

VOEDING EN BEWEGING

voor patiënten met gynaecologische tumoren



Asst. Prof. František Novák, M.D.

INHOUD

03

INTRODUCTIE

04

INFORMATIE
BRONNEN

05

WAT IS EEN PLACEBO

06

MEDISCH TEAM
EN VOEDING

06

VOEDING EN DE PREVENTIE
VAN ONTWIKKELING
VAN KANKER

08

RECEPTEN

09

IS HET BETER OM
ORGANISCH OF
„BIO“ EN ANDER
VOEDSEL TE ETEN?

- 11 LEIDT DE CONSUMPTIE VAN SUIKER TOT DE
ONTWIKKELING EN GROEI VAN TUMOREN?
- 14 VAN INVLOED OP DE VOEDING
- 19 KUNSTMATIGE VOEDING
- 20 HET BELANG VAN FYSIEKE ACTIVITEIT
- 21 OVERZICHT

INTRODUCTIE

De juiste voeding en voldoende lichaamsbeweging zijn belangrijke componenten van de preventie en behandeling van gynaecologische tumoren.

In het algemeen, kunnen we de voedingsstatus en het oefeningsregime van een patiënt in ruimere mate beïnvloeden dan de andere medische ingrepen of andere factoren die samen het behandelresultaat bepalen.

Deze brochure is in de eerste plaats bedoeld voor patiënten met gynaecologische maligniteiten en hun families. Andere geïnteresseerden die graag wetenschappelijk onderbouwde informatie zoeken over de relatie tussen kwaadaardige ziekten en voeding kunnen het ook nuttig vinden. Het doel is om vragen te beantwoorden over voeding en lichaamsbeweging tijdens en na de behandeling van kanker. Het biedt ook aanbevelingen om met de moeilijkheden van deze ziekte en de behandeling om te gaan.

Delen van de publicatie zijn ook instructies om hoe betrouwbare informatiebronnen te herkennen, waar u ze kunt vinden en waar u professioneel advies en hulp kunt zoeken. De informatie die is opgenomen in deze brochure wordt ondersteund door resultaten van wetenschappelijk onderzoek, maar mag geen vervanging zijn voor

medische zorg of het professionele advies van uw behandelende arts en andere leden van het medische team.

Omgaan met kanker is een veeleisend proces dat doorgaat zelfs na de behandeling, en invloed heeft op uw leven na de diagnose.

Doelen voor patiënten met een gynaecologie maligniteit:

1. Leer gezond te eten, zodat uw lichaam voldoende hoogwaardige voedingsstoffen ter beschikking heeft om in staat te zijn om te genezen en te herstellen en zodat u geniet van de geneugten van gezond eten.
2. Bereik en behoud een optimaal lichaamsgewicht en de best mogelijke functionele status.
3. Voorkom herval van kanker en ook de vorming van een nieuwe tumor of andere chronische ziekte, (zoals atherosclerose, diabetes of osteoporose) door het nastreven van een actieve levensstijl en regelmatige follow-up bezoeken.
4. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging tijdens de behandeling en onderhoud deze nadat de behandeling is afgelopen; oefening is een effectief hulpmiddel voor het vergroten van uithoudingsvermogen, spierkracht en zelfvertrouwen. Het vermindert ook vermoeidheid en depressie en verbetert de behandelresultaten en de algemene levenskwaliteit.



INFORMATIEBRONNEN

Het is normaal dat, na de eerste schok van de diagnose te hebben verwerkt, patiënten met een nieuw gediagnosticeerde kwaadaardige aandoening, proberen de ziekte te bestrijden en te genezen.

Onderdeel van dit proces is ook onderzoek naar de ziekte en de behandeling ervan door contact op te nemen met deskundigen, familie en vrienden, en door te zoeken op het internet.

Bij dit zoeken moeten we ons altijd proberen te houden aan bepaalde regels, zoals: gezond verstand, gezond beoordelingsvermogen, en een bepaald perspectief bij het ontvangen van nieuwe informatie. Het is echter niet altijd gemakkelijk om wetenschappelijk goed onderbouwd advies te vinden en om dit te kunnen onderscheiden van allerlei mythes is op het eerste gezicht niet eenvoudig.

U dient wantrouwig te staan tegenover aanbevelingen voor producten en dieetpraktijken die baanbrekende resultaten of zelfs wonderen beloven. Een waarschuwingsteken is dat bewijs over de werkzaamheid ervan alleen gebaseerd is op getuigenissen of op de resultaten van enkele alleenstaande gevallen. Artikelen over wetenschappelijke bevindingen in de massamedia missen meestal de nodige details en verwijzen doorgaans alleen naar wetenschappelijke bronnen.

Zelfs de positieve resultaten van één enkele studie zijn geen ondubbelzinnig bewijs van de efficiëntie van een nieuwe behandeling. Een wetenschappelijke aanvaarding van nieuwe inzichten door medische professionals kan pas als vergelijkbare resultaten gepubliceerd werden in meerdere wetenschappelijke tijdschriften.

Probeer altijd de informatie die u verkrijgt te verifiëren met de leden van uw medisch team. Trouwens niemand zal u ervan weerhouden actief op zoek te gaan naar informatie en artikelen om mee uw eigen conclusies en beslissingen te maken. Bij het principe van een geïnformeerde toestemming rond de diagnostiek, behandeling en opvolging van uw ziekte, is uw actieve aanpak en interesse immers vereist.

Hoe weet ik of de medische informatie die ik vind betrouwbaar is?

- Waar is de informatie gepubliceerd? Is het een degelijk medisch tijdschrift of is het een lifestyle-magazine?
- Wie heeft het onderzoek gefinancierd?
- Hoeveel patiënten waren betrokken bij de studie?
- Hoe komen de resultaten overeen met de bevindingen van eerdere vergelijkbare onderzoeken?

Wanneer u adviezen krijgt die te simpel lijken, is het goed om voorzichtig te zijn. Verzamel alleen informatie van betrouwbare bronnen. Raadpleeg uw arts voor u zelf een kankerbehandeling uitprobeert, zelfs met 100% natuurlijke producten, gezien ze mogelijks een negatieve invloed kunnen hebben op de werkzaamheid van uw huidige behandeling.



Veel gestelde vragen nr. 1

Wat is een placebo en hoe is het gekoppeld aan alternatieve behandelingsmethoden?

Placebo, ook bekend als het placebo-effect, heeft een positief effect op de gezondheid en wordt voorgeschreven vanwege zijn psychologische voordelen en niet voor het effect van de fysieke substantie die als placebo wordt toegediend aan de patiënt. Gewoonlijk worden onschadelijke stoffen in tabletvorm aan de patiënt gegeven; ze kunnen bijvoorbeeld melksuiker bevatten.

