

Ook mensen met kanker ondersteunen?



NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden op Facebook:
www.facebook.com/tegenkanker.nl



Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

Deze nieuwsbrief bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van kankeronderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.

U kunt het NFTK helpen om relevante onderzoeken op het gebied van een Langer Beter Leven voor mensen met kanker financieel mogelijk te maken:

1] Belastingvoordeel

Uw gift aan het NFTK is volledig aftrekbaar! Als u ons periodiek eenzelfde bedrag schenkt voor minimaal 5 jaar is dit voor u fiscaal voordelig en voor mensen met kanker van levensbelang!



2] Start een sponsoractie

Met onze Samen Sterker donatie-actie geven we uw sponsoractie graag een steuntje in de rug. U kunt een actie bedenken, van sponsorloop tot evenement, die bijdraagt aan de waarde van voeding, beweging en welzijn en wij kunnen u helpen met een extra bijdrage tot een bedrag van € 10.000. Maar: u kunt ook een eigen actie starten en opdragen aan het NFTK als goede doel!



3] Nalatenschap

Steeds vaker worden goede doelen opgenomen in het testament. Ook het NFTK kan als goed doel in de nalatenschap worden opgenomen. Wilt u hier meer over weten?



4] Zakelijke ondersteuning

Voelt u zich als bedrijf betrokken bij het werk van het NFTK? Steun ons dan om onze doelen te verwezenlijken. Scan de QR-code voor meer informatie!



Langer Beter Leven

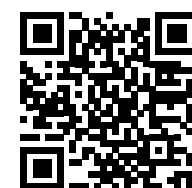
Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds Tegen Kanker

nummer 1 | mei 2024 | jaargang 26

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Al 25 jaar Tegen Kanker!

Dankzij de groeiende steun van onze donateurs is het NFTK alweer een kwart eeuw actief voor een Langer Beter Leven voor mensen met alle vormen van kanker. Zo ondersteunen we onderzoek bij o.a. kinderkanker, borstkanker, darmkanker, alvleesklierkanker, hoofd-halskanker en nog vele andere vormen. Mensen die de diagnose kanker krijgen, schrikken zich rot. Wat betekent dit? Hoe geef ik dit een plek in mijn leven? Wat kan ik zelf doen? En hoe blijf ik mij na de diagnose, tijdens de behandeling én daarna zo fit en goed mogelijk voelen?



Volgens Lon Claassen is er veel vooruitgang geboekt voor mensen met kanker. "Onze initiële zoektocht naar 'natuurlijke' oplossingen voor kanker, waaronder betulinezuur uit de berkenboom en curcumine uit kurkuma bleken niet succesvol. Daarom hebben we circa 10 jaar geleden het roer omgegooid. Wij willen mensen met kanker helpen en bijdragen aan een nog betere zorg."

OOK IN DIT NUMMER:

- **Voeding** en alvleesklierkanker
- **Beweging:** prehabilitatie
- **Welzijn:** ondersteuning van Centra voor leven met en na kanker
- Ook mensen met kanker ondersteunen?



Uit al die jaren onderzoek is gebleken dat voeding, in combinatie met beweging, belangrijk is voor mensen met kanker. "Nog steeds zien we dat mensen vragen of ze iets met hun voeding kunnen doen. Helaas is nog vaak het antwoord: 'Eet u maar wat u lekker vindt'. Terwijl eten niet alleen belangrijk is om van te genieten, maar ook brandstof voor je lichaam is. Niet (goed) eten is het lichaam onthouden van brandstof en daarmee gaat ook spierkracht verloren. Als iemand met kanker steeds zwakker wordt, kan het betekenen dat een behandeling geen doorgang kan vinden of gestopt wordt. Als voeding en beweging zo'n grote

impact hebben op het succes van een behandeling van mensen met kanker, waarom zetten we dat dan niet standaard in als onderdeel van de behandeling?"

Toekomst

Het aantal mensen dat geneest groeit. "Weliswaar langzaam, maar de ziekte en mens zijn ook heel complex. Ook het aantal mensen dat langer blijft leven met kanker wordt groter. Dat komt niet alleen door de goede reguliere zorg van artsen, maar ook gezonde voeding, voldoende beweging en weten hoe je in je hoofd met kanker moet omgaan is daarbij cruciaal."

Studie voor mensen met alvleesklierkanker



Het meest voorkomende probleem (meer dan 50%) bij mensen met kanker is het ongewild afvallen of ondervoeding. Dat komt doordat de ziekte vaak een raar effect heeft op onze verbranding. Toch is er wetenschappelijke kennis die ingezet kan worden om dat proces te remmen of zelfs te stoppen. Maar de diëtist, wiens vakgebied dit is, komt tijdens de behandeling vaak amper in beeld. Iets wat het NFTK niet alleen raar, maar ook onverantwoord vindt.

Het NFTK werd in 2014 gevraagd een studie te financieren waarbij een nieuwe techniek (het Nanoknife) zou worden getest op mensen met alvleesklierkanker. Bijzonder aan deze, misschien wel dodelijkste, vorm van kanker is dat mensen enorm afvallen. De alvleesklier zorgt ervoor dat al het binnengekegen voedsel wordt omgezet naar brandstof. Als de klier niet meer functioneert dan wordt niets meer van het eten opgenomen. Daardoor krijgt het lichaam geen voeding en valt men af. Mensen raken zo in korte tijd verzwakt. Het lichaam ziet dan de spieren als een gemakkelijk 'hapje' aan om energie te krijgen. Daardoor verliest iemand niet alleen gewicht, maar ook kracht. En verzwakt dus!

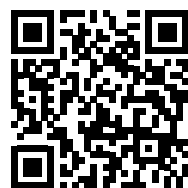
Dankzij de donateurs van het NFTK hebben wij dit onderzoek destijds kunnen financieren. En wat bleek? Om eten toch af te breken kun je enzymen slikken om niet af te vallen en sterk te blijven. Helaas gebeurde dat helemaal verkeerd. Het onderzoek zorgde ervoor dat nu wel de juiste behandeling kon worden geboden. Een grote vervolgstudie was daarmee geboren. Diëtisten en artsen werd geleerd hoe dit probleem goed moest worden behandeld. De eerste stap was vooral met elkaar samenwerken om mensen met alvleesklierkanker beter te kunnen helpen en verzwakking te voorkomen.

Centra voor leven met en na kanker

Naast **voeding** en **beweging** ligt voor het NFTK de focus op het **welzijn** van mensen met kanker. Dat welzijn, een gezonde mentale conditie, is van groot belang. De diagnose horen is echt een klap. Angst voor de ziekte, spanningen voor behandelingen en stress voor privé en werk is volkomen logisch. En ook daar zijn professionals voor opgeleid. Psychosociale begeleiding noