

Beste patiënt,

Hieronder volgen enkele lifestyle tips die u kunt toepassen tijdens uw behandeling.

LIFESTYLE TIPS BIJ ONCOLOGISCHE BEHANDELING

1. ZORG VOOR EEN GOEDE VOEDINGSTOESTAND

Een goede voedingstoestand zorgt ervoor dat u uw behandeling beter zal verdragen. Door gezond te eten met voldoende inname van eiwitten zorgt u ervoor dat uw lichaam sterk blijft.

2. DRINK VOLDOENDE WATER OF WARME DRANKEN ZOALS THEE

Chemotherapie is medicatie die inwerkt op de tumor, maar ook op de gezonde weefsels. Het zorgt ervoor dat lichaamscellen worden afgebroken.

De afvalproducten van deze cellen worden door de nieren via de urine uit het lichaam verwijderd als u voldoende drinkt (1,5l per dag). Maak bij voorkeur gebruik van water of warme dranken zoals thee. Daarnaast heeft veel drinken het voordeel dat de urine verdund wordt waardoor de concentraties schadelijke stoffen in de nieren laag blijven.

3. EET VOORAL GEGAARDE GROENTEN

Gegaarde groenten zijn doorgaans lichter verteerbaar. U kan ze in de soep verwerken of koken, stomen, wokken,...

4. EET FRUIT VAN BIJ ONS

- Eet fruit volgens seizoen en ontdek hoe lekker (en goedkoop) fruit kan zijn. Fruit is een goede bron van vitamines en mineralen. Daarnaast is fruit ook een bron van fruitsuikers. Deze suikers gebruikt ons lichaam als bouwstoffen en zijn dus nodig om ons lichaam sterk te houden.
- Pluk niet altijd dezelfde fruitsoort uit de mand, maar varieer tussen de soorten en kleuren. Fruit past bij het ontbijt (bijvoorbeeld als broodbeleg of bij ontbijtgranen), als dessert na je warme of broodmaaltijd en/of als tussendoortje.
- Pompelmoes wordt bij een groot aantal chemotherapieën vermeden omdat deze een interactie geven thv de darm.

5. ZORG VOOR VOLDOENDE OPNAME VAN EIWITTEN

Eiwitten zijn de bouwstenen van de spieren, door hier voldoende van op te nemen, houdt u uw lichaam in goede conditie. Dit kan onder de vorm van vlees, vis, eieren, melkproducten (dierlijke of plantaardige), peulvruchten en noten.

6. ULTRABEWERKTE PRODUCTEN EN SUIKERHOUDENDE VOEDING EN DRANK

Chips, taart, wijn, ... vindt u terug in de restgroepestgroep van de voedingsdriehoek. Ze zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs je gezondheid schaden. Ze barsten van zout, suiker en/of vet en zijn vaak ultrabewerkt. Suiker uit de suikerpot en zoete producten waaraan suiker is toegevoegd, zoals frisdrank, chocola, snoep en gebak, ... kunt u zonder problemen laten staan. Deze producten leveren alleen energie (calorieën), maar geen andere voedingsstoffen.

Andere suikers en koolhydraten heeft u echter wel nodig. Iedere cel in ons lichaam heeft namelijk glucose nodig om te groeien en te functioneren. Wanneer u te weinig koolhydraten eet, zal het lichaam op een andere manier voor voldoende glucose zorgen. Hiervoor gaat het lichaam eiwitten gebruiken. Dat kan eiwit uit ons eten zijn, maar ook eiwit van ons eigen spierweefsel. Te weinig glucose in het bloed leidt op deze manier tot afbraak van spieren, waardoor de conditie en de kracht van het lichaam achteruitgaan. Suikers haalt u dus best uit voedzame voedingsmiddelen. Bovendien leveren producten met koolhydraten zoals fruit, brood, granen, bonen en melk(producten) naast koolhydraten veel andere belangrijke voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen.

7. BLIJF IN BEWEGING

Om uw spieren sterk te houden is het belangrijk om ze te blijven gebruiken. Onderneem activiteiten die u leuk vindt en makkelijk kunt doen, zoals een stukje wandelen of fietsen. Ook klusjes in en om het huis zijn goede activiteiten.

Bronnen

Gezondheidsraad (2006). Richtlijnen goede voeding 2006 – achtergronddocument. Den Haag: Gezondheidsraad; publicatie nr A06/08.

Vogel, J., S. Beijer, P. Delsink, N. Doornink, H. ten Have en R. van Lieshout (2016). Handboek Voeding bij Kanker. Utrecht, De Tijdstroom

www.gezondleven.be