Dit effect wordt verklaard door autosuggestie - de patiënte is ervan overtuigd effectief behandeld te worden en verwacht dat haar gezondheidstoestand zal verbeteren. Deze verwachting leidt tot het onderdrukken van negatieve en de overdrijving van positieve waarnemingen, dus de patiënt gelooft dat ze zich beter voelt. Ook raken patiënten ervan overtuigd dat ze hoogwaardige zorg hebben ontvangen.

Deze kennis resulteert in stressvermindering en kan leiden tot de verbetering van de gezondheidstoestand dankzij de fysiologische reactie van de patiënt op de placebo. Het placebo-effect werkt voor alle patiënten, maar het niveau van het effect varieert individueel. De werkzaamheid van placebo verschilt ook voor individuele ziektypes. De symptomen van ziekten, zoals pijn of depressie, reageren sterk op placebo; kanker wordt echter slechts minimaal beïnvloed, voornamelijk in termen van de kans op genezing van de ziekte.

Placebo kan goed werken bij enkele van de bijwerkingen van kanker of de behandeling ervan. Het placebo-effect is voornamelijk verantwoordelijk voor het incidentele therapeutische effect van alternatieve geneeswijzen, zonder dat ze een eigen, specifieke werkzaamheid hebben.

Veel voorkomende mythes over kanker in relatie tot voeding

- Ik moet voorzichtig zijn met voedselbereiding omdat kanker besmettelijk is.
- Ik moet stoppen met het gebruik van kunstmatige zoetstoffen omdat ze kankerverwekkend zijn.
- Ik moet stoppen met het eten van enkelvoudige koolhydraten (suiker) omdat ze tumorgroei versnellen.
- Ik moet vlees uit mijn dieet schrappen om sneller te genezen.
- Ik moet stoppen met sporten en mijn energie sparen om de kanker te bestrijden.
- Ik zou helemaal moeten stoppen met eten om de kanker, uit te hongeren' door hem geen voeding te geven.

MEDISCH TEAM EN VOEDING

De diagnose en behandeling van gynaecologische kankers moeten zo snel mogelijk worden uitgevoerd onder leiding van specialisten in gynaecologische oncologie, idealiter in gespecialiseerde centra. De moderne geneeskunde bestaat uit een multidisciplinaire zorg.

Multidisciplinaire teams bestaan natuurlijk uit artsen en verpleegkundigen maar ook uit expertrollen zoals kinesitherapeuten, klinisch psychologen, apothekers, diëtisten en anderen. Bespreek uw voedings- en dieetaanbevelingen met uw diëtist(e) of met een arts die gespecialiseerd is in klinische voeding.

Verwar een arts gespecialiseerd in voeding of een erkende diëtist(e) niet met een voedingskundige. Ze hebben geen formele medische opleiding. Vandaar is uw ideale samenwerking met een erkende diëtist(e) verbonden aan het ziekenhuis waar u behandeld wordt voor kanker. Na uw behandeling kan u indien gewenst verder beroep doen op een erkend(e) zelfstandige diëtist(e). Voor een erkende diëtist(e) in uw buurt kan u de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van diëtisten raadplegen (www.vbvd.be) of voor Nederland via de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (www.nvdietist.nl).

Breng uw multidisciplinair team steeds op de hoogte van uw dieet en eventuele voedings-supplementen die u neemt. Een gevarieerde voeding bevat tot tot duizenden afzonderlijke voedingsstoffen.

De meeste succesvolle strategieën bestaan uit het dieet als geheel aan te passen, en niet alleen het toevoegen of aftrekken van enkele voedingsstoffen of supplementen. In gevallen waarin uw dieet niet voldoet aan uw voedingsbehoeften, wordt kunstmatige voeding misschien aanbevolen (zie „Kunstmatige voeding“ verderop in deze brochure).

VOEDING EN DE PREVENTIE VAN ONTWIKKELING VAN KANKER

De ontwikkeling van kanker is een multifactoriële zaak. Het eten van een verkeerd dieet, overgewicht, en gebrek aan lichaamsbeweging zijn allemaal belangrijke risicofactoren voor sommige tumoren, waaronder gynaecologische maligniteiten. Het vermogen van het lichaam om de ontwikkeling van kanker te onderdrukken kan worden versterkt door een gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging en het voorkomen of terugdringen van zwaarlijvigheid.

Kenmerken van een gezonde voeding

Een gezonde voeding die het risico op kanker vermindert, is rijk aan groenten, fruit, volkorenbrood en peulvruchten. Het bevat een gecontroleerde hoeveelheid rood en verwerkt vlees.

De essentie van een gezonde voeding is een gevarieerd aanbod van noodzakelijke voedingsstoffen, waaronder vitaminen, mineralen en sporenelementen. Het bevat ook voldoende fytonutriënten (van het Griekse fyto = plant), natuurlijke stoffen die typisch zijn voor een vegetarisch dieet.

Deze stoffen helpen ons potentiële kankerverwekkende stoffen en toxines te neutraliseren. Sommige van deze stoffen dragen bij tot het vermogen van uw lichaam om cellulaire schade te corrigeren, terwijl andere soorten de ontwikkeling van kanker als gevolg van deze schade verhinderen. Dit alles betekent dat een gezonde voeding kan helpen het carcinogene proces in verschillende fasen van zijn ontwikkeling te stoppen.

De beste voedingstips om kanker te voorkomen

- Kijk eens goed naar uw bord. Bij de lunch of het avondeten moet de helft van het bord uit groenten bestaan, een kwart een volkoren bijgerecht, en de rest een hoogwaardige eiwitbron. Hoogwaardige eiwitbronnen zijn met name vis, gevogelte en peulvruchten.
- Zorg voor voldoende vezels. U moet voldoende vezels binnenkrijgen in de vorm van groenten, fruit, volkoren graanproducten en peulvruchten. Als je de hoeveelheid vezels in je dieet moet verhogen, doe het dan beetje bij beetje zodat je spijsverteringsstelsel er aan went.
- Ken uw portiegroottes. Uw dagelijkse inname van groenten en/of fruit moet ten minste 5 porties zijn. Een portie is 1 opscheplepel rauwe of gekookte groenten of 1 middelgrote appel.
- Beperk de hoeveelheid rood vlees en beperk in principe uw consumptie van vleesproducten (worst, zoute vleeswaren), zoetwaren en fastfood.
- Beperk uw inname van alcohol en gezoete frisdranken, die kunnen worden vervangen door water.



