



A A+ A+

Wetenschappers

Gezondheidsdeskundigen

Nieuwsbrief

Publicaties

Agenda

Aanbevelingen

Bronnen & Links

Pers en media

Ouders

Werken bij



Bestel publicaties

Veelgestelde vragen

Feiten en cijfers

Sitemap

Links

Downloads



**Home: Gezondheidsdeskundigen:** Voeding en leefstijl na kanker

### Voeding, gewicht en beweging belangrijk na genezing van kanker

**Gelukkig overleven steeds meer mensen kanker. Eerdere ontdekking van de ziekte en betere behandelmethoden zorgen ervoor dat steeds meer mensen genezen. Deze overlevers hebben behoefte aan voorlichting over voeding en beweging omdat ze willen voorkomen dat de kanker terugkeert. Welke adviezen kunnen we hen geven?**

#### Behoeft aan voedingsadviezen na herstel

Uit onderzoek blijkt dat voormalig kankerpatiënten na afronding van hun behandeling en eventuele revalidatie behoefte hebben aan informatie over leefstijlfactoren zoals voeding en beweging en de mogelijke bijdrage daarvan aan hun gezondheid. Ze willen voorkomen dat ze opnieuw kanker krijgen. Daarnaast hebben ze als gevolg van de kanker en de behandeling meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk en osteoporose.(1) Voeding, leefstijl en gewicht zijn factoren die van invloed zijn op het ontstaan van kanker. Bovendien zijn het factoren waar de patiënt zelf invloed op kan uitoefenen.

#### Beweging en gewicht

Er is nog relatief weinig onderzoek gedaan naar leefstijladviezen voor mensen die zijn genezen van kanker. Uit observationeel onderzoek blijkt dat vrouwen die borstkanker hebben gehad en lichamelijk actief zijn, een lager risico hebben op terugkeer van de ziekte en om te overlijden.(2) Vrouwen die zijn behandeld voor kanker en tijdens of na de behandeling in gewicht toenemen, lijken wél een grotere kans te hebben dat borstkanker terugkeert, al is de literatuur hierover niet consistent.

Vaak ontstaat overgewicht door een toename van de vetmassa en een afname of gelijk blijven van de spiermassa. Overgewicht speelt in meerdere opzichten een rol bij het ontstaan van kanker. Bij overgewicht geven vetcellen oestrogenen af wat de kans op bijvoorbeeld borstkanker vergroot. Daarnaast beïnvloedt vet rond de taille de aanmaak van groeihormonen, en die zijn weer van invloed op het ontwikkelen van kanker. Tenslotte geeft een toegenomen vetmassa een hoger risico op hart- en vaatziekten en diabetes (4). Genoeg redenen om overgewicht te voorkomen en te zorgen voor een gezond gewicht. Ook als ex-kankerpatiënten kampen met ondergewicht is het raadzaam advies van een diëtist in te winnen.

#### Voedingsadviezen na kanker

Hoewel er nog weinig onderzoek beschikbaar is, zijn er sterke aanwijzingen dat de factoren die van invloed zijn op het ontstaan van kanker ook invloed hebben op het ontstaan van een recidief of een tweede tumor. Daarom raadt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds mensen die kanker hebben gehad aan zich aan [de aanbevelingen](#) te houden ter preventie van kanker, tenzij zij dat niet kunnen of tenzij zij van een arts, diëtist of verpleegkundige een ander advies krijgen. (5)

In het kort komt dat neer op een gezond lichaamsgewicht, een afwisselend voedingspatroon, met de nadruk op plantaardige voedingsmiddelen zoals granen, groenten en fruit, het beperken van de consumptie van vlees, zout en alcohol en elke dag minimaal 30 minuten lichaamsbeweging. Een gevarieerd voedingspatroon sluit geen voedingsstoffen uit. De voedingsadviezen voor kankerpreventie helpen ook om het risico te verkleinen op aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk en osteoporose.

Het gebruik van voedings-supplementen ter preventie van kanker wordt afgeraden omdat uit wetenschappelijk onderzoek geen duidelijk preventief effect is gebleken.

Deze adviezen worden nader toegelicht in de [Gids voor voeding en leefstijl na kanker](#) van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds.

#### Meer onderzoek nodig

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een prioriteit gemaakt van onderzoek naar voeding en beweging en terugkeer van kanker. Er lopen diverse onderzoeken op dit gebied, waardoor in de toekomst goed onderbouwde adviezen beschikbaar komen voor voormalige kankerpatiënten. Ook wordt onderzoek gedaan naar de effecten van leefstijlfactoren op vermoeidheid, gewichtstoename en psychologisch welbevinden bij ex-borstkankerpatiënten (6). Verder is onderzoek naar de invloed



Download de [Gids voor voeding en leefstijl na kanker](#)

#### Social bookmarking

Bookmark or email to a friend

[ShareThis](#)

[Print](#)

23 september 2013

van voeding en leefstijl bij voormalig borstkankerpatiënten een belangrijk onderdeel van het Continuous Update Project (CUP) van het WCRF-netwerk. In dit project verzamelen, analyseren en beoordelen wetenschappers nieuw onderzoek op het gebied van voeding, lichaamsbeweging, gewicht en kanker. Meer hierover kunt u lezen op de website [www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org). Resultaten hierover worden in het najaar van 2013 verwacht.

Door Ir. Carolien Schuurman, freelance voedingskundige

#### Bronnen

1. Robien K., W. Demark-Wahnefried, C.L. Rock, (2011), *Evidence-based Nutrition Guidelines for Cancer Survivors: Current Guidelines, Knowledge gaps, and future research directions*, Journal of Am Diet Ass, 3:68-375
2. Schmitz K., (2011) *Physical activity and breast cancer survivalship*, Recent Results Cancer Res 86:189-215
3. Voeding en beweging na borstkanker (2012), Nederlands Tijdschrift voor Oncologie, 6:256-261
4. Vance V., M. Mourtzakis, L. McCarger, et al. (2011), *Weight gain in breast cancer survivors: prevalence, pattern and health consequences*, Obes Rev, 12:282-94
5. [Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective](#) (2007), WCRF/AICR, Washington D.C.
6. WCRF UK, Informed, Issue 39, Autumn 2010, [Updating the evidence for breast cancer survivors](#)

Wereld Kanker Onderzoek Fonds, Leidseplein 33-2, Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam  
Tel: 020 344 9595 Email: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org) Giro: 2127

[Copyright](#) [Privacy Statement](#) [Cookies](#)



Algemeen Nut  
Beogende Instelling

**ANBI**

VOOR  
GOEDE DOELLEN