

Voeding bij kanker

**Blijven eten
en ervan genieten**



*Stichting
tegen Kanker*

Stichting van openbaar nut

Inhoud

Inleiding	3
Hoe beïnvloedt kanker de voeding?	4
• Invloed van het kankerproces	4
• Invloed van externe factoren	4
Voeding als ondersteuning van de behandeling	5
Voeding bij kanker = gezonde voeding?	6
(On)zin van supplementen	7
Malaise bij kanker: vaak voorkomende klachten	8
• Anorexie (gebrek aan eetlust)	9
• Aversie van bepaalde voedingsmiddelen, smaak- en reukveranderingen	10
• Misselijkheid en braken	12
• Vermoeidheid	14
Specifieke voedingsklachten	15
• Ascites	15
• Colostoma	17
• Constipatie	19
• Diarree	20
• Droge mond	21
• Gastro-oesofageale reflux	22
• Ongewenste gewichtstoename	23
• Ongewenst gewichtsverlies	24
• Ileostoma	25
• Kauw- en slikproblemen	28
• Lactose-intolerantie	29
• Maagresectie	30
• Slijmvliesontstekingen	31
• Slijmvorming	33
• Slokdarmontsteking of oesofagitis	34
• Urostoma	35
• Verhoogd infectierisico	36
Meer weten?	38
Notities	39
Met wie kan ik erover praten?	40

Inleiding

Tegenwoordig bestaat er een brede wetenschappelijke consensus over het feit dat een gezonde levenswijze met - onder andere - aandacht voor een evenwichtige voeding verschillende kankertypes kan helpen voorkomen.

Echter, tijdens de ziekte wordt met voeding vaak nog te weinig rekening gehouden. Immers, **voeding kan niet als behandeling tegen kanker beschouwd worden**, en levert dus geen rechtstreekse bijdrage tot genezing. Hierdoor gaat er vaak te weinig aandacht naar voedingsbegeleiding bij kanker. En toch is dit niet helemaal terecht, zo weten we nu. **Voeding blijkt immers wel de behandeling te kunnen ondersteunen.**

Aangezien kanker zelf of de behandeling van kanker het vaak **moeilijk** maakt **het gewone eetpatroon te handhaven**, is hulp van gespecialiseerde personen vaak essentieel. De **bedoeling** van deze brochure is om iedereen die met kanker te maken krijgt, de mogelijkheid te geven om zo lang mogelijk goede **eetgewoontes te behouden** en zo lang mogelijk **van eten** te kunnen **blijven genieten** door middel van enkele **eenvoudige tips**.

Als deze tips geen hulp bieden, richt u dan tot uw behandelende arts en een gespecialiseerde diëtist(e) (zie pagina 38).



Hoe beïnvloedt kanker de voeding?

Sommige mensen merken al vóór de diagnose, of tijdens de behandeling, dat hun eetgewoonten veranderen. Zij hebben bijvoorbeeld minder eetlust dan voordien. Dit kan zowel te wijten zijn aan het kankerproces zelf als aan externe factoren. Deze oorzaken begrijpen, maakt het makkelijker om (bijna) normale eetgewoontes te handhaven en ondervoeding te voorkomen. Bovendien stelt het patiënten gerust te weten dat deze situatie niet abnormaal is.

Invloed van het kankerproces

Ondervoeding als gevolg van het kankerproces, kunnen we in drie verschillende situaties waarnemen:

- door lokalisatie van het gezwel (bv. een slokdarmtumor die een obstakel vormt voor de doorgang van voeding);
- door verandering in de stofwisseling (bv. oncontroleerbaar gewichtsverlies bij pancreaskanker);
- door bepaalde malaiseklachten, zoals misselijkheid of vermoeidheid.

Invloed van externe factoren

Een wijziging in de eetgewoontes kan het gevolg zijn van verschillende factoren:

- een behandeling (bv. chirurgie ter hoogte van het spijsverteringsstelsel);
- een verstoring van de voedselvoorziening (bv. wanneer de vele onderzoeken het maaltijdritme verstoren);
- psychosociale problemen (bv. gevoelens van spanning, angst en depressie die een vermindering van de eetlust met zich mee brengen).

Voeding als ondersteuning van de behandeling

Voeding kan **in principe niet als therapie** bij kanker gezien worden, aangezien voeding **op zich** geen invloed heeft op:

- de kansen op genezing of remissie;
- het verschijnen van de bijwerkingen van de behandelingen (zoals misselijkheid, braken, malaise);
- het risico op herval of op metastasen (= uitzaaiingen);
- de levensverwachting.

Voeding kan echter **wel een behandeling ondersteunen**.

Kwaliteitsvolle voeding kan ervoor zorgen dat:

- het gezwel beter reageert op de behandeling;
- de morbiditeit (= gezondheidsproblemen veroorzaakt door ziekte) en mortaliteit (= aantal sterfgevallen) bij chirurgie, chemotherapie en radiotherapie vermindert;
- de bijwerkingen minder ernstig zijn en minder lang aanslepen bv. bij radio- en chemotherapie;
- de behandeling minder toxisch is, vooral belangrijk bij kinderen en jongeren;
- langetermijneffecten, zoals een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, minder ernstig worden;
- de immuniteit verhoogt (= weerstand), waardoor minder infecties optreden;
- de levenskwaliteit van de patiënt verbetert, zodat de persoon een zo comfortabel mogelijk dagelijks leven kan (blijven) leiden;
- de hospitalisatieduur minder lang is en de hospitalisatiekosten lager liggen;
- het aantal raadplegingen beperkter is.

Voeding bij kanker = gezonde voeding?

Dat gezonde voeding bij kanker altijd belangrijk is, lijkt voor de hand liggend. Toch is het niet altijd zo eenvoudig.

Hoewel gezonde voeding altijd een aanrader is, blijkt in de praktijk dat mensen met kanker het best zo lang mogelijk hun voedingsgewoonten van voordien aanhouden. Immers, veranderen van gewoonte vraagt altijd een inspanning, en alle energie wordt nu best gericht op de behandeling.

Wie echter zijn of haar lichaam wil helpen door gezonder te gaan eten, heeft daar alle baat bij. Voldoende water drinken (1 à 1,5 liter per dag) en dagelijks een aantal porties groenten, fruit en volkorenproducten (bruin brood, volkorenpasta, bruine rijst, ...) eten zijn belangrijke aandachtspunten, maar alleen als dit met volle motivatie gebeurt, nooit met tegenzin. Met tegenzin eten is verloren energie, die de voedingstoestand - en ook de levenskwaliteit - niet ten goede komt. En het is, zoals gezegd, net het behoud van een goede voedingstoestand die zo belangrijk is in de strijd tegen de ziekte en voor het succes van de behandeling.

Het behoud van een 'goede' voedingstoestand draait dan ook in de eerste plaats om het behoud van voldoende calorie-inname. Dat die calorieën afkomstig zijn uit minder gezonde voeding is in dit stadium van ondergeschikt belang.

Bepaalde klachten en bijwerkingen tijdens de behandeling kunnen het aanhouden van het oude of gezonde voedingspatroon bemoeilijken. Een achteruitgang van de voedingstoestand kan snel leiden tot gewichtsverlies. Op dat moment is het niet langer van belang gezonde keuzes voorrang te geven, maar vooral voldoende energie te blijven opnemen. Dit kan door vooral te eten waar men zin in heeft, ook al zijn dat in die periode heel vaak minder gezonde of dezelfde dingen. Een andere oplossing is om voor energierijke voedingsmiddelen te kiezen. Verderop in deze brochure vindt u concrete tips bij ongewenst gewichtsverlies.

(On)zin van voedingssupplementen

In het kader van gezonde voeding, en ook bij talrijke ziekten - waaronder kanker - worden supplementen vaak de hemel in geprezen. Dit gaat van de klassieke pilletjes met vitamines en mineralen tot antioxidanten, omega-3 of visvetzuren en andere 'nieuwe' stoffen met zogenaamd heilzame effecten.

Toch weet men al sinds enige tijd dat langdurige inname van onder meer vitamine A en vitamine D tot lever- of nierproblemen en zelfs tot vergiftiging kan leiden. Daarenboven hebben wetenschappelijke inzichten ons de laatste jaren verrassende resultaten getoond.

Het Wereld Kanker Onderzoeksfonds (WKO) raadt momenteel aan om niet op voedingssupplementen te vertrouwen om tegen kanker te beschermen. Het stelt dat de kankerbescherming ervan onvoldoende bewezen is, en dat ze soms zelfs ongewenste effecten veroorzaken. Zo wezen bepaalde studies ondermeer op een verminderd effect van bepaalde kankerbehandelingen bij inname van hoge dosissen vitamine-supplementen.

Verder onderzoek is nodig, maar momenteel lijkt het er sterk op dat een gezond en gevarieerd voedingspatroon, met veel groenten, fruit en plantaardig voedsel, meer gezondheidsvoordeel oplevert dan voedingssupplementen.

Supplementen zijn momenteel alleen aangewezen wanneer effectief een tekort werd vastgesteld, zoals een ijzer- of vitamine B12-tekort. Ze kunnen ook nuttig zijn voor specifieke groepen als zwangere vrouwen, kwetsbare ouderen, bij borstvoeding, enzovoort. De oncoloog of behandelende arts kan hierin adviseren. Voor wie toch een supplement wil inschakelen, worden evenwichtige bereidingen (aanvullingen in multivitamines, mineralen en oligo-elementen) aangeraden. Bij kanker dient daarbij als dosis de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor ieder bestanddeel gerespecteerd te worden. De arts, apotheker of diëtist(e) kan helpen bij de juiste keuze.

Malaise bij kanker: vaak voorkomende klachten

Malaiseklachten zijn de vaakst voorkomende klachten in verband met de behandeling. Ze kunnen zich bij alle mogelijke vormen van kanker voordoen en verminderen vaak de eetlust, bovenop het ongemak dat ze veroorzaken. Malaiseklachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Vermoedelijk is het kankerproces zelf voor een deel verantwoordelijk, maar ook behandelingen - zoals bv. chemotherapie - kunnen malaiseklachten veroorzaken. Het is dus niet altijd mogelijk malaiseklachten volledig te vermijden, of helemaal op te lossen. Wel kunnen enkele - vaak eenvoudige - maatregelen in veel gevallen de klachten helpen verminderen.

De belangrijkste malaiseklachten zijn:

- gebrek aan eetlust (anorexie);
- aversie (een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen, die onder meer kan ontstaan door veranderingen in smaak- en geurwaarneming);
- misselijkheid, braken;
- vermoeidheid.



Anorexie (gebrek aan eetlust)

Anorexie betekent letterlijk 'gebrek aan eetlust' en manifesteert zich door een verminderd hongergevoel. Anorexie kan optreden voor of kort na het starten van de behandeling en langere tijd aanhouden.

Voedingstips

- beweeg regelmatig in de buitenlucht, maak bv. een korte wandeling;
- zorg voor een aangename en rustige eetomgeving;
- stimuleer uw eetlust met fruitsap of aperitief (in beperkte mate), bouillon (opletten met smaakaversie), sorbet, enkele schijfjes appel of kauwgom;
- breng veel variatie in uw voeding;
- kauw goed en mijd het inslikken van lucht;
- eet geen grote hoeveelheden vezelrijk voedsel omwille van het snel optredend verzadigingsgevoel;
- hou kleine verpakte en favoriete snacks binnen handbereik;
- drink niet vlak vóór of tijdens de maaltijd;
- drink voldoende, bij voorkeur hoogenergetische dranken (fruitsap, melkdranken, sportdranken, ...), ook buiten de maaltijden om.



Aversie van bepaalde voedingsmiddelen, smaak- en reukveranderingen

Smaak- en reukveranderingen, maar ook negatieve associaties van voedsel met bepaalde ervaringen tijdens de ziekte of de therapie, kunnen aversie van bepaalde voedingsmiddelen veroorzaken.

Het ontstaan van smaak- en reukveranderingen is grotendeels onbekend. Smaakdrempels kunnen verhoogd of verlaagd zijn in bepaalde omstandigheden: wat u vroeger niet lekker vond, lust u nu wel, of omgekeerd. U kunt ook last hebben van een onprettige smaak in de mond. Al deze verschijnselen zijn het resultaat van een smaakwaarneming die niet meer overeenstemt met het smaakgeheugen.

Reukveranderingen doen vaak aversie ontstaan tegenover sterk geurend voedsel. Opvallende wijzigingen in de voedselvoorkeuren zijn dus in geen geval abnormaal.



