

AYA en Voeding- Feiten & Fabels

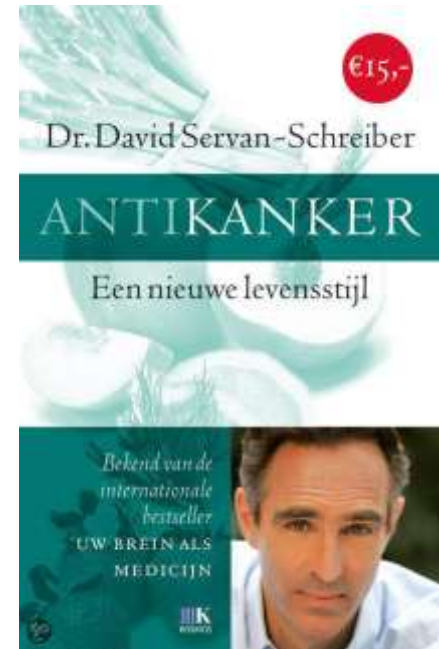
Ellen Kampman
Wageningen Universiteit/Radboudumc/VU

Wat is (on)gezonde voeding?

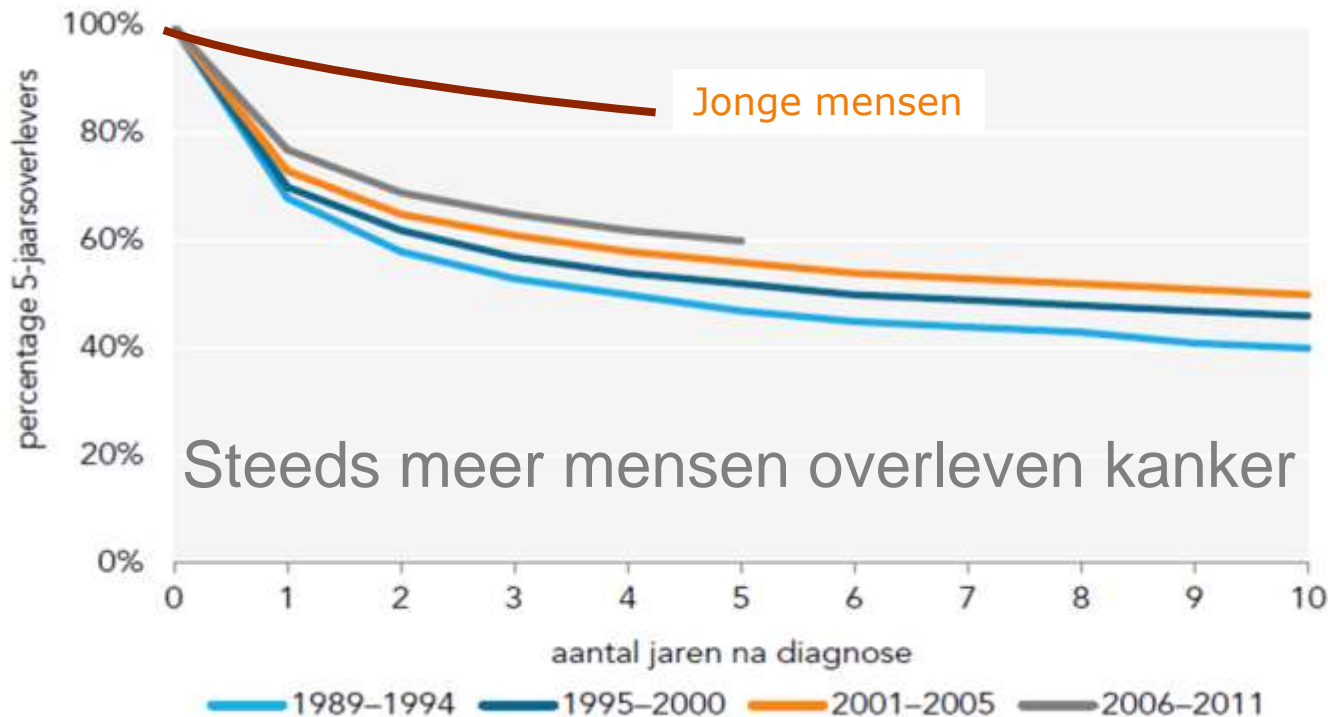


Zoveel op de markt...