Een gezonde voeding betekent niet dat je soorten voedsel moet verbieden-het betekent zelfs niet dat je junk food volledig moet bannen. Een positieve houding ten opzichte van voeding in termen van hoeveelheden, proporties en bronnen van individuele voedingsstoffen moet hand in hand gaan met het plezier van eten in een leuke omgeving en goed gezelschap.

ALS VOORBEELD, PROBEER DEZE TWEE GEZONDE RECEPTEN:

Couscous with chicken



- ✓ 150 g kipfilet
- ✓ 40 g dingesneden spek
- ✓ 10 ml olijfolie
- ✓ Gyros kruiden
- ✓ 80 g couscous
- ✓ 160 ml water
- ✓ Zout
- ✓ 5 ml olie
- ✓ 30 g gedroogde tomaten
- ✓ 20 g ontpitte groene olijven
- ✓ 50 g kerstomaatjes
- ✓ 30 g Romeinse sla
- ✓ Pesto

1 portie

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snij de kipfilet in stukken van ongeveer 50 g; bestrijk ze met olie en kruiden. Wikkel elk stuk kip in spek. Leg de omwikkelde stukken naast elkaar in een ovenschaal en bak ze afgedekt in de oven gedurende 30 minuten op 200 °C.

Meng intussen de couscous met zout en olie en giet er heet water over. Dek af en laat 15 minuten staan. Maak de couscous los met een vork. Meng in een grote kom de bereide couscous met pesto, gehakte gedroogde tomaten, olijven, en cherrytomaatjes. Meng voorzichtig met de Romeinse sla, dan met de gebakken kip en serveer.

3672 kJ 873 Kcal

64 g eiwitten 42 g vetten 54 g koolhydraten

Gebakken aubergine met mozzarella en aardappelpuree met knolselderij



- ✓ 1 aubergine (ong. 150 g)
- ✓ Zout
- ✓ 15 ml olie
- ✓ 100 g mozzarella kaas
- ✓ 100 g tomatenpuree
- ✓ 20 g Parmezaanse kaas
- ✓ Verse basilicum
- ✓ 200 g aardappelen
- ✓ 50 g knolselderij
- ✓ 50 ml room met vetgehalte van 10-12%
- ✓ 3 g geplette zonnebloempitten

1 portie

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Was de aubergine en snij in plakken. Zout de plakken en laat ze rusten tot het sap eruit trekt. Veeg droog met een papieren handdoek en bak de plakken tot ze bruin zijn. Leg de plakken aubergine en mozzarella afwisselend in lagen in een ovenschaal. Giet tomatenpuree over de schotel en voeg verse basilicumblaadjes en Parmezaanse kaas toe. Bak 15 minuten in de oven minuten op 200 °C.

Kook de aardappelen samen met stukjes knolselderij en zout. Als de aardappelen gaar zijn, afgieten en pureren. Voeg de room langzaam toe tijdens het pureren.

3607 kJ 862 Kcal

41 g eiwitten 50 g vetten 73 g koolhydraten

Veel gestelde vragen nr. 2

Is het beter om biologische of „bio” kruidenierswaren en ander voedsel te eten?

Mensen geven om verschillende redenen de voorkeur aan biologisch voedsel. Vanuit gezondheidsoogpunt is de belangrijkste reden de lagere hoeveelheid bestrijdingsmiddelen en andere chemische stoffen dan in de conventionele landbouw worden gebruikt. De toelaatbare niveaus van reststoffen in conventionele landbouwproducten zijn echter goed gespecificeerd, zodat wanneer deze niveaus worden gerespecteerd, het risico op het ontwikkelen van kanker niet toeneemt.

Ook is er geen bewijs dat biologische levensmiddelen meer hoogwaardige voedingsstoffen bevatten die belangrijk zijn voor kankerpreventie dan conventionele. Biologische levensmiddelen zijn duurder en daardoor minder toegankelijk. Samenvattend: het eten van voldoende fruit, groenten, volkoren granen en peulvruchten is belangrijk voor de gezondheid, ongeacht of de levensmiddelen volgens biologische of conventionele normen geteeld werden.

Ontstekingsreactie, gewicht en uw gezondheid

De ontstekingsreactie is een zeer belangrijk verdedigingsmiddel voor het lichaam en is daarom een basisvoorwaarde voor het overleven van de mens. Zonder de aanwezigheid van een ontstekingsreactie op een verwonding, infectie of zelfs een tumor, zouden we niet herstellen.

Anderzijds kan een intense of langdurige (chronische) ontsteking leiden tot een hoger risico op functionele beschadiging van belangrijke organen en een aantal andere ziekten. In het bijzonder kan een langdurige chronische ontsteking leiden tot beschadiging van cellulaire genetische informatie en is dus zeer gevaarlijk. Overgewicht en obesitas leiden tot de vermenigvuldiging van vetcellen en dragen daarom bij tot een hogere ontstekingsactiviteit.

Vetcellen produceren ontstekingsmediatoren, dit zijn stoffen die het verloop van een ontstekingsreactie bepalen. Chronische ontstekingen met een lage intensiteit zijn net het gevolg van een overvloed aan vetweefsel, vooral in situaties waarin we niet genoeg lichaamsbeweging hebben en we spiermassa en kracht verliezen. Zwaarlijvigheid heeft binnen de gynaecologische kankers vooral een bewezen invloed op endometriumkanker.

Optimaal lichaamsgewicht en verdeling van lichaamsvet

Om de categorie lichaamsgewicht te beoordelen, gebruiken we de omrekening naar lichaamslengte. Dit is de Body Mass Index of BMI. De formule voor BMI is het gewicht, in kilogram, gedeeld door de lengte, in meter, in het kwadraat (kg/m^2).

BMI categorieën

- | | |
|----------------------------|-------------|
| • Ernstig ondergewicht: | <16.5 |
| • Ondergewicht: : | 16.5 – 18.4 |
| • Ideaal (gezond) gewicht: | 18.5 – 24.9 |
| • Overgewicht: | 25.0 – 29.9 |
| • Zwaarlijvigheid: | 30.0 – 39.9 |
| • Extreme zwaarlijvigheid | >40.0 |



BMI maakt echter geen onderscheid tussen de verhouding van spieren en vet in het lichaam. Het risico hier is een hoog vetgehalte. Om die reden kan zelfs een body-builder gemakkelijk BMI 30 overschrijden, hoewel de persoon niet zwaarlijvig is. Een relatief deel van de vetreserves, samen met hun verdeling over de lichaam, bepaalt in belangrijke mate de vorming van ziekten die verband houden met overgewicht, waaronder kanker. Vetcellen worden groter naarmate het lichaamsgewicht toeneemt.