Voedingstips

- zorg voor een goede mond- en tandhygiëne;
- experimenteer met gerechten en bereidingen (nieuwe smaken, etenswaren die u vroeger niet lustte, ...);
- breng afwisseling in de soort voeding en de textuur;
- neutraal smakende voedingsmiddelen worden meestal goed verdragen (zuivel- en graanproducten, fruit, salades, koude gerechten);
- smaken versterken kan met monosodiumglutamaat of Ve-tsin (verkrijgbaar in de Chinese supermarkt). Opgelet! Sommige mensen reageren allergisch op dit product, probeer het dus eerst in kleine hoeveelheid;
- voedingsmiddelen met sterke of pikante smaak kunnen helpen om een onprettige smaak weg te nemen, alsook munt, basilicum, citroen en zoetzure sauzen;
- mijd tijdelijk gerechten die aversie oproepen;
- warme en ovenbereide voedingsmiddelen, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, spek, broccoli, bloemkool, ui en spruitjes roepen vaak aversie op;
- wanneer voedingsmiddelen te zuur lijken:
 - bereid groenten in een melksaus;
 - verwerk fruit tot moes;
- wanneer voedingsmiddelen een metaalsmaak hebben:
 - drink voldoende;
 - frisure dranken geven een frisser gevoel in de mond;
 - eet vers fruit zoals ananas;
 - vermijd etenslucht door anderen de maaltijden te laten bereiden;
 - vervang vlees door vis, eieren en melkproducten;
 - citroensnoepjes, kauwgom of pepermint, eventueel suikervrij;
- wanneer voedingsmiddelen allemaal zoet smaken:
 - kaart dit aan bij uw behandelend arts, en vraag die na te kijken of er sprake is van 'hyponatriëmie'. Die kan gecorrigeerd worden, waardoor de zoete smaak verdwijnt.
- cosmetica, bloemen, tabaksrook en schoonmaakmiddelen roepen ook vaak aversie op.

Misselijkheid en braken

Niet alle behandelingen veroorzaken misselijkheid of braken.

Braken als reactie op een behandeling kan zich acuut (binnen enkele uren), vertraagd (na 1 of 2 dagen) of geconditioneerd of zelfs anticipatoir (vóór de behandeling, door angst, stress of eerdere negatieve ervaringen) manifesteren.

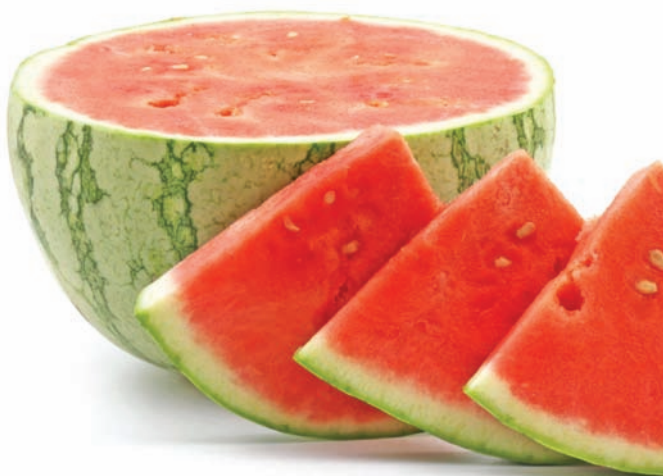
Misselijkheid duurt doorgaans langer en kent diverse oorzaken.

■ Bij misselijkheid na bestraling

Eet of drink niet meteen na de behandeling. Neem eerder een maaltijd op het moment dat u weer voedsel verdraagt, bv. nog 's avonds laat die dag. Bij bestraling van de maag drinkt of eet u beter niet de eerste twee uur na de bestraling, om misselijkheid niet uit te lokken. Daarna is het aan te raden te starten met thee en beschuit, wat yoghurt, een kopje soep of bouillon. Als u dat verdraagt, kunt u weer - bij voorkeur kleine - maaltijden eten.

■ Bij misselijkheid na chemotherapie

Eet en drink wat mogelijk is tijdens de kuurdagen en probeer tussen de kuren de schade in te halen.



Voedingstips

- zorg voor een goede mond- en tandhygiëne;
- langzaam en diep inademen via de neus kan helpen bij misselijkheid;
- eet en drink waar u zin in hebt en forceer niets;
- eet op tijdstippen waarop de misselijkheid minder is (eventueel ook 's nachts);
- drink met kleine slokjes, vermijd suikerhoudende dranken;
- soms is misselijkheid erger op een lege maag, vandaar het nut van tussendoortjes;
- combineer geen koude en warme bereidingen tijdens eenzelfde maaltijd;
- onderbreek uw maaltijd bij hevige misselijkheid en eet verder als u zich wat beter voelt;
- rust na de maaltijd bij voorkeur in een zittende positie;
- vermijd geuren die de misselijkheid kunnen verergeren: etensgeuren, kruiden, parfums, schoonmaakmiddelen, rook, ...;
- probeer regelmatig te drinken;
- drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd. Gebruik pas één uur na de maaltijd drank of vloeibare voedingsmiddelen;
- zuigen op een ijsblokje kan helpen om een plotse aanval van misselijkheid tegen te gaan en eventueel braken te voorkomen;
- verminder ochtendmisselijkheid door het eten van enkele droge toastjes vóór het opstaan;
- indien de misselijkheid aanhoudt, bespreek dit dan met de arts: hij of zij kan indien nodig medicatie voorschrijven om de misselijkheid tegen te gaan.



Vermoeidheid

Intense vermoeidheid is één van de vaakst voorkomende problemen van mensen met kanker. Het is een extreme vermoeidheid die niet door slaap verdwijnt. Zelfs niets doen is vaak vermoeiend!

De oorzaken van vermoeidheid zijn complex. Mogelijk spelen de behandeling, geneesmiddelen, bloedarmoede, gewichtsverlies, anorexie, veranderingen in het metabolisme, verlaagde hormoonspiegels, niet kunnen slapen, inactiviteit, pijn, infectie en het hebben van andere medische aandoeningen naast kanker een rol. Ook psychologische factoren, zoals emotioneel leed spelen vaak een niet te verwaarlozen rol, net als de verstoring van de dagelijkse routine én het slaappatroon tijdens de behandeling.