AYA
adolescent & young adult



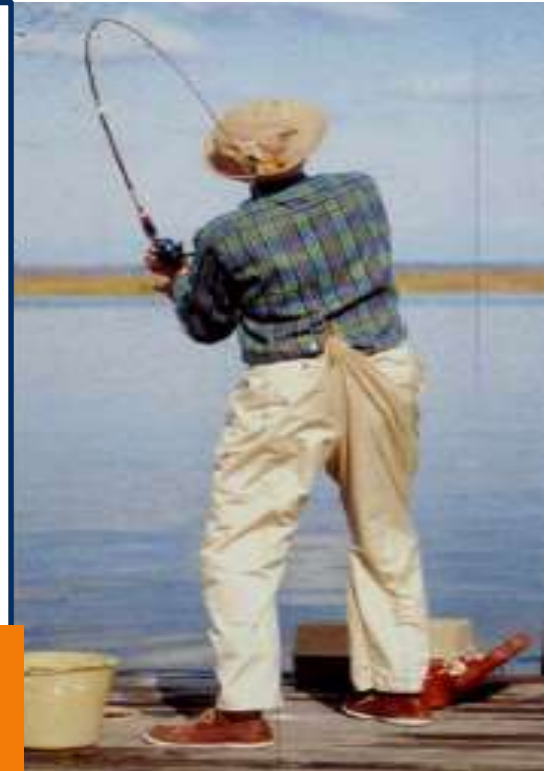
Het goede nieuws



Het slechte nieuws

- Progressieve ziekte
- Andere vormen van kanker
- Hart-en vaatziekten
- Diabetes
- Osteoporose
- Functie verlies
- Depressiviteit
- Moeheid
- Overgewicht
- Spierverlies

Veranderingen in
lichaamsamenstelling



Veranderingen in lichaamssamenstelling

Inflammatie

Metabole
ontregeling

Eiwitafbraak



Verlies van spiermassa/spierkracht bij
gelijkblijvende of toename van vetmassa

Gevolgen ongunstige veranderingen

- Minder fysiek functioneren
- Lagere kwaliteit van leven
- Hoger risico op hart-en vaatziekten
- Hoger risico op andere vormen van kanker
- Meer moeheid?

