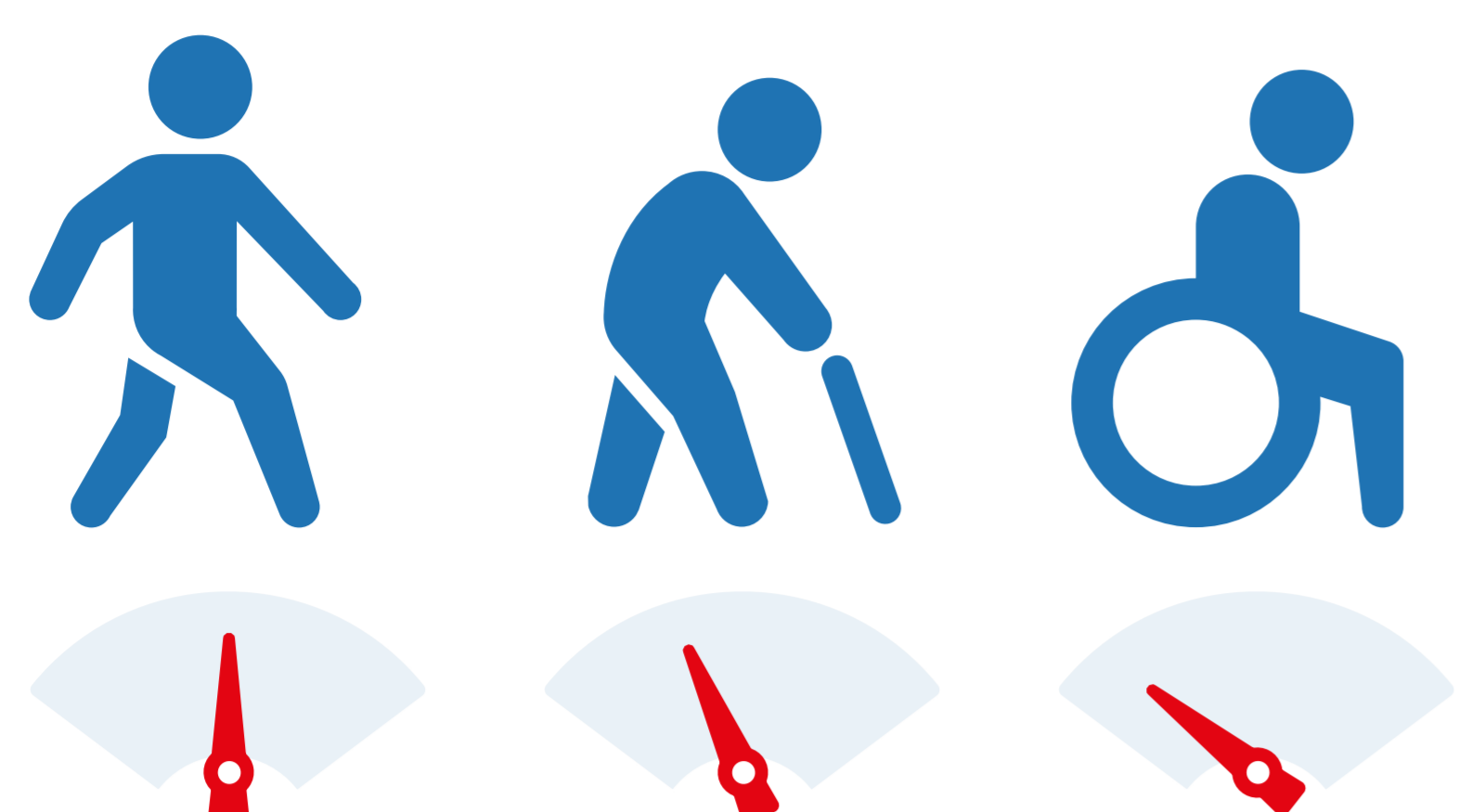


# Ondervoeding bij mensen met kanker



Maar liefst **50%** van alle kankerpatiënten raakt vroeg of laat ondervoed. Door ondervoeding **verzwakken je spieren, hart en longen. Je conditie en weerstand gaan achteruit**, terwijl je die zo hard nodig hebt. Aandacht voor voeding is daarom essentieel.

## Welke problemen bij kanker vergroten het risico op ondervoeding?

### Verstoorde stofwisseling

De tumor maakt stoffen aan die ervoor zorgen dat er meer spierweefsel wordt afgebroken. Daarnaast zorgen deze stoffen ook voor minder eetlust. Ook kan de kanker een hogere ruststofwisseling veroorzaken.