Voedingstips

- laat het bereiden van maaltijden aan anderen over of bekijk of het mogelijk is maaltijden te laten bezorgen: eten vergt al genoeg energie;
- zorg dat u altijd maaltijden in voorraad hebt (thuisbezorging, kant- en -klaar, zelf bereiden in periodes zonder vermoeidheid en invriezen, ...);
- probeer eens om 's middags groenten te combineren met eiwitrijke producten (zoals vlees, vis, vleesvervanger, eieren, kaas) en 's avonds groenten te combineren met koolhydraten (aardappelen, pasta, rijst,...). Dit kan helpen overdag de vermoeidheid te beperken;
- neem bij te grote vermoeidheid energierijke maaltijden met zachte (pudding) of vloeibare (drankjes) consistentie, bijvoorbeeld bij- of vervangvoeding (in de volksmond vaak 'astronautenvoeding' genoemd). Deze is verkrijgbaar bij de apotheek. Schakel dit echter nooit op eigen houtje in, overleg eerst met de behandelende arts of een gespecialiseerd oncologisch diëtist(e).
- probeer voldoende te drinken;
- organiseer bezoek in functie van uw maaltijd- en rustpauzes, en niet omgekeerd;
- gespecialiseerde hulp kan u helpen een goede balans tussen rust en activiteit te vinden. Meer info vindt u op **www.vermoeidheid.be**, een interessante website boordevol interessante informatie, met onder andere een vermoeidheidsgids en vermoeidheidsagenda.

Specifieke voedingsklachten

Malaise bestaat bij verschillende vormen van kanker. Daarnaast brengt iedere kankervorm en zijn behandeling eigen ongemakken met zich mee.

Op de volgende pagina's vindt u een overzicht van de voedingsmaatregelen die deze ongemakken kunnen verzachten.

Neem contact op met uw behandelende arts indien de klachten aanhouden.

Ascites

Ascites is een vochtophoping in de buikholte. Hierdoor ontstaat er een verhoogde druk in de buikholte, die kan leiden tot stoornissen van het spijsverteringsstelsel met klachten als slechte eetlust, snelle verzadiging, benauwdheid en brandend maagzuur.

Voedingstips

- rook niet en drink geen alcohol;
- draag geen knellende kledingstukken;
- eet kleine, frequente maaltijden;
- eet rustig;
- gebruik geen maaltijd meer vanaf 2 uur vóór het slapen gaan;
- vermijd gasvormende voedingsmiddelen zoals: alcohol, bier, champignons, kool, ui, prei, koolzuurhoudende dranken, paprika, peulvruchten, spruiten, specerijen, wijn, ...;
- drink pas een half uur na de maaltijd;
- vermijd vervangzouten waaraan ammoniumchloride is toegevoegd (staat vermeld op de verpakking).
- ga na de maaltijd niet onmiddellijk neerliggen en buk u niet.

Een energierijke voeding zou de ernst van de ascites verminderen:

- sla geen maaltijden over;
- eet zoveel u wil en kan;
- eet waar u zin in hebt, voldoende energie opnemen is op dit moment de boodschap, ook al haalt u deze energie niet altijd uit even gezonde dingen zoals koekjes, snoep, chips, ...;
- kies energierijke voedingsmiddelen en voeg die toe aan bereidingen en maaltijden: vettere vissoorten, plantaardige oliën om groenten te stoven, vlees en vis te bakken, plantaardige room in soepen, sauzen, koffie, ...;
- vet is een energiebron. Gebruik daarom liever geen magere of light producten. Smeer royaal boter of margarine op brood en koek; smelt een klontje boter door de groenten of pap;
- drink gerust chocolademelk, of eet (room)ijs, koek, snoep of gebak;
- probeer de consumptie van rauwe groenten, fruit en vezelrijke producten bij de maaltijden te beperken; zij geven snel een gevoel van verzadiging;
- voeg honing of suiker toe aan dranken en gerechten;
- neem als tussendoortje iets extra's zoals melk, pudding, koekjes, stukjes kaas, noten, gedroogd fruit, zoutjes.



Colostoma

Een colostoma is een kunstmatige opening ter hoogte van de dikke darm, meestal aangelegd op het afdalende gedeelte van de dikke darm.

Voedingstips

- drink veel;
- eet vezelrijke voeding (volkorenproducten, fruit, groenten).

Gasvorming

- gasvorming kan op sociaal gebied voor ongemak zorgen, maar is niet schadelijk. De mate waarin bepaalde producten gasvorming veroorzaken, verschilt van persoon tot persoon;
- consumptie van melk en/of boteremelk zou gasvorming kunnen tegengaan;
- mijd het inslikken van lucht (kauwgom, roken, te snel eten);
- voedingsmiddelen die gasvorming kunnen veroorzaken zijn:
 - koolsoorten (met uitzondering van bloemkool en broccoli), prei, ui, peulvruchten, look;
 - koolzuurhoudende dranken (bier, spuitwater, limonades, schuimwijn);
 - voedingsmiddelen rijk aan enkelvoudige suikers (voedingsmiddelen met een zoete smaak).



Geurhinder

- geurhinder door het stomazakje kan op sociaal gebied voor ongemak zorgen, maar is niet schadelijk;
- voedingsmiddelen die geurhinder kunnen veroorzaken zijn: kruiden, specerijen, sterk gekruide voedingsmiddelen, ui, asperges, look, prei, peulvruchten, eieren, melk en vis;
- ook bepaalde geneesmiddelen kunnen verantwoordelijk zijn voor geurvorming;
- geurhinder kunt u vermijden door een aspirine of aromatische olie aan het stomazakje toe te voegen.

Verkleuring

- het kan gebeuren dat de stoma-inhoud verkleurt, maar dit duidt niet noodzakelijk op een probleem;
- de kleur van de ontlasting is afhankelijk van wat u gegeten hebt. Een verkleuring treedt op na het eten van ondermeer bieten en spinazie, en na het drinken van bosbessensap;
- ook ijzerpreparaten kunnen verantwoordelijk zijn voor verkleuring.



Constipatie

Constipatie bij kanker kan veroorzaakt worden door geneesmiddelen. Verder kan de oorzaak liggen bij een tekort aan vocht en een te lage voedselinname. Ook het gezwel zelf, geringe lichaamsbeweging en bedlegerigheid, algemene zwakte, angst, stress en depressie kunnen bij kanker leiden tot constipatie.

