

Borstkanker	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermijd overgewicht.</li> <li>Beperk uw vetinname en geef de voorkeur aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren (amandelen, avocado's, olijfolie, koolzaadolie) en omega 3-vetzuren ((vette) vis, lijnzaad, noten, soja).</li> <li>Eet voldoende fruit (drie porties per dag, ter grootte van een appel), groenten (300 g per dag) en volkorenproducten.</li> <li>Vermijd alcohol.</li> </ul>
Ver-moedelijk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats regelmatig de volgende voedingswaren op het menu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- groenten: broccoli, knoflook, spinazie, wortelen</li> <li>- fruit: abrikozen, mango's</li> <li>- peulvruchten: sojascheuten ...</li> <li>- melk(producten)</li> <li>- plantaardige oliën</li> <li>- zemelen (in volkorenbrood, ontbijtgranen, yoghurt met lijnzaad of zemelen, salades ...)</li> </ul> </li> </ul>
Prostaatcancer	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beperk uw inname van verzadigde vetten, vooral aanwezig in vetrijke producten van dierlijke oorsprong (boter, vette vleessoorten, volle melkproducten ...).</li> <li>Eet regelmatig knoflook, koolsoorten, tomaten en rode vruchten.</li> <li>Neem geen grote hoeveelheden melkproducten en andere calciumrijke producten in.</li> <li>Neem elke dag één sojaproduct.</li> <li>Vermijd alcohol.</li> </ul>
Ver-moedelijk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebruik regelmatig broccoli, noten, spinazie, vis, volkorenproducten (volle granen, bruine rijst, volkoren pasta) en zemelen (in brood, ontbijtgranen, yoghurt, salades ...).</li> </ul>
Longkanker	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rook niet</li> </ul>
Ver-moedelijk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats regelmatig de volgende voedingswaren op het menu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- voldoende fruit (drie porties per dag, ter grootte van een appel), o.a. bananen, perziken, sinaasappelen</li> <li>- bladgroenten</li> <li>- linzen</li> <li>- tarwekiemen (op brood, ontbijtgranen, yoghurt, salades ...).</li> </ul> </li> </ul>

Dikkedarm- en endeldarmkanker	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eet regelmatig knoflook en koolsoorten.</li> <li>Eet regelmatig linzen en erwten.</li> <li>Beperk het gebruik van rood vlees.</li> </ul>
Ver-moedelijk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaats regelmatig de volgende voedingswaren op het menu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- voldoende fruit (drie porties per dag, ter grootte van een appel), o.a. bananen, perziken, sinaasappelen</li> <li>- groenten: bladgroenten, broccoli, spinazie</li> <li>- sojascheuten</li> <li>- noten</li> <li>- zuivelproducten</li> <li>- plantaardige oliën</li> </ul> </li> </ul>
Blaaskanker	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermijd overgewicht.</li> <li>Rook niet.</li> <li>Gebruik regelmatig knoflook.</li> </ul>
Baarmoeder- en baarmoederhalskanker	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermijd overgewicht.</li> <li>Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.</li> <li>Eet regelmatig tomaat, papaja, roze pompoemes en watermeloen.</li> </ul>
Eierstokkanker	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eet regelmatig kolen, zoals bloemkool, broccoli en spruiten.</li> </ul>
Maagkanker	
Aan te raden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermijd het gebruik van zout.</li> <li>Eet vaak look, donkergroene (broccoli, sla, spinazie ...) en oranje (pompoenen, wortelen, abrikozen, mango's ...) groente- en fruitsoorten, knoflook, witloof, zoete aardappelen.</li> <li>Gebruik geen nitraatrijke groenten, zoals spinazie, in combinatie met vis.</li> </ul>
Ver-moedelijk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eet vaak noten, sojascheuten, volkerenproducten (volkorenbrood, bruine rijst, volkoren pasta) en magere melk(producten).</li> </ul>

## Met wie kan ik erover praten?

- Zoekt u hulp of andere informatie?
- Hebt u er behoefte aan om uw hart eens te luchten?
- Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden?
- Wilt u weten hoe u op een dienst van de Stichting tegen Kanker beroep kunt doen?
- Bel dan gratis en anoniem naar de Kankerfoon. Professionele hulpverleners (artsen, verpleegkundigen) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

De Stichting tegen Kanker  
luistert naar u.



Kankerfoon  
0800 15 802

Stichting tegen Kanker ©

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

Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
tel.: +32 2 733 68 68  
fax: +32 2 734 92 50  
www.kanker.be  
commu@kanker.be



# Voeding na kanker

## Weer genieten van het leven

V.U.: Luc Van Haute - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel - Stichting van openbaar nut - 0873.268.432 - P&R 11-08 - 4.3.2 NL





## Weer genieten van het leven

Gezond eten en actief blijven komen de algemene gezondheidstoestand én de levenskwaliteit ten goede. Bovendien kunnen we stilaan specifieke tips geven in functie van het kankertype en de behandelingen van patiënten.