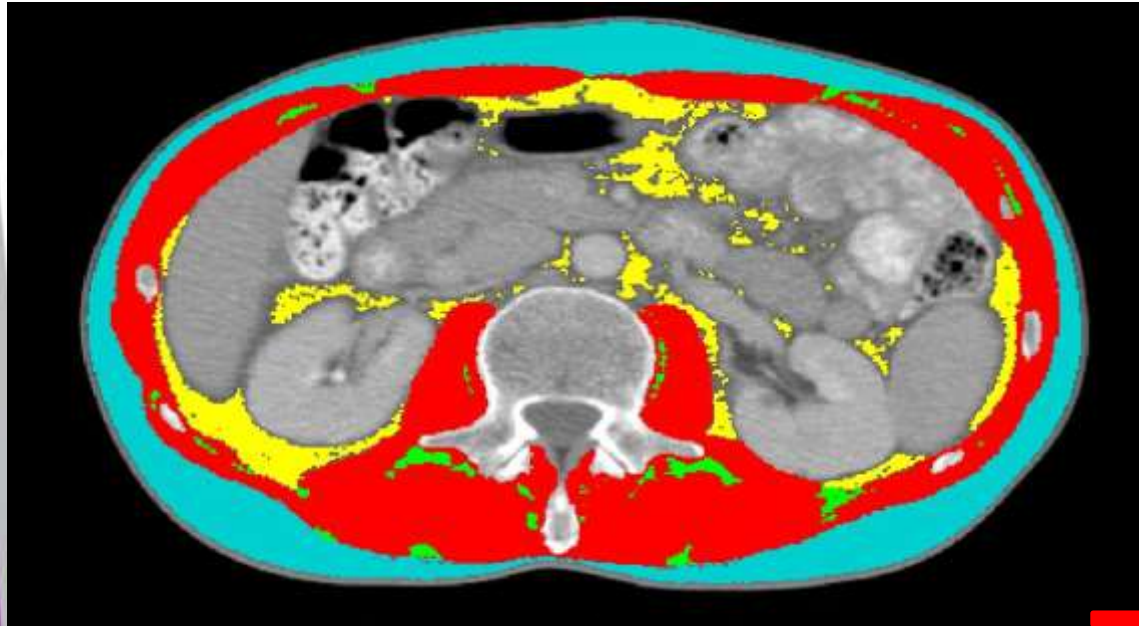


Samenstelling niet altijd zichtbaar

AYA
adolescent & young adult



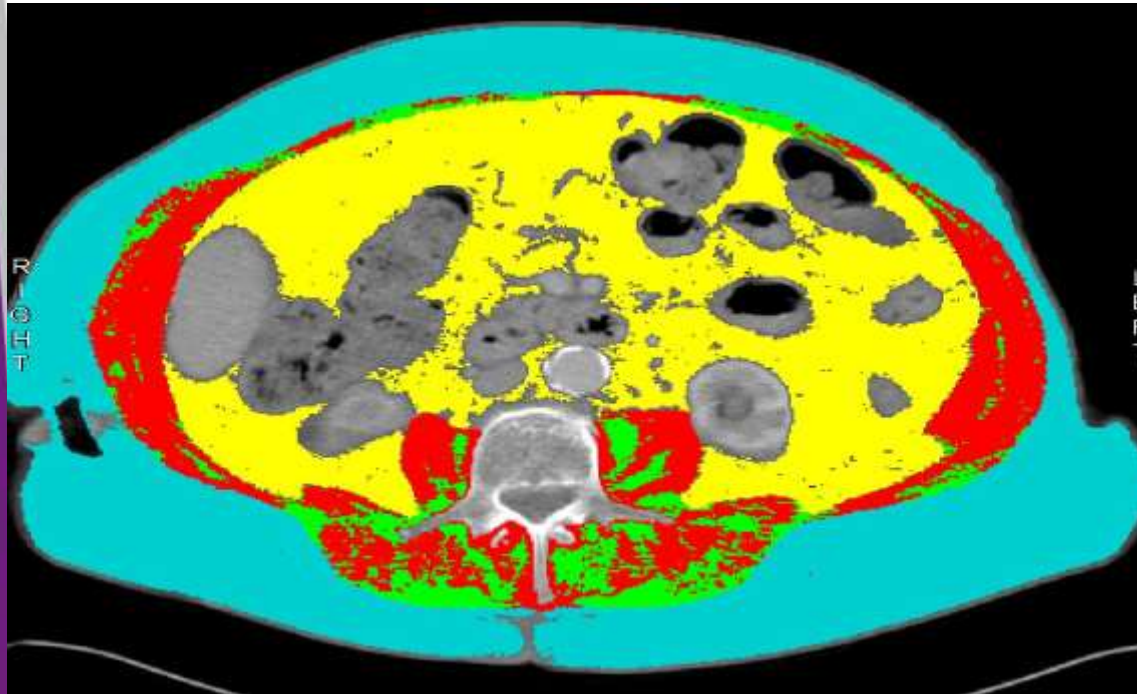
Optimale lichaamssamenstelling?



Man met darmkanker

BMI 20 kg/m²

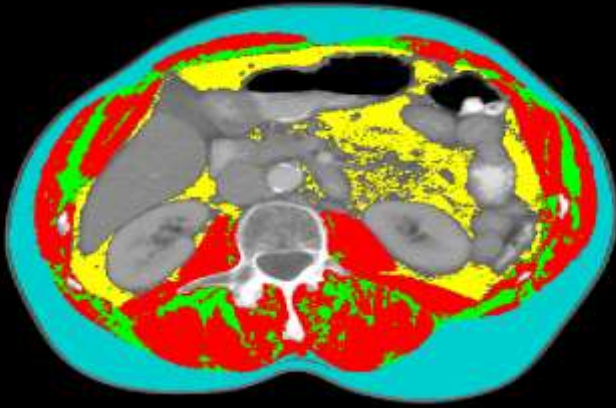
- Spier
- Vet in de spier
- Onderhuids vet
- Visceraal vet