Voedingstips

- drink regelmatig, bij voorkeur 1,5 liter per dag;
- neem kleine, frequente maaltijden;
- neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan;
- beweeg voldoende indien mogelijk, bijvoorbeeld door te wandelen en te fietsen. Bent u bedlegerig, dan kunnen oefeningen te bed helpen, zoals bewegen van armen en benen en regelmatig van houding veranderen. Overleg dit met de kinesist(e);
- drink vóór het ontbijt een glas lauw water of vers vruchtensap;
- eet op geregelde tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over;
- dadels, abrikozen en pruimen stimuleren de darmen;
- kies voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels zoals:
 - bruin en volkorenbrood, volkorenbeschuit, volkorenkoekje;
 - graanproducten zoals havermout, muesli, drinkontbijt met voedingsvezel;
 - peulvruchtensoepen (erwtensoen, bruine bonensoep);
 - vers fruit, vruchtenmoes, vruchtendrank met extra voedingsvezel;
 - groenten, zowel gekookt als rauw;
 - aardappelen, (volkoren) pasta, (zilervlies) rijst.
- voeg extra zemelen of voedingsvezelsupplementen (verkrijgbaar bij de apotheek of in de natuurwinkel) toe aan granen, fruitsap, melk, yoghurt en soepen;
- drink 1,5 tot zelfs 2 liter per dag, bij voorkeur water, anders heeft een extra vezelinname geen zin en kan de constipatie zelfs nog toenemen;
- eet geen chocolade, kaas en eieren;
- overleg met uw arts of medicatie mogelijk is indien de constipatie niet verdwijnt.

Diarree

Bij kanker kunnen verscheidene oorzaken leiden tot verschillende diarreevormen.

Voedingstips

Voor de meeste soorten diarree geldt

- drink voldoende (2 tot 3 liter per dag);
- neem voldoende zout op;
- neem voldoende kalium op.

Indeling

Acute diarree, plots optredend, duur: van enkele dagen tot 2 à 3 weken

- vul het verlies van vocht en mineralen aan door het gebruik van zoutrijke dranken en voedingsmiddelen (bouillon, zoutrijke waters,...), kaliumrijke voedingsmiddelen (tomatensap, banaan, pure chocolade, cacao poeder,...);
- drink dagelijks een met probiotica verrijkte melkdrank;
- forceer u niet om te eten.

Chronische diarree, duur: van 3 tot 6 weken

- ga voor een evenwichtige, gezonde voeding, waarin u kiest wat u best verdraagt;
- gebruik stoelgangbindende voedingsmiddelen zoals rijstwater, wortelsap, geplette banaan, geraspte appel, havermoutvlokken;
- beperk voedingsmiddelen die de darmbeweging stimuleren: copieuze en vetrijke maaltijden, koffie, bier, koolzuurhoudende dranken, gasvormende voedingsmiddelen;
- eet bosbessen, braambessen, pure chocolade en drink thee, deze kunnen stoppend werken;
- vermijd voedingsstoffen/-middelen die de darmpassage versnellen: sterke koffie, pruimen, rabarber, citrusvruchten (sap) en vetrijke voeding;
- eet meer voedingsstoffen/-middelen die de darmpassage vertragen, zoals fijne voedingsvezels (lichtbruin brood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren).

Droge mond

Een droge mond of xerostomie ontstaat wanneer de speekselproductie afneemt.

Klachten treden doorgaans op na bestraling van de speekselklieren.

Gelukkig zijn de bestralingstechnieken zodanig geëvolueerd dat xerostomie veel minder voorkomt dan vroeger.

Voedingstips

- zorg voor een goede mond- en tandhygiëne;
- drink vaak kleine beetjes: water, thee citroen, kamillethee, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken of donker bier geven meestal een prettig gevoel;
- let op uw voeding qua temperatuur, scherpe kruiden, zout, zoet, zuur, koolzuurhoudende dranken;
- kauw op frizure producten zoals komkommer, appel, tomaat of meloen;
- zuig op ijslolly's (eventueel gemaakt van ongezoet fruitsap), ijsblokjes, zuurtjes, pepermint of neem kauwgom (suikervrij);
- drink bij een plakkerig gevoel in de mond, naast water ook yoghurt, karnemelk, tafel- en bruin bier (met mate);
- indien uw klachten aanhouden, overleg dan met uw behandelende arts of het gebruik van kunstspeeksel uitkomst kan bieden.

Gastro-oesofageale reflux

Gastro-oesofageale reflux of het terugvloeien van zure maaginhoud naar de slokdarm, kan pijn veroorzaken achter het borstbeen, een vol gevoel na de maaltijd, oprispingen, misselijkheid en braken.

Voedingstips

- **mijd:**
 - copieuze en/of vetrijke maaltijden;
 - alcohol;
 - carminatieven (in pepermunt, ui, dille en knoflook);
 - xanthines (in koffie, thee, chocolade en cola);
 - tabak.
- **voorkom uitzetting van de maag door het mijden van:**
 - koolzuurhoudende dranken;
 - volumineuze maaltijden;
 - gasvormende voedingsmiddelen (kolen, peulvruchten, prei, ui).
- **voorkom terugvloeien vanuit de maag door:**
 - constipatie tegen te gaan;
 - te vermageren bij overgewicht;
 - de laatste maaltijd 2 à 3 uur voor het slapengaan te gebruiken.
- **vermijd lokale irritatie van de slokdarm door geen gebruik te maken van:**
 - koffie;
 - vruchtensappen;
 - gekruide gerechten;
 - alcoholhoudende dranken.

Leefregels

- vermijd bukken, tillen en een ineengedoken houding;
- verhoog het hoofdeinde van het bed 10 à 15 cm en slaap op één hoofdkussen.

Ongewenste gewichtstoename

Vooraf bepaalde vormen van hormoontherapie kunnen aanleiding geven tot ongewenste gewichtstoename. Vermoedelijk vormen hormonale veranderingen in de stofwisseling (daling van het metabolisme), in combinatie met een toename van de eetlust en een verlaagde fysieke activiteit, de oorzaak. Aangezien hormoontherapie in sommige gevallen jaren gevolgd dient te worden, valt snel ingrijpen aan te raden.

Soms wordt een gewichtstoename ook vastgesteld bij patiënten die chemotherapie volgen. Hierbij spelen verschillende factoren een rol.

Dit betekent beslist niet dat iedere persoon die een hormoon- of chemotherapie volgt, met ongewenste gewichtstoename te maken krijgt. Vooral bij chemotherapie vallen patiënten eerder af dan dat ze bijkomen.

Het is heel belangrijk dit probleem aan te kaarten bij uw behandelende arts of bij een diëtist (e) en niet eigenhandig een vermageringskuur te beginnen tijdens de behandeling. Ze zullen u vermoedelijk aanraden het einde van de behandeling af te wachten voor u probeert te vermageren. De prioriteit zal ondertussen eerder liggen in het verminderen of stopzetten van de gewichtstoename.



Ongewenst gewichtsverlies

Ongewenst gewichtsverlies kan verschillende oorzaken hebben en kan een gevolg zijn van de ziekte zelf of de behandeling. Tot de mogelijke oorzaken horen het gezwel zelf, slechte eetlust, misselijkheid en braken, diarree, smaakveranderingen, vermoeidheid en problemen met slikken.

