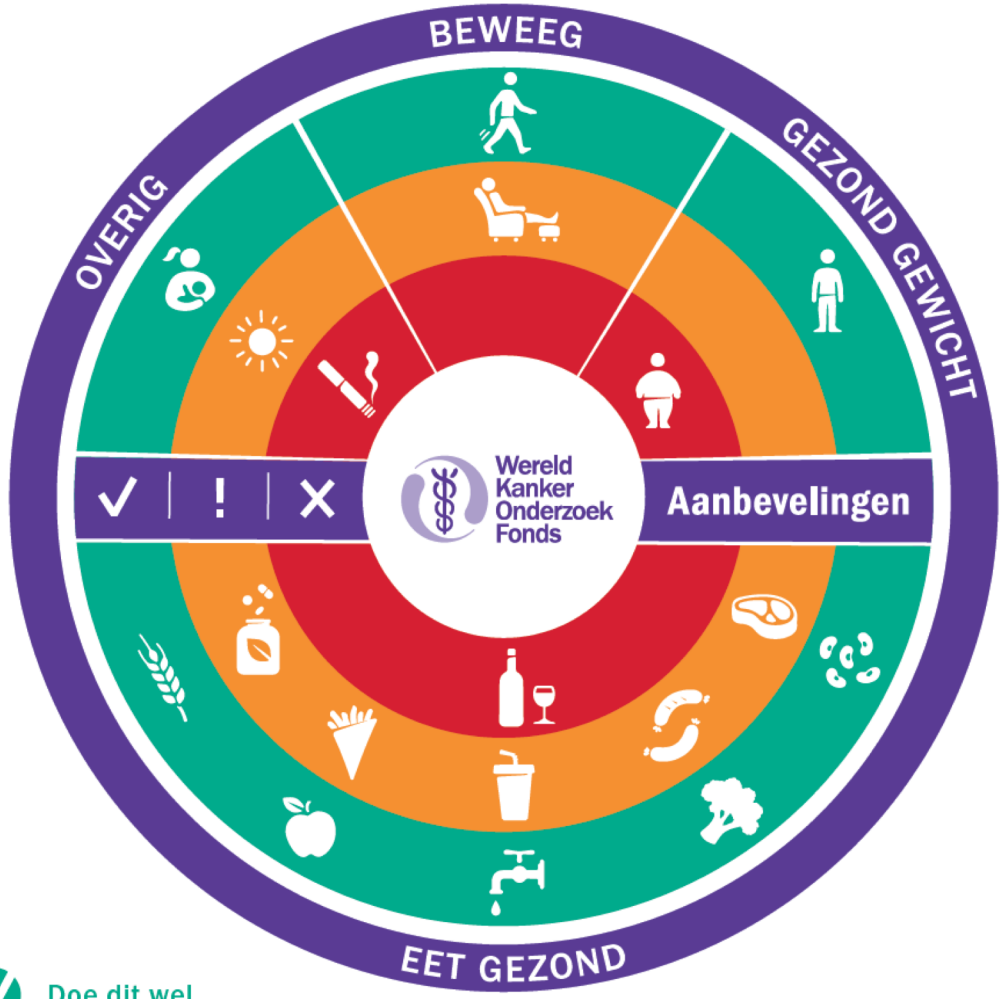
Waardoor kan kanker ontstaan?



...er is zoveel te bereiken

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Na de behandeling



Doe dit wel

Let hier op

Doe dit niet