

Voeding bij borstkanker

Wat u eet en drinkt heeft een groot effect op uw behandeling en herstel. Gezonde voeding zorgt ervoor dat u sterker en fitter uw behandeling ingaat en ook beter uitkomt.

Veelvoorkomende klachten die ontstaan vóór, tijdens en/of na de behandeling

- misselijkheid en braken
- diarree - darmproblematiek - verstopping
- smaak- en reukverandering
- onbedoelde gewichtstoename of -afname
- droge of pijnlijke mond
- botontkalking
- vochtophoping
- vermoeidheid

Vóór en tijdens de behandeling is het belangrijk om

- voldoende te blijven eten en drinken
- voldoende te blijven bewegen

Na de behandeling kan voeding u helpen sneller te herstellen. Als herstel niet (meer) mogelijk is dan kan u ook bij de diëtist terecht.



U kunt zelf zorgen voor goede voeding

- Gebruik eiwitrijke producten (zuivelproducten, noten, peulvruchten, kaas, vlees, kip, ei, vis)
- Kies (indien mogelijk) voor een eetpatroon rijk aan groente, fruit, volkoren granen, peulvruchten en noten.
- Drink minimaal 1,5 - 2 liter per dag (water of andere dranken zoals zuivel, koffie en thee).

Meer weten?

www.kwf.nl/kanker-voorkomen/gezonde-voeding

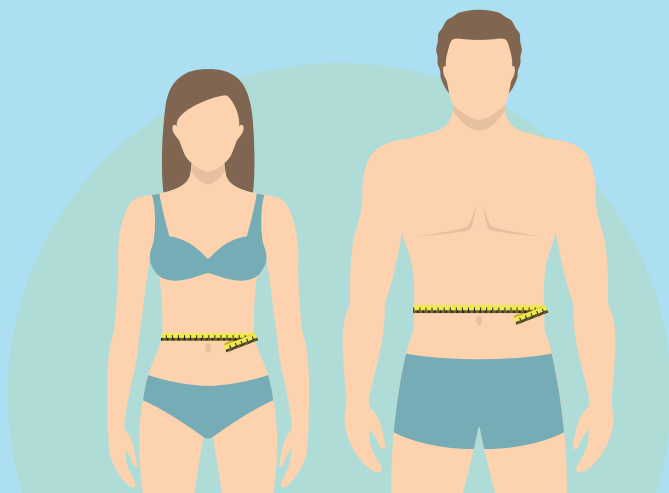
www.voedingenkankerinfo.nl

www.wkof.nl

Het belang van meten en wegen

Het komt vaak voor dat mensen tijdens of na de behandeling van borstkanker ongewenst aankomen of afvallen. Ook verandert de samenstelling van de vet- en spiermassa in het lichaam. U merkt deze veranderingen op wanneer u regelmatig weegt en uw buikomvang opmeet.

- **Weeg wekelijks rond hetzelfde tijdstip** (gebruik dezelfde weegschaal op een waterpas ondergrond).
- **Meet wekelijks uw buikomvang** (middelomtrek).



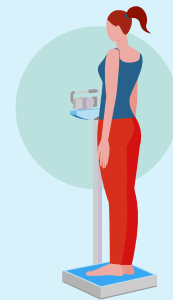
Vragen aan de diëtist

- Wat kan ik het beste eten bij borstkanker?
- Ik volg een dieet, is dat verstandig?
- Moet ik bepaalde voedingsmiddelen zoals zuivel, soja en vlees vermijden?
- Hoe voorkom ik afvallen of aankomen?
- Wat kan ik eten als ik onbedoeld ben afgevallen of aangekomen?
- Hoe krijg ik toch een gezonde voeding binnen als mijn eetlust verminderd en/of het eten niet smaakt?
- Heeft voeding invloed op de tumorgroei?



Operatie en reconstructie

- Wat heb ik aan voeding nodig vóór de operatie?
- Wat kan ik het beste eten om zo goed mogelijk te herstellen na de operatie?
- Hoe val ik in korte tijd op een gezonde manier af om in aanmerking te komen voor een reconstructie?



Chemotherapie en radiotherapie

- Hoe kan ik de pijn bij het eten verzachten als ik wondjes in mijn mond heb?
- Wat helpt bij een droge mond?
- Hoe kan ik zo fit mogelijk door de behandeling komen?
- Wat kan ik het beste eten als ik misselijk ben?
- Wat kan ik het beste eten als ik moe ben?
- Wat kan ik het beste eten bij diarree of verstopping?
- Hoe kan ik mijn voeding aanpassen als mijn smaak veranderd is?



Hormoontherapie en doelgerichte therapie

- Wat kan ik doen aan overgangsklachten (onder andere opvliegers)?

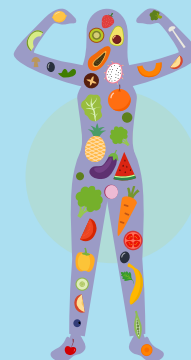


U hoeft het niet alleen te doen

Een oncologiediëtist is gespecialiseerd in het geven van voedingsadvies aan mensen met kanker. Samen met u wordt er gekeken naar passende en gezonde voeding vóór, tijdens en na de behandeling van borstkanker.

Een oncologiediëtist kan;

- aangeven wat u beter wel of niet kunt eten tijdens de chemokuur of een andere behandeling;
- advies geven over het gebruik van voedingsmiddelen zoals suiker, soja, zuivel, vlees, supplementen, omega3-vetzuren en alcohol;
- inschatten of u aanvullende of andere voeding nodig heeft;
- uw lichaamssamenstelling (de verdeling van de vet- en spiermassa) meten om eventuele gewichtsverandering goed in kaart te brengen.



Waar vindt u een diëtist



Wanneer u tijdens de behandeling van borstkanker voedingsproblemen ervaart en ongewenst afvalt, kunt u terecht bij de diëtist in ziekenhuis Rijnstate. Uw verpleegkundige kan u in dit geval doorverwijzen. Wanneer u een revalidatietraject volgt bij revalidatiecentrum Klimmendaal krijgt u daar standaard begeleiding van een diëtist.

Voor ongewenst aankomen en alle overige vragen kunt u vóór, tijdens en na uw behandeling terecht bij een oncologiediëtist bij u in de buurt. Deze vindt u via:

- www.onmg.org
- www.verwijsgidskanker.nl
- Uw verpleegkundige