Voedingstips

- probeer per dag minimaal 1,5 liter te drinken, tussen de maaltijden door.
- verdeel de voeding over de hele dag, met veel kleine maaltijden;
- sla geen maaltijden over;
- neem voldoende tijd voor de maaltijd; eet zoveel u wil en kan;
- eet waar u zin in hebt, voldoende energie opnemen is op dit moment de boodschap, ook al haalt u deze energie niet altijd uit even gezonde dingen zoals koekjes, snoep, chips, ...
- kies energierijke voedingsmiddelen en voeg die toe aan bereidingen en maaltijden: vettere vissoorten, plantaardige oliën om groenten te stoven en vlees en vis in te bakken, voeg wat plantaardige room toe aan soepen, sauzen, koffie, ...
- vet is een energiebron. Gebruik daarom liever geen magere of lightproducten. Smeer royaal boter of margarine op brood en koek en smelt een klontje boter door de groenten of pap;
- drink gerust chocolademelk of eet (room) ijs, koek, snoep of gebak;
- probeer rauwe groenten, fruit en vezelrijke producten bij de maaltijden te beperken; zij geven snel een gevoel van verzadiging;
- voeg honing of suiker toe aan dranken en gerechten;
- neem als tussendoortje iets extra's zoals melk, pudding, koekjes, stukjes kaas, noten, gedroogd fruit, zoutjes;
- soms kan het inschakelen van energierijke bijvoeding (in de volksmond vaak 'astronautenvoeding' genoemd) nuttig zijn. Deze is verkrijgbaar bij de apotheek. Schakel dit echter nooit op eigen houtje in, overleg eerst met de behandelende arts of een gespecialiseerd oncologisch diëtist(e).

Ileostoma

Een ileostoma is een kunstmatige opening, aangelegd op het laatste deel van de dunne darm wanneer de dikke darm niet goed meer functioneert.

Voedingstips

- vermijd overgewicht: buikplooien verhinderen een goede afsluiting van de stoma;
- probeer de richtlijnen voor een evenwichtige, gezonde voeding te volgen en kies binnen deze richtlijnen voor de voedingsmiddelen die u best verdraagt;
- snijd uw voeding fijn en kauw goed.

Bij een ileostoma gaan, doordat de stoelgang weinig of niet ingedikt is, veel vocht en zout verloren, waardoor duizeligheid en vermoeidheid kunnen optreden. Zorg daarom voor:

- een vochtinname van minimaal 2,5 liter/dag;
- zoutrijke voeding.

Na verloop van tijd zal de dunne darm vanzelf (ten dele) de functie van de dikke darm overnemen, waardoor de stoelgang vaster wordt.

Vloeibare stoelgang

- verkies stoelgangdikkende voedingsmiddelen: thee, rijst, beschuit, geroosterd brood, havermout, rijpe banaan, geraspte bruin geworden appel, appelsap (bij voorkeur ongezeefd), bosbessensap, wortelsap;
- leg een lijst aan van voedingsmiddelen die bij u te vloeibare stoelgang geven, en mijd deze voedingsmiddelen tijdelijk.

Verstopping stoma

- goed kauwen is belangrijk om verstopping preventief te vermijden;
- volgende producten kunnen een verstopping van de stoma veroorzaken: vezelrijk fruit (mango, citrusfruit, verse ananas), vezelrijke groenten (selder, asperges), champignons, maïs, taai en draderig vlees, noten, pinda's, popcorn, gedroogde vruchten (dadels, vijgen, pruimen).

Huidirritatie

Voornamelijk bij vloeibare stoelgang kunnen volgende voedingsmiddelen de huid rond het stoma irriteren: citroensap en andere zuurhoudende vruchtensappen, sterk gekruide gerechten, azijn.

Gasvorming

- gasvorming kan op sociaal gebied voor ongemak zorgen, maar is niet schadelijk. De mate waarin bepaalde producten gasvorming veroorzaken, verschilt van persoon tot persoon;
- consumptie van melk en/of boter melk zou gasvorming kunnen tegengaan;
- mijd het inslikken van lucht (kauwgom, roken, te snel eten);
- voedingsmiddelen die gasvorming kunnen veroorzaken zijn:
 - koolsoorten (met uitzondering van bloemkool en broccoli), prei, ui, peulvruchten, look;
 - koolzuurhoudende dranken (bier, spuitwater, limonades, schuimwijn);
 - voedingsmiddelen rijk aan enkelvoudige suikers (voedingsmiddelen met een zoete smaak).

Geurhinder

- geurvorming kan op sociaal gebied voor ongemak zorgen, maar is niet schadelijk;
- voedingsmiddelen die geurhinder kunnen veroorzaken zijn: kruiden, specerijen, sterk gekruide voedingsmiddelen, ui, asperges, look, prei, peulvruchten, eieren, melk en vis;
- ook bepaalde geneesmiddelen kunnen verantwoordelijk zijn voor geurvorming;
- geurhinder kan vermeden worden door een aspirine of aromatische olie aan het stomazakje toe te voegen.

Verkleuring

- het kan gebeuren dat de stoma-inhoud verkleurt, maar dit duidt niet noodzakelijk op een probleem;
- de kleur van de ontlasting is afhankelijk van wat men gegeten heeft. Opvallende verkleuring treedt op na het eten van onder meer bieten en spinazie, en na het drinken van bosbessensap;
- ook ijzerpreparaten kunnen verantwoordelijk zijn voor verkleuring.



Kauw- en slikproblemen

Bij kankers van de mond- en keelholte kunnen slikklachten optreden door pijn in de keel of passageklachten. Er bestaat eveneens een verhoogde kans op verslikken.