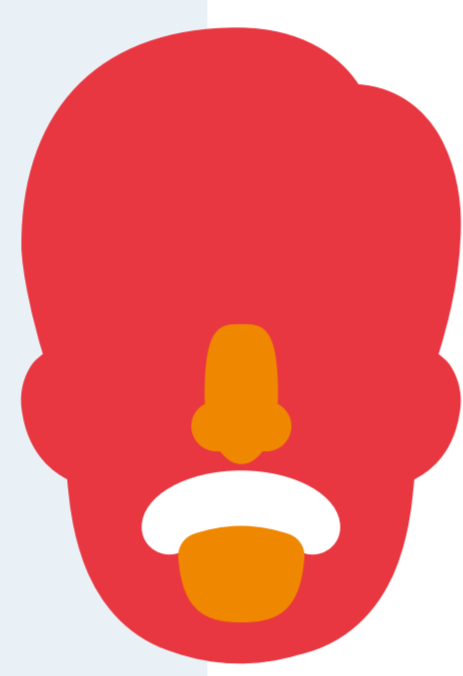
### Verstopping of vernauwing

Een tumor in de mond, keel, slokdarm of darmen kan een verstopping of vernauwing veroorzaken. Hierdoor kan het bijvoorbeeld lastiger of onmogelijk zijn om te eten. Of kunnen enzymen vanuit de alvleesklier niet in de darm komen.



### Klachten door ziekte of behandeling

De kanker zelf of behandeling kan leiden tot moeite met slikken, geur- en smaakverlies, veranderde smaak, misselijkheid, braken, diarree en vermoeidheid. Hierdoor kan de eetlust afnemen en het moeilijker zijn voedsel in te nemen en binnen te houden.



### Veranderingen door de operatie

Door een operatie waarbij bijvoorbeeld de slokdarm of de tong wordt verwijderd, is het moeilijker te eten en te drinken.



## Hoe kunnen voedingsproblemen worden aangepakt?

Uit onderzoek blijkt dat dieetbegeleiding de voedselinname bij patiënten die risico lopen op ondervoeding verbetert. En dat **maatwerk**, dus individueel dieetadvies van een oncologie diëtist, doeltreffender is dan een algemeen advies of geen advies.



### Waaruit kan een dieetadvies bestaan?

-  Zachter of vloeibaar eten
-  Kleinere porties
-  Vaker eten
-  Andere gerechten en recepten
-  Meer eiwit- en energierijke voeding
-  Sondevoeding
-  Toedienen enzymen
-  Voedingssupplementen
-  Langzamer eten, beter kauwen
-  Meer bewegen

*“Al vrij snel merkte ik dat mijn energie terugkwam en ik me lichamenlijk beter ging voelen.”*

## De voordelen van juiste voeding en eetgewoonten bij kanker

-  Betere reactie van een tumor op de behandeling.
-  Kleinere kans op complicaties en vroegtijdig overlijden.
-  Minder ernstige en langdurige bijwerkingen van bijvoorbeeld chemotherapie.
-  Minder toxische (giftige) behandeling (vooral bij kinderen en jongeren).
-  Minder ernstige langetermijneffecten zoals een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.
-  Betere weerstand en daardoor minder risico op infecties.
-  Betere kwaliteit van leven.



## De juiste voeding bij kanker?

De diëtist weet het beslist.

Dit is een gezamenlijke boodschap van:

 **Nederlandse Vereniging van Diëtisten**

 **Nationaal Fonds TEGEN KANKER**

 **Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie**

[www.diëtist.nl](http://www.diëtist.nl) | [www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl) | [www.oncologiediëtisten.nl](http://www.oncologiediëtisten.nl)

• Mlakar-Mastnak D, Blaz T, Kovač M, Terčelj M, et al. Effectiveness of nutritional intervention led by clinical dietitian in patients at risk of malnutrition at the primary healthcare level in Slovenia – evaluation study. *Zdr Varst* 2024; 63:81–88

• Wong A, Huang Y, Sowa PM, Banks MD, Bauer JD. Effectiveness of dietary counseling with or without nutrition supplementation in hospitalized patients who are malnourished or at risk of malnutrition: A systematic review and meta-analysis. *JPEN J Parenter Enteral Nutr.* 2022 Sep;46(7):1502-1521

• Ravasco P, Monteiro-Grillo I, Marques Vidal P, Camilo M E. Impact of nutrition on outcome: a prospective randomized controlled trial in patients with head and neck cancer undergoing radiotherapy. *Head Neck* 2005; 27: 659-668.

• Isenring EA, Capra S, Bauer J D. Nutrition intervention is beneficial in oncology outpatients receiving radiotherapy to the gastrointestinal or head and neck area. *Br J Cancer* 2004; 91: 447-452. [DOI] [PMC free article] [PubMed]

• Isenring E A, Bauer J D, Capra S. Nutrition support using the American Dietetic Association medical nutrition therapy protocol for radiation oncology patients improves dietary intake compared with standard practice. *J Am Diet Assoc* 2007; 107: 404-412. [DOI] [PubMed]

• Van den Berg MGA, Rasmussen-Conrad E L, Wei K H, Lintz-Luidens H, Kaanders J H A M, Merx M A W. Comparison of the effect of individual dietary counselling and of standard nutritional care on weight loss in patients with head and neck cancer undergoing radiotherapy. *Br J Nutr* 2010; 104: 872-877

• Zhang F, Jin Y, Qiang W. The effects of dietary advice on malnutrition in Cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer.* 2020 Apr;28(4):1579-1585