Het grootste risico is de ophoping van vet in de buikholte in de buurt van organen. Deze vetophopingen heet visceraal vet en geeft je lichaam de vorm van een appel. Mensen die lijden aan viscerale obesitas hebben een hoger risico op het ontwikkelen van ziekten dan mensen die meer onderhuids vet hebben op hun heupen, billen en dijen en wiens lichaam meer peervormig is.

Bovendien produceert visceraal vet meer ontstekingsfactoren en verhoogt het de bloedspiegels van de hormonen insuline en oestrogeen, wat op hun beurt de kans op het ontwikkelen van een tumor doet toenemen.

De verhouding van vet in het lichaam kan worden gemeten dankzij speciale instrumenten, die ondanks hun beperkte nauwkeurigheid toch zeer goed zijn ter oriëntatie. U kunt een nog eenvoudiger inschatting van het risico maken voor uzelf maken door bij het uitademen uw tailleomtrek boven de heupbeenwervel te meten. Wij beschouwen waarden boven 80 cm als riskant.

Het belang van specifieke voedingsstoffen

De inname van suiker zelf, of beter gezegd, koolhydraten, verhoogt het risico op het ontwikkelen van kanker of de progressie ervan niet. Zoete maaltijden met een groot volume aan monosacchariden doen de neiging van een persoon om aan te komen en zwaarlijvig te worden toenemen.

Bovendien zijn deze maaltijden vaak relatief arm aan andere voedingsstoffen, voornamelijk eiwitten, vitaminen, sporenelementen en biologisch actieve stoffen, die belangrijk zijn voor spiergroei, snel herstel en ook voor kankerpreventie.

We zouden voorkeur moeten geven aan gesneden fruit dan aan vruchtensappen en smoothies. Het is een zeer waardevolle bron van vezels en andere fytonutriënten gevonden in de vruchtschil. Vezels helpen bij de bestrijding van obesitas en gewichtstoename omdat het de eetlust vermindert.

Dierlijke en plantaardige vetten zijn een ander zeer belangrijk onderdeel van de voeding.

Naast energie voorzien ze het lichaam van essentiële vetzuren die ons metabolisme niet kan produceren. Net als bij koolhydraten kan een verhoogde hoeveelheid vet leiden tot gewichtstoename; echter, de samenstelling van de vetten die we consumeren is belangrijk. Verzadigde vetten vormen samen met verzadigde vetzuren een gezondheidsrisico vanwege

hun ontstekingsbevorderende effecten. Anderzijds hebben onverzadigde vetzuren, zoals die welke voorkomen in olijfolie en vis, een positief effect op de gezondheid.

Tenslotte is een voldoende inname van eiwitten een essentieel onderdeel van een gezonde voeding. Bronnen van eiwitten van hoge kwaliteit zijn mager vlees, voornamelijk vis en gevogelte, eieren, zuivelproducten, noten, zaden, en peulvruchten. Het belang van eiwitten neemt toe tijdens de behandeling van een kwaadaardige ziekte in alle fasen, voornamelijk in de herstelfase.

Nadere informatie over de inhoud en de kwaliteit van eiwitbronnen volgt nog.



Veel gestelde vragen nr. 3

Zet de consumptie van suiker aan tot ontwikkeling en groei van tumoren?

Er is een wijd verspreid gerucht dat monosacchariden, voornamelijk witte suiker, „de tumor voeden“. Koolhydraten zijn een belangrijk onderdeel van onze voeding en enkelvoudige suiker (glucose) is een basis energetisch substraat van onze stofwisseling. Wij halen ze vooral uit fruit, groenten en zuivelproducten. Als de inname van koolhydraten niet alle behoeften van uw lichaam dekt, zal uw lichaam ze produceren uit bepaalde aminozuren afkomstig van eiwitten. Daarom is er nooit zo'n tekort aan koolhydraten dat je in staat zou zijn de tumor uit te hongeren. Bovendien kan de inname van koolhydraten indirect leiden tot een hoger risico op tumor ontwikkeling, als gevolg van een overmatige energietoevoer die op zijn beurt leidt tot zwaarlijvigheid.

Dieet tijdens de behandeling van kanker

Dieet tijdens de behandeling van kanker vereist verschillende benaderingen, afhankelijk van het type en het verloop van de ziekte. Lichamelijke fitheid is essentieel, evenals psychologische veerkracht en de wil van de patiënt om de behandeling goed te beheersen. Soms is één behandelingsmodaliteit voldoende, maar meestal gaat het om een combinatie van een operatie en chemotherapie of radiotherapie. De behandeling van kanker vormt een fysieke en psychologische belasting voor de patiënt. Vanuit voedingsoogpunt is het belangrijkste doel om voldoende voedingsstoffen en vocht in te nemen, zodat de patiënte haar lichaamsgewicht op een optimaal, of op zijn minst redelijk gewicht kan houden.

Vorbereiding op de operatie

De operatie is een chirurgische ingreep waarbij een tumor uit het lichaam wordt verwijderd. De patiënt moet omgaan met de gevolgen van deze verwijdering. De operatieperiode kan in drie delen worden verdeeld: ervoor, onmiddellijk erna, en een langer periode erna. Houdt u er rekening mee dat alle instructies van uw chirurg of leden van uw medisch team voorrang hebben op de informatie die u nu in deze brochure leest.

Vóór de operatie

De operatie is een chirurgische ingreep waarbij een tumor uit het lichaam wordt verwijderd. De patiënt heeft als voorbereiding op de operatie informatie nodig: kennismaking met de geplande operatie, informatie over de ziekenhuisopname en de periode na de operatie. Onderdeel van dit plan kan ook voedingsvoorbereiding zijn, die zal afhangen van uw Voedingsrisico Screening. Risicofactoren zijn bijvoorbeeld een lage BMI, ongewenst gewichtsverlies, verminderde voedingsinname of hun combinatie. Deze risicofactoren worden berekend in een score. Als de voedingsrisico score een bepaald niveau overschrijdt, is het risico aanzienlijk en moet u een 10- tot 14-daagse voedingsvoorbereidingskuur ondergaan.

Het doel is om de inname van voedingsstoffen te verhogen met een dieet of een kunstmatig voedingsplan (in deze brochure uitgelegd onder „Kunstmatige voeding“), zodat uw lichaam zich kan voorbereiden op de operatie en het risico op complicaties wordt verminderd. Als uw voedingstoestand goed is, zult u beginnen met de voorbereiding voor de operatie. De voorbereiding verschilt naargelang u een volledige evacuatie van uw darmen via een vloeibaar dieet en laxemiddelen nodig hebt of niet.