Voedingstips

- rook niet;
- zorg voor een goede mond- en tandhygiëne;
- drink met een rietje;
- drink veel en regelmatig;
- neem kleine, frequente maaltijden;
- zit rechtop tijdens het eten;
- snijd voedsel heel fijn of maal het met een keukenmachine;
- room is bijzonder geschikt om de zachtheid van spijzen te verhogen. U kunt zelfs een eetlepel room vóór elke maaltijd als glijmiddel gebruiken;
- kies voor pastagerechten (macaroni/spaghetti) met een saus;
- neem eens vis of een ei in plaats van vlees;
- neem bij de warme maaltijd appelmoes, jus of saus;
- aan te raden vlees- en vissoorten zijn: gehakt, worst, kip, ragout van vlees of kip, gekookte of gestoomde vis, haring, paling, vis uit blik;
- vermijd scherpe kruiden en specerijen zoals peper, mosterd, sambal en knoflook;
- vermijd erg zoute (chips, zoutjes) en zure bereidingen (sinaasappel, citroen, ...), evenals koolzuurhoudende en alcoholische dranken;
- kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan of neem vitamine C-rijke limonadestroop;
- gebonden crèmesoepen zijn doorgaans te verkiezen boven heldere soepen;
- gebruik brood zonder korst en besmeer het met zacht smeug beleg (paté, smeerkaas, ei, jam, honing, choco, vis- of vleessalade,...);
- vervang brood eventueel door pap, vla, pudding, yoghurt, ...;
- warme maaltijden door koude vervangen kan helpen;
- schakel niet onnodig snel over op vloeibare voeding want kauwen heeft een gunstige invloed op de smaak en de speekselproductie;
- drink water na alles wat u gegeten of gedronken hebt.

Lactose-intolerantie

Bij kanker is lactose-intolerantie meestal te wijten aan langdurige diarree of bestraling ter hoogte van de darmen.

Voedingstips

- overleg met de arts of medicatie kan helpen om lactose te verteren (=lactasesupplement);
- lactosebeperking:
 - vermijd alle melksoorten die lactose bevatten: koe-, geiten-, schapen- en paardenmelk;
 - Oude, belegen kazen (type Gouda) en gefermenteerde melk (-producten) zoals yoghurt worden soms wel verdragen (in kleine hoeveelheden). Indien de diarree aanhoudt, vermijdt u echter best ook deze of vervangt u ze door een alternatief;
- goede alternatieven voor de klassieke melkproducten, als bronnen van calcium, zijn:
 - lactosearme melk, calciumverrijkte sojamelk en vaste kazen;
 - calciumrijke en calciumverrijkte waters;
- zorg voor voldoende vezels in uw voeding (volkorenproducten, fruit, groenten).



Maagresectie

Een maagresectie is een gehele of gedeeltelijke verwijdering van de maag. De lokalisatie van de tumor en het stadium van de ziekte zullen de grootte van de resectie bepalen.

Voedingstips

- rook niet en drink geen alcohol;
- drink nooit vlak vóór en tijdens de maaltijd;
- drink traag met kleine slokjes;
- drink 1 tot 1,5 liter per dag;
- vermijd koolzuurhoudende dranken zoals spuitwater en frisdranken;
- breng voldoende variatie in uw voeding, zodat een tekort aan bepaalde voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten), vitaminen en mineralen vermeden wordt;
- neem kleine maaltijden verspreid over de dag;
- eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over;
- eet rustig en praat zo weinig mogelijk tijdens het eten zodat u geen lucht inslikt, want dat kan oprispingen of braken veroorzaken;
- kauw goed om het voedsel grondig te kunnen mengen met speeksel;
- vermijd de schil en de pitten van vruchten zoals druiven, kiwi, perzik en neem appelmoes, gestoofde peren en coulis van vruchten;
- vermijd moeilijk verteerbare groenten zoals koolsoorten, peulvruchten en rauwkost;
- laat voedingsmiddelen zoals aardappelen, deegwaren en groenten goed gaarkoken;
- gebruik lichtverteerbare en vetarme voedingsmiddelen zoals wit brood, toast, magere vleessoorten (zoals kipfilet, kalkoenfilet), magere vissoorten (zoals kabeljauw, tong, rog) magere melkproducten, spinazie, wortel, bloemkool, broccoli, andijvie en tomaat in de oven, ...
- verkies vis boven vlees: vis wordt doorgaans beter verdragen;
- stop met eten of drinken zodra er een 'vol gevoel' optreedt.

Slijmvliesontstekingen

Mucositis is een ontsteking van de slijmvliezen, die meestal ontstaat ten gevolge van bepaalde vormen van chemotherapie. Mucositis kan pijnlijk zijn, maar bij snelle behandeling is zij meestal van korte duur (aantal dagen). Tijdelijk kan de voedselinname verminderen door de pijn.

Stomatitis of ontsteking van het mondslijmvlies kan verschillende oorzaken hebben bij kanker, zoals uitdroging, een slechte voedingstoestand, bijwerking van de behandeling, enzovoort.

Voedingstips

Mucositis

- zorg voor een goede mond- en tandhygiëne;
- hou uw mondhoeken en lippen vet met zuurvrije vaseline of lippenbalsem;
- champagne of schuimwijn kunnen helpen om korsten op te lossen in de mond;
- champagne of schuimwijn worden meestal goed verdragen en geapprecieerd;
- sorbet of ijs (blokjes) vóór de maaltijd kunnen verlichting bieden bij het eten, omwille van de pijnstillende en verdoovende werking;
- spoel uw mond 10 minuten vóór de maaltijd met een licht verdovend spoelmiddel: dat kan eveneens het eten aangenamer maken;
- zorg voor smeùige voeding, zoals aardappelpuree, gehakt, zachte groenten, ...



Stomatitis

- zorg voor een goede mond- en tandhygiëne;
- drink met een rietje als gewoon drinken te pijnlijk is;
- laat warme dranken afkoelen tot kamertemperatuur;
- ijskoude dranken/gerechten kunnen verlichting bieden, omwille van hun verdovende werking;
- let op uw voeding qua temperatuur, scherpe kruiden, zout, zoet, zuur, koolzuurhoudende dranken, en ga na waar u de minste pijn bij hebt;
- vermijd harde producten die het mondslijmvlies kunnen beschadigen;
- room kan de smaak verzachten;
- drink water na alles wat u eet of drinkt.



Slijmvorming

Kankers in de mondholte kunnen een verhoogde slijmproductie geven.

Voedingstips

- zorg voor een goede mond- en tandhygiëne;
- kunnen verlichting brengen: friszure producten (komkommer, tomaat, appel, meloen, ...), donker tafelbier, koolzuurhoudende dranken;
- melk en chocolade kunnen slijmvorming in de hand werken;
- zure melkproducten, melk met honing, maar ook sojamelk, geven vaak minder slijmvorming.

Slokdarmontsteking of oesofagitis

Slokdarmontsteking of oesofagitis is een ontsteking van de slokdarmwand.