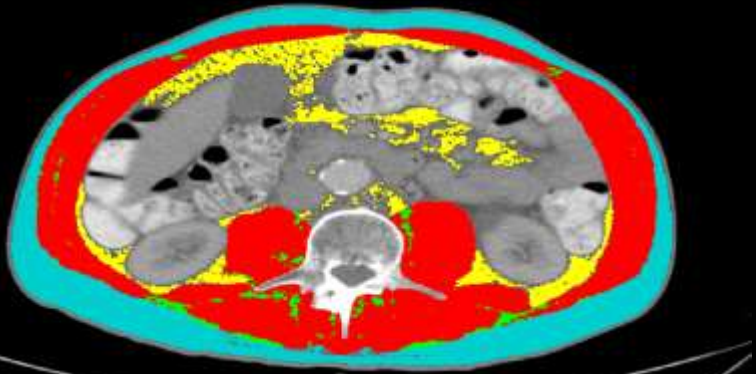
Man met darmkanker

BMI 24 kg/m²

-  → Spier
-  → Vet in de spier
-  → Onderhuids vet
-  → Visceraal vet



- Man
- BMI = 25 kg/m²
- SMI “spiermassa” = 44 cm²/m²



- Man
- BMI = 25 kg/m²
- SMI “spiermassa” = 58 cm²/m²

Naar een optimale lichaamssamenstelling

AYA
adolescent & young adult



eiwitrijk



Leefstijl adviezen na kanker

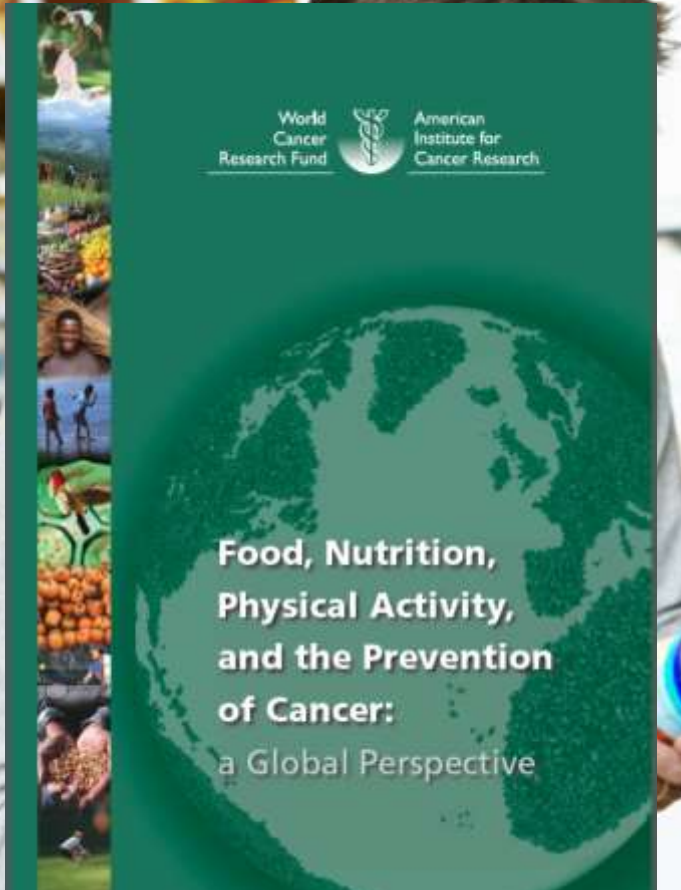
American Cancer Society 2012



CA CANCER J CLIN 2012;62:242-274

- Verkrijg en behoud een gezond lichaamsgewicht
- Beweeg regelmatig zsm na diagnose, ~ 30 min per dag, inclusief tenminste 2x krachttraining per week
- Voedingspatroon met veel groenten, fruit en volkoren producten
- Volg de richtlijnen voor kankerpreventie

Richtlijnen voor kankerpreventie



- Niet roken
- Blijf op een gezond gewicht
- Kom in beweging
- Beperk calorierijke voeding en dranken
- Eet veel groenten, fruit en volkorenproducten
- Eet max. 5x per week rood) vlees
- Drink weinig alcohol. Max. 1-2/dag
- Alleen voedingssupplementen bij tekorten

Biologische producten zijn beter
als je kanker hebt gehad

AYA
adolescent & young adult

FABEL



Kunstmatige zoetstoffen en E-nummers moeten vermeden worden

AYA
adolescent & young adult



FABEL



Sojamelk is beter dan gewone melk

AYA
adolescent & young adult



FABEL



Wat is gezonde voeding?





Voedingenkankerinfo.nl

Voeding en kanker info

Wetenschappelijk antwoord van experts op vragen van patiënten

Op deze website worden vragen beantwoord over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding ná de behandeling van kanker.

Deze antwoorden zijn giformuleerd op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur. Lees meer over de wetenschappers achter deze website >

Vragen & antwoorden



Hygiënische voeding bij een verminderde afweer

De richtlijn hygiënische voeding, voorheen kiemarme voeding, is een richtlijn die tot doel heeft dat de voeding zo min mogelijk [...]



Helpt vasten bij chemotherapie?

Nee, er is onvoldoende bewijs dat vasten de werking van chemotherapie gunstig beïnvloed. Vasten wordt daarom niet aanbevolen tijdens chemotherapie. [...]

Een samenwerking tussen:



Lees over onze wetenschappelijke consensus >

Felten & Fabels

Rood vlees eten verhoogt de kans op darmkanker

F E I T