De darmvoorbereiding duurt de hele dag voor de operatie. De patiënt eet geen vast voedsel meer na middernacht. Dus als de operatie gepland staat voor woensdag, begint u er maandag om 23.59 uur aan. De ochtend voor de dag van operatie mag u alleen vocht drinken. Genoeg drinken is essentieel om de laxemiddelen te verdragen, die tijdens de middag zullen worden toegediend. Het doel van deze voorbereiding is om de darm volledig te ontdoen van de ontlasting en de restanten ervan. Tegen het einde van deze behandeling, de dag voor uw operatie, moet u helder vocht uitscheiden. Als het vocht niet helder is, of als u het niet kunt laten passeren, moet u onmiddellijk uw arts waarschuwen.

Instructies voor darmvoorbereiding

- Niet eten na middernacht
- Laxemiddelen veroorzaken diarree, waardoor de darmen worden gereinigd; ze werken 30 minuten tot 3 uur na toepassing.
- Na het toedienen van laxemiddelen moet u in de buurt van het toilet en de badkamer blijven. Patiënten voelen zich vaak misselijk, maar als u moet overgeven, waarschuw dan uw arts.
- Probeer voldoende vloeistoffen te drinken, vooral's avonds na het gebruik van laxemiddelen, om uitdroging te voorkomen.
- Als darmvoorbereiding niet nodig is, mag u vanaf middernacht voor de operatie geen vaste voeding meer gebruiken. U kunt heldere vloeistoffen drinken tot twee uur voor de operatie. Vergeet niet een lijst mee te brengen van de geneesmiddelen, inclusief voedingssupplementen en kruidenproducten, die u heeft gebruikt. Houd een lijst bij de hand van uw allergieën (pleisters, geneesmiddelen, ontsmettingsmiddelen, voedingsmiddelen, enz.)
- Behoud, indien mogelijk, uw gebruikelijke niveau van lichamelijke activiteit tot aan de operatie.

De dagen na de operatie

Direct na de operatie mag u niet eten of drinken. In de loop van het herstel wordt dit verbod snel opgeheven en mag u uw dieet hervatten. Een vroeg bewegingsregime is zeer belangrijk en een integraal deel daarvan zijn ademhalingsoefeningen. Het is aanbevolen dat u begint met deze oefeningen nog voor de operatie. Basale lichamelijke activiteiten zoals zitten, opstaan en lopen zijn toegestaan zodra u ze kunt verdragen. Het hangt af van de omvang van de ingreep, maar normaal gezien, zou u al 12 uur na de operatie zonder hulp uit bed moeten kunnen opstaan. Voer de intensiteit van uw activiteiten langzaam op, voor zover de pijn dit toestaat. Alle moeilijkheden bij het opstaan, staan of lopen moeten aan het behandelteam worden gemeld. Als pijn een belemmering is voor revalidatie, moeten de activiteiten worden gepland in overeenstemming met de toepassing van pijntherapie.

Lichamelijke, dieet- en andere maatregelen na de operatie

- Til geen zware voorwerpen (max. 5 kg).
- Lopen is toegestaan en u mag traplopen.
- Andere lichaamsbeweging wordt aanbevolen na overleg met uw chirurg of fysiotherapeut.
- Volg een dieet met een beperkte hoeveelheid vezels (gestoofde en gekookte maaltijden hebben de voorkeur boven gebakken en gebakken maaltijden); raadpleeg uw arts of voedingstherapeut voordat u uw normale dieet hervat.
- Neem geen bad of zwem niet.

De maanden na de operatie

Na de operatie kan het een paar maanden tot een jaar duren voordat uw lichaam zich aan de nieuwe status heeft aangepast.

Tijdens en na de chemotherapie

Chemotherapie is een behandeling waarbij cytostatica worden gebruikt om kanker te behandelen. Cytostatica zijn geneesmiddelen die snel delende cellen vernietigen; tumorcellen zijn er dus gevoelig voor. Het nadeel van chemotherapie zijn de bijwerkingen ervan, met name op de hematogenese - de vorming van bloedcellen - en de werking van maag-darmkanaal en andere orgaansystemen.

Chemotherapie wordt toegediend in regelmatige intervallen, cycli genoemd. Wat de voedselinname betreft, treden sommige bijwerkingen (misselijk gevoel, braken, verlies van eetlust, afscheidingsstoornissen, verandering van smaak, nieuw verworven afkeer van bepaald voedsel) regelmatig op vlak na de toediening van de chemotherapie.

Andere problemen kunnen de hele chemotherapiekuur duren. Het is belangrijk om met uw arts te overleggen over uw specifieke problemen. Tijdens perioden van ernstige of meervoudige bijwerkingen, is het noodzakelijk om gewichtsverlies tot een minimum te beperken en minimale lichamelijke activiteit te handhaven. In de andere fasen van de cyclus, bijvoorbeeld nadat de chemotherapie is afgelopen, kunnen de problemen verminderen en afnemen. Dan is het nodig om het voedingstekort aan te vullen en uw spierkracht te herstellen dankzij regelmatige lichaamsbeweging en lichaamsbeweging.



FACTOREN DIE EEN INVLOED HEBBEN OP DE VOEDING

Verlies van eetlust en ongewenst gewichtsverlies

Verlies van eetlust en ongewenst gewichtsverlies is een ongunstig, maar helaas veel voorkomend verschijnsel tijdens de behandeling van kanker. Als er niet op tijd wordt ingegrepen, kan het leiden tot ondervoeding. Onvoldoende voeding verslechtert de immuniteit en het genezingsproces. Ernstige ondervoeding kan leiden tot verminderde functie van belangrijke organen, waaronder hart, lever en het immuunsysteem.

Voorgestelde maatregelen om de eetlust te verbeteren en energie te behouden

- Eet regelmatig, minstens 5x per dag.
- Kies maaltijden die rijk zijn aan eiwitten.
- Eet de grootste porties wanneer u het hongerst bent.
- Geniet van uw favoriete calorierijke snacks en houd ze bij de hand.
- Verwaarloos regelmatige lichaamsbeweging niet; het zal uw eetlust verhogen.
- Vraag dierbaren om u te helpen met het bereiden van maaltijden of maak gebruik van sociale diensten.
- Neem contact op met een diëtiste om een individueel voedingsplan op te stellen.
- Vraag uw arts of u eetlust versterkers nodig heeft.
- Dwing uzelf niet om uw bord leeg te eten. Alleen u weet hoeveel u kunt eten.



- Vermijd een restrictief dieet en het „op een zwarte lijst zetten” van voedingsmiddelen.

Zintuigelijke veranderingen

Veranderingen in de reuk- en smaakwaarneming zijn helaas frequent in de loop van kanker behandeling. In bepaalde gevallen kunnen zij een aanzienlijke invloed hebben op de voedselinname.

Om veranderingen in je reuk- en smaakzin te verzachten

- Kies smakelijke maaltijden. Misschien wilt u maaltijden die u voorheen niet lustte. Van nature worden zoete maaltijden vaak goed verdragen.
- Probeer koude maaltijden of warme maaltijden met lagere temperaturen. U zult merken dat ze minder intense smaak en geur hebben.
- Smaken die u niet goed verdraagt, kunnen worden verborgen door iets meer uitgesproken. Probeer kruiden en specerijen, zelfs scherpe.
- Maaltijden met een hoog eiwitgehalte, cruciaal tijdens de behandeling, zoals rood vlees, kan voor u minder smakelijk worden. Probeer in plaats daarvan eieren, peulvruchten, vis en gevogelte.
- U kunt een bittere of zoute smaak waarnemen, zelfs in maaltijden die deze smaak normaal niet hebben. Als dit gebeurt, probeer ze dan wat zoeter te maken.
- Poets uw tanden en tong regelmatig en spoel uw mond na de maaltijd. Gebruik af en toe een verdunde mondspoeling zonder alcohol. Dit helpt vooral voor de maaltijd.
- Gorgelen met een oplossing van zout en soda (voeg een theelepel zout en een theelepel zuiveringszout toe aan een liter water en laat het oplossen). Als u deze oplossing goed verdraagt en het helpt, gorgel dan regelmatig een paar keer per dag.

Misselijkheid en braken

Misselijk gevoel en braken worden voornamelijk veroorzaakt door chemotherapie, maar ook radiotherapie in de buik of de hersenen. De belangrijkste risico's van deze beide bijwerkingen zijn uitdroging en ondervoeding als gevolg van de beperkte inname van voedsel en vloeistoffen.

Om misselijkheid of braken weg te nemen of te verlichten

- Eet kleine maar frequente porties.
- Probeer eten en drinken op kamertemperatuur; u verdraagt het misschien beter.
- Vermijd vette, gekruide en te zoete maaltijden.
- Eet geen voedsel met sterke smaken.
- Drink drankjes tussen de maaltijden door.
- Zit tijdens het eten en laat uw hoofd minstens een uur na het eten omhoog.
- Na braken, vermijd drinken of eten totdat u zich goed voelt, probeer dan langzaam kleine hoeveelheden heldere vloeistoffen, ongezoete thee of bouillon.
- Anti-emetica zijn medicijnen die werkzaam zijn tegen braken en misselijkheid. Gebruik ze alleen zoals voorgeschreven. Als uw voorgeschreven anti-emetica niet werkt zoals verwacht, waarschuw dan onmiddellijk uw arts.
- Probeer onderscheid te maken tussen brandend maagzuur en misselijkheid, omdat deze symptomen verschillende oplossingen hebben.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is het meest voorkomende symptoom die kankerpatiënten ervaren. Het kan verband houden met de diagnose of met de behandeling tegen kanker.

Regelmatige maaltijden, lichaamsbeweging en rust helpt vermoeidheid te bestrijden en uw stemming te verbeteren.

Om vermoeidheid te verlichten

- Maak uw leven tijdelijk gemakkelijker door het kopen van kant-en-klaarmaaltijden, halffabricaten of bezorgde maaltijden.
- Bereid maaltijden wanneer u zich het beste voelt en bewaar de restjes in de koelkast in porties ter grootte van een maaltijd.
- Probeer voldoende te drinken, want uitdroging verergert de vermoeidheid. Drink ten minste 8 koppen vocht per dag, tenzij u een vochtbeperking hebt om een andere reden. Geschikte hydraterende vloeistoffen zijn vruchtensappen, sportdranken, bouillon of slappe thee.

Moeite met ontlasting

Diarree of constipatie kan worden veroorzaakt door de aanwezigheid van een tumor of door chemotherapie, geneesmiddelen of radiotherapie in de buik en bekkengebied. Constipatie is een aandoening waarbij de ontlasting hard en droog is en moeilijk gaat. Diarree is de aanwezigheid van dunne, waterige ontlasting.

Ter verlichting van diarree

- Drink voldoende vloeistoffen, zoals sappen zonder pulp, sportdranken, bouillon of slappe thee.
- Eet regelmatig kleine porties gedurende de dag.
- Neem voedingsmiddelen met oplosbare vezels op in uw dieet (bijv. bananen, witte rijst, appelscider en wit brood).
- Verminder de hoeveelheid onoplosbare vezels in uw voeding (noten, zaden, rauwe groenten en fruit, volkorenbrood).
- Gebruik geneesmiddelen tegen diarree zoals voorgeschreven. Indien deze onvoldoende effect hebben, waarschuw dan uw arts.

Constipatie is een lang interval tussen het passen van ontlasting of moeite met ontlasting. Constipatie kan een tumor symptoom zijn of veroorzaakt worden door pijnmedicatie.

Om constipatie te verlichten

- Drink dranken zoals water en vruchtensap die constipatie verminderen.
- Verhoog de hoeveelheid vezels in uw voeding (volkorenbrood, rauwe en gekookte groenten, rauw en gedroogd fruit, zaden, noten).
- Overleg met de specialisten van uw medisch team om de optimale individuele oplossing voor u te vinden. Dit kunnen niet-gewenningsvormende laxeremiddelen zijn en het eten van stoffen die de ontlasting zachter maken.
- Verhoog uw lichamelijke activiteit, indien mogelijk, door elke dag te wandelen en te bewegen. Vraag uw medisch team welke oefeningen geschikt zijn voor u.

Ongewenste gewichtstoename

Ongewenst gewichtstoename kan veroorzaakt worden door hormoongevoelige tumoren. Niettemin kunnen ook bepaalde geneesmiddelen tot gewichtstoename bijdragen. Vaak kan onvoldoende lichaamsbeweging de voornaamste reden zijn.

Om ongewenste gewichtstoename te verminderen

- Beperk zoetigheden met een hoge energie-inhoud en bewaar ze alleen voor speciale gelegenheden.
- Concentreer u op voedingsmiddelen met een lagere energie-inhoud die rijk zijn aan vezels om u een vol gevoel geven, bijvoorbeeld groenten, fruit, volkoreproducten en peulvruchten.
- Houd de portiegrootte in de gaten.
- Eet alleen als u honger hebt.
- Regelmatige lichaamsbeweging vermindert zowel vermoeidheid als de neiging om aan te komen en geeft u een optimistischer gevoel.

Zweertjes in je mond en keel

Ontstekingen van het zachte weefsel (mucosa) van de mond en keel zijn helaas een vaak voorkomende bijwerking van chemotherapie die pijnlijk slikken veroorzaakt. Deskundigen noemen dit mucositis.

Wanneer pijnlijke keel- en mondzweren optreden

- Eet geen droge, kruimelige maaltijden of voedsel met scherpe randen.
- Vermijd alcohol, citrusvruchten, koffie, azijn, en zure maaltijden in het algemeen.
- Probeer maaltijden bij verschillende temperaturen om te ontdekken of u warmer voedsel beter verdraagt of koud of bevroren voedsel zoals ijs.
- Drink meer vloeistoffen en houd het mondslijmvlies constant vochtig. Concentreer u op zuivelvloeistoffen zonder toegevoegde zuren (u kunt ze verdunnen) en ook licht bruisende dranken en soepen en bouillon.
- Gorgelen met een oplossing van zout en zuiveringszout (voeg 1 theelepel van beide toe aan een liter water). Als u het goed verdraagt een paar keer per dag herhalen. Slik deze oplossing niet in, maar spuug het uit.
- Raadpleeg de specialisten die u behandelen. Zij kunnen u medicijnen aanbevelen en voorschrijven om uw pijn te verlichten en het slijmvlies van de mond te kalmeren.

Laag aantal witte bloedcellen, immuniteit en voeding

Bepaalde chemotherapie regimes veroorzaken een daling in het aantal witte bloedcellen. Dit wordt neutropenie. Wanneer je lijdt aan neutropenie, en ook als gevolg van de ziekte als zodanig, verzwakt de immuniteit van het lichaam en neemt het risico op infecties toe. Infectieuze complicaties vereisen tijdige diagnostiek en behandeling.

Het nemen van preventieve maatregelen vermindert de kans op het ontwikkelen van een infectie. Bewust zijn van mogelijke symptomen verhoogt de kans om de juiste medische hulp te zoeken en behandeling te starten. Als u denkt dat u een infectie hebt, zoek dan medische hulp.

Mogelijke infectieverschijnselen

- Lichaamstemperatuur boven 38 °C
- Koorts
- Rillingen
- Zwelling en roodheid van een deel van uw lichaam

Preventieve dieetmaatregelen voor patiënten met neutropenie

- Eet alleen dierlijke producten die goed doorbakken zijn, zoals vlees, vis, wild en eieren.
- Was groenten en fruit altijd zorgvuldig.
- Eet geen salades met mayonaise, delicatessen of andere kant-en-klare koude gerechten.
- Drink geen water uit niet-geverifieerde bronnen.
- Als u uw water filtert, vervang de filters dan regelmatig

Regels voor voedselhygiëne tijdens en na chemotherapie

- Was uw handen met zeep en warm water gedurende ten minste 20 seconden.
- Gebruik een desinfecterend middel als water en zeep niet beschikbaar zijn.
- Houd bestek, snijplanken en toonbanken schoon.
- Verwissel vaatdoeken en was sponzen vaak.
- Houd rauw vlees, eieren en vis apart van ander voedsel.
- Kook maaltijden lang genoeg en bij aanzienlijk hoge temperaturen (de binnentemperatuur moet ten minste 65-75 °C bereiken).
- Bewaar gekoelde of diepvriesmaaltijden verpakt om bacteriegroei te voorkomen.
- Stel de koelkasttemperatuur in tussen 2 - 4 °C en de vriezer lager dan -16 °C.

Klinische voeding en voedingstherapie

Klinische voeding en voedingstherapie zijn medische procedures die bedoeld zijn voor situaties waarin een normaal dieet niet voldoet aan de voedingsbehoeften van een zieke patiënt. Deze procedures omvatten vaak het beoordelen van de voedingstoestand van de patiënt, het opstellen een geïndividualiseerd voedingsplan, het geven van voedingsadvies en het aanbevelen van gespecialiseerde voedingstherapie en methoden van kunstmatige voeding.

De hulp van een diëtist en een in voeding gespecialiseerde arts

Een diëtist(e) kan u helpen bij het kiezen van het juiste dieet wanneer u poliklinisch bent of opgenomen in een ziekenhuis. Hij of zij helpt u met uw voedingstoestand en uw voedingsbehoeften. Terwijl hij of zij werkt om uw specifieke behoeften

op te lossen, werkt de diëtist(e) samen met andere leden van het multidisciplinaire team.

Raadpleeg een diëtist(e) wanneer:

- U geen geschikt dieet kunt kiezen of het huidige dieet niet werkt.
- U niet zeker weet wat u moet eten of hoeveel u moet eten.
- U zich zorgen maakt over uw voedingsstoestand.
- U merkt ongewenst gewichtsverlies of gewichtstoename.
- Je verliest je eetlust of voelt een afkeer van eten.
- U hebt moeite met eten en slikken.
- U hebt darmklachten die optreden in verband met eten.
- U heeft niet genoeg informatie over de juiste manier om te eten en maaltijden te bereiden.



Veel gestelde vragen nr. 4

Is het waar dat bepaalde groenten en fruit niet geschikt zijn tijdens chemotherapie, bijvoorbeeld pomelmoes, broccoli of soja? Zo ja, waar kan ik een lijst vinden van hen vinden?

In het algemeen, als uw arts of apotheker u niet waarschuwt voor een theoretisch probleem, is het niet nodig om u te beperken in het eten van groenten en fruit wanneer u lijdt aan neutropenie (tekort aan neutrofielen/witte bloedcellen) die verband houdt met chemo. Echter, pomelmoes en sommige andere citrusvruchten, wanneer ze in grote hoeveelheden worden gegeten, kunnen het metabolisme in de lever van specifieke geneesmiddelen beïnvloeden, waaronder sommige soorten chemotherapie. Deze situatie is echter zeer zeldzaam, en het hangt altijd af van de specifieke situatie en de hoeveelheid citrus geconsumeerd. Het is altijd raadzaam om uw arts naar uw specifieke geval te vragen.