Voedingstips

- hurk in plaats van voorover te bukken;
- draag geen knellende kledingstukken;
- vermijd roken en kauwgom;
- ijskoude dranken kunnen verlichting bieden omdat ze verdovend werken, bv. ijswater, roomijs, sorbet, ijsblokjes, ...
- drink minimum 1,5 liter per dag;
- drink liever geen koolzuurhoudende dranken, alcohol en koffie,
- tracht te eten in een rustige sfeer;
- ga rechtop zitten tijdens het eten;
- neem kleine, maar frequente, maaltijden: eet bijvoorbeeld 5 tot 6 maal per dag een kleine maaltijd in plaats van 3 maal een grote;
- streef zoveel mogelijk naar een evenwichtige voeding;
- vermijd zeer warme of koude gerechten;
- maak - indien nodig - het eten fijn of mix het;
- gebruik zachte voedingsmiddelen zoals ijs, milkshake, zacht fruit (zoals banaan), zachte kazen, pudding, ...;
- vermijd voedingsmiddelen die het slokdarmslijmvlies kunnen irriteren, zoals tomaten, citrusvruchten, vruchtensappen (vooral sinaas-, appel- en druivensap), overmatig gebruik van kruiden, specerijen en peper;
- vermijd droge en harde voedingsmiddelen zoals rauwe groenten;
- vermijd sterke kruiden of specerijen zoals peper, mosterd, sambal en knoflook;
- neem als tussendoortje vruchtenmoes, vla of crème, pap, enzovoort;
- ga niet neerliggen en buk niet voorover onmiddellijk na de maaltijd.



Urostoma

Bij een urostoma (kunstmatige opening ter hoogte van de urinewegen) hebben mensen vaak de neiging om minder te gaan drinken, om de hoeveelheid urineproductie te beperken. Dit verhoogt evenwel de kans op infecties.

Voedingstips

- drink minimaal 2 liter per dag;
- geurhinder (asperges, eieren) en verkleuring (rode bieten) zijn niet schadelijk maar soms sociaal ongewenst;
- veenbessen (sap of tabletvorm) helpen tegen infecties.

Verhoogd infectierisico

Een verhoogd infectierisico bij kanker ontstaat vaak als gevolg van neutropenie (een laag gehalte aan witte bloedcellen in het lichaam) bij ziekte. Behandelingen met radio- en chemotherapie vernietigen cellen die zich snel vermenigvuldigen, een typische eigenschap voor tumorcellen. Maar ook de witte bloedcellen, die eveneens snel vermenigvuldigen, raken hierdoor vaak aangetast. Dit effect gebeurt vaak met chemotherapie alleen, en is het sterkst als radio- en chemotherapie in combinatie gebeuren. Witte bloedcellen vervullen een belangrijke rol in het beschermen tegen infecties. Een verlaagde concentratie leidt bijgevolg tot een verhoogd infectierisico. Naast persoonlijke hygiëne en bepaalde leefregels kunnen ook voedingstips dit infectierisico beperken.

Voedingstips

- was telkens uw handen vóór u iets eet;
- neem een calorie- en eiwitrijke voeding, praat hierover met uw arts of een gespecialiseerd diëtist(e): ondervoeding zal uw weerstand tegen infecties immers verminderen;
- mijd volgende voedingsmiddelen tot het verhoogde infectierisico opnieuw geweken is:
 - koude soepen, gemaakt van vers fruit en/of groenten;
 - fruit- en groentesappen die niet gepasteuriseerd zijn;
 - rauwe groenten en/of fruit;
 - diepgevroren en gedroogde fruit;
 - rauw of onvoldoende gegaard vlees, vis (ook sushi en sashimi), kip, eieren en tofu;
 - gerookte vis die koud wordt gegeten;
 - vissalades;
 - rauwe eieren en voedingsmiddelen waarin deze verwerkt zijn zoals mayonaise;
 - rauwe noten en noten geroosterd in de schelp;
 - rauwe melk en melkproducten (niet gepasteuriseerd of anders behandeld), waaronder ook kazen en yoghurt op basis van rauwe melk en roomijs of andere desserts met room bereid;
 - ongekookte kruiden, specerijen en zwarte peper;
 - instant (in poedervorm) ijsthee, -koffie of -punch;

- ongepasteuriseerde honing;
- brouwersgist;
- ongepasteuriseerd bier (huisgebrouwen en sommige bieren van kleinere brouwerijen);
- ieder voedingsmiddel dat schimmels bevat, zoals schimmelkazen, ook bv. indien verwerkt in dressing;
- groenten en fruit dat beschimmeld, overrijp of beschadigd is;
- alle voedsel dat gemanipuleerd en/of bereid werd met ongewassen handen;
- alle bereide voedingswaren die 2 uur of langer op kamertemperatuur staan;
- alle voedsel dat langer dan 24 uur geleden bereid werd en in de koelkast bewaard is;
- alle voedsel na vervaldatum.
- respecteer rigoureuus de bewaringsrichtlijnen vermeld op de verpakking van voedingsmiddelen;
- koop geen voedsel in opgezwollen of beschadigde blikken;
- koop bij voorkeur individueel verpakte voedingsmiddelen of voeding in kleine hoeveelheden, zoals individuele sausverpakkingen en kleine porties beleg;
- wees vooral ook voorzichtig als u buitenshuis eet en probeer bovenstaande regels zo goed mogelijk te volgen.

Meer weten?

Bezoek onze website **www.kanker.be**, rubriek 'Over kanker' > Beter leven met kanker > Genieten van eten en drinken. Daar vindt u uitgebreide informatie rond voeding bij kanker, zoals:

- gedetailleerde informatie over voeding en voedingssupplementen
- praktische tips bij klachten
- recepten.

Beschikt u niet over internet, dan kunt u terecht op ons algemeen nummer **02 733 68 68**.

Een gespecialiseerd diëtist raadplegen?

Op onze website **www.kanker.be**, rubriek Sociale dienstverlening > Een oncodiëtist vinden, vindt u een in oncologie gespecialiseerde diëtist in uw buurt.

Beschikt u niet over internet, dan kunt u terecht op ons algemeen nummer **02 733 68 68**.

Met wie kan ik erover praten?

Bel gerust naar de Kankerfoon, de gratis en anonieme telefonische hulplijn van de Stichting tegen Kanker, op 0800 15 802. Beroepsmensen uit de gezondheidssector (artsen, verpleegkundigen) luisteren alle werkdagen naar u tussen 9 en 13 uur, 's maandags tot 19 uur.

De Stichting tegen Kanker luistert naar u.



Kankerfoon
0800 15 802

Stichting tegen Kanker ®

Iedere werkdag van 9 tot 13 uur,
op maandag tot 19 uur.

Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel
Tel.: 02 733 68 68
Fax: 02 734 92 50
E-mail: commu@kanker.be
www.kanker.be



Stichting van openbaar nut