## Voedingsproblemen die blijven

Sommige bijwerkingen (moeheid, gebrek aan eetlust, smaak- en reukveranderingen, een droge mond, slikproblemen, ongewenst gewichtsverlies of ongewenste gewichtstoename) kunnen in bepaalde gevallen na de behandeling nog een hele tijd blijven aanslepen of zelfs blijvend zijn. Spreek erover bij uw controlebezoek aan de specialist. Uw voeding aanpassen kan de klachten verminderen of zelfs verhelpen!



## Welk verband tussen voeding en kanker?

Studies tonen aan dat een gezonde, overwegend plantaardige voeding, rijk gevarieerd in groenten, fruit, volkorenproducten en bonen, kanker in verschillende stadia kan helpen bestrijden. Zelfs kleine aanpassingen in het voedingspatroon en de leefwijze kunnen opvallende gezondheidsvoordelen bieden. Een of twee extra porties groenten en fruit per dag, de omschakeling van wit naar bruin brood of een wat langere dagelijkse wandeling kunnen al een positieve impact hebben. Een evenwichtige voeding bevat waardevolle stoffen die het lichaam helpen om zich tegen ziekten te beschermen.

## Specifieke tips per kankertype

In functie van het type kanker zijn bepaalde voedingsmiddelen te verkiezen boven andere.

De tabel op de achterzijde van deze folder geeft u een overzicht van de kankertypes waarnaar al onderzoek is verricht.



## Voeding na kanker

Een gezonde, evenwichtige en gevarieerde voeding blijft ook na een behandeling bijzonder belangrijk. Onderzoek geeft aan dat volgende voedingstips het risico op een herval of op een nieuwe kanker kunnen helpen beperken:

- Vermijd overgewicht.
- Beperk uw consumptie van gesuikerde dranken en calorierijke voeding.
- Eet elke dag minstens 5 porties fruit en groenten (500 g in totaal).
- Gebruik regelmatig gevarieerd fruit en groenten: donkergroene (spinazie, waterkers ...), rode (tomaten, frambozen, (gedroogde) veenbessen, aardbeien ...) en oranje groente- en fruitsoorten, alsook knoflook, uien, sjalotten, koolsoorten (spruiten, broccoli, bloemkool ...), druiven, citrusvruchten (citroen, limoen, sinaasappel ...), bremen ... Deze lijst is niet compleet, u mag andere groenten en fruit evenmin links laten liggen.
- Verwerk regelmatig lijnzaad (in brood, ontbijtgranen, yoghurt, salades ...) kurkuma (rijst, vis, oosterse gerechten, kerries, peulvruchten, sauzen ...) en peper in uw gerechten.
- U kunt uzelf verwennen met af en toe een stukje chocolade (pure chocolade 70%) als tussendoortje (max. 25 g/d).
- Gebruik één sojaproduct per dag. Indien u meer sojaproducten gebruikt of wenst te gebruiken, overleg dan vooraf met uw specialist.
- Zorg voor voldoende essentiële vetzuren in uw voeding door bij warme en koude bereidingen voor een variatie van plantaardige oliën te kiezen, twee à drie keer per week 100 à 150 g (vette) vis te eten en regelmatig verschillende soorten noten in te schakelen.
- Drink dagelijks drie koppen groene thee.
- Beperk uw consumptie van rood vlees (rund, kalf en ook varken) tot maximum 500 g per week en vermijd bereide vleeswaren (paté, salami, worst ...).
- Drink bij voorkeur geen alcohol. Hou u in elk geval aan maximum één glas per dag voor vrouwen en iedereen boven de 65 en max., en twee glazen per dag voor mannen onder de 65.

Verschillende studies gaven verder aan dat voldoende lichaamsbeweging, idealiter een halfuur per dag (wandelen, fietsen ...), de levenskwaliteit en de gezondheidstoestand na kanker positief kunnen beïnvloeden.



Op onze website [www.kanker.be](http://www.kanker.be) vindt u:

- bijkomende informatie rond voeding na kanker
- informatiefiches 'voeding', die u voor elk type kanker kunt downloaden
- aangepaste recepten voor de verschillende voedingsproblemen

U kunt er ook de volgende publicaties raadplegen of bestellen:

- 'Voeding en kanker, een stand van zaken'
- de bladwijzer 'Voedingspiramide'
- preventiekit 'obesitas', met lintmeter, BMI-schijf en bladwijzer 'Voedingspiramide'

U kunt deze publicaties ook gratis bestellen per telefoon op het nummer 02 733 68 68.