Kunstmatige voeding

Kunstmatige voeding is bedoeld voor situaties waarin gewone voeding en gespecialiseerde diëten niet kunnen voorzien in uw voedingsbehoeften. Het kan oraal worden ingenomen (als drank, soms wordt dit nippen genoemd) of in de vorm van een vloeibaar of crème supplement. Wanneer voedsel niet oraal kan worden ingenomen, maar het maagdarmkanaal goed functioneert, wordt kunstvoeding toegediend via een fijn slangetje (sonde) rechtstreeks in de maag of dunne darm (enterale voeding). En voor patiënten bij wie de darmen niet voldoende werken en voor wie eten technisch niet mogelijk is, kunnen we gespecialiseerde intraveneuze (parenterale) voeding toedienen rechtstreeks in de bloedbaan.

Kunstmatige voeding is alleen geïndiceerd in situaties waarin de voordelen ervan opwegen tegen het risico van complicaties van ondervoeding, die verband houdt met onvoldoende of onjuiste opname van voedingsstoffen uit de normale voeding. Vaak is het mogelijk een gewone voeding te combineren met een kunstmatige voeding. Wij geven altijd voorrang aan het behoud van de natuurlijke functies van de opname van voedingsstoffen en de verwerking ervan door het maagdarmkanaal. Uw medisch team staat klaar om u zo nodig te helpen bij het omgaan met kunstvoeding.

Veel voorkomende redenen voor kunstvoeding

- Gewichtsverlies of uitdroging
- Problemen met slikken
- Verlies van eetlust of afkeer van voedsel
- Onvoldoende darmwerking (braken, diarree, groot stoma-volume)

Het belang van lichaamsbeweging

Zoals hierboven vermeld, is lichaamsbeweging essentieel voor uw gezondheid en voor de preventie van een groot aantal ziekten, waaronder kanker. Regelmatige lichaamsbeweging heeft niet alleen een positieve invloed op uw gezondheid, maar het kan een bron van vreugde zijn en een deel van uw sociale leven. Tijdens een ernstige ziekte is voldoende lichaamsbeweging belangrijker dan wanneer u gezond bent. Het wordt een essentieel onderdeel van uw genezing. Het is niet gemakkelijk om regelmatige lichaamsbeweging vol te houden of te beginnen, omdat vermoeidheid en andere symptomen lichaamsbeweging nog inspannender maken. Toch is het de moeite waard. Als u eenmaal begint, voelt u zich sterker en krijgt u nieuwe energie die nodig is voor het behandelingsproces en de genezing. Het lange termijn voordeel van regelmatige lichaamsbeweging kan worden gezien in praktisch alle orgaansystemen, te beginnen met een grotere spierkracht en een groter uithoudingsvermogen van de botten, alsmede het helpen van de bloedsomloop (betere bloedtoevoer) en het centrale zenuwstelsel (beter e gemoedstoestand). Lichaamsbeweging beïnvloedt de hormonale en ontstekingsactiviteit in uw lichaam en verbetert het gebruik van voeding voor weefselvernieuwing en wondgenezing.

Voordelen van regelmatige lichaamsbeweging

- Minder kans op ongewenst gewicht
- Betere kwaliteit van leven
- Mogelijkheid tot gedeeld plezier wanneer u sport met vrienden
- Beter humeur

Beginnen met lichaamsbeweging tijdens oncologische behandeling

- Vraag uw arts, kinesitherapeut en andere leden van het zorgteam om informatie over geschikte soorten lichamelijke activiteit voor u.
- Begin langzaam. Verhoog de lengte en intensiteit van de oefeningen beetje bij beetje.
- Begin met gewone dagelijkse activiteiten. Accepteer aanbiedingen van hulp alleen in noodzakelijke mate en noodzakelijke tijdspanne.
- Concentreer u op eenvoudige oefeningen. In het ideale geval leert u deze van een kinesitherapeut aan het begin van uw behandeling en kunt u ze een paar keer per dag zelfstandig herhalen. Regelmatige, korte oefeningen zijn beter omdat u uzelf dan niet te veel vermoeit.
- Maak in het begin korte wandelingen of fietsritjes op veilig terrein. Deze zijn ideaal!
- Wees niet verlegen. Stel een revalidatieplan op met een kinesitherapeut.
 - Kies een activiteit die je plezier geeft
 - Stel een realistisch plan op
 - Bepaal een beloning wanneer je je doel bereikt
 - Houd gegevens bij
 - Zoek een vriend om je te vergezellen
 - Stress niet als u niet onmiddellijk slaagt
 - Vier uw resultaten en deel ze met vrienden en familie

BESLUIT

Wij geloven dat deze brochure zal helpen bij het opvolgen van onze aanbevelingen op het gebied van voeding, voldoende lichaamsbeweging en betrouwbare communicatie met uw medisch team die nodig zijn voor uw beste zorg. Vergeet niet dat uw psychologische toestand even belangrijk is als uw lichamelijke gezondheid. Vergeet niet dat tegenwoordig, dankzij de vooruitgang in de behandelingsmethoden, de meerderheid van de patiënten genezen of gestabiliseerd zijn met een zeer goede kwaliteit van leven op de lange termijn. Tegelijkertijd is het belangrijk om de ziekte te accepteren, met een zekere nederigheid te aanvaarden en te vechten voor genezing.

Dingen die u kunnen helpen om een positieve gemoedstoestand te behouden, zijn aandacht besteden aan uw uiterlijk (zelfs als u het gevoel heeft dat de ziekte uw uiterlijk heeft aangetast), het onderhouden van relaties en het accepteren van de belangstelling en inspanningen van uw dierbaren. Hoewel u zich misschien verlegen voelt, sluit u zich thuis niet op want communicatie met vrienden helpt. Blijf, indien mogelijk, culturele en andere sociale evenementen bijwonen. Als u niet zeker weet welke activiteiten uit medisch oogpunt zijn toegestaan, vraag het dan aan uw arts. Het is niet nodig om uw ziekte voor de wereld te verbergen - geef het goede voorbeeld en inspireer anderen met uw houding.



ERKENNING EN CONTACT

ENGAGe wil de leden van de ENGAGe Executive Group bedanken voor hun constante beschikbaarheid en het werk aan deze brochure.

ENGAGe wil vzw Gynca's en dokter Guy Buyens, Antikankerfonds, oprecht bedanken voor het vertalen van deze brochure naar het Nederlands.

Contactgegevens van ENGAGe

Webpagina: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

Contactgegevens van vzw Gynca's (België)

Webpagina: www.gyncas.be

Email: info@gyncas.be

Facebook: www.facebook.com/Gyncas/

Instagram: [Gynca_s](https://www.instagram.com/Gynca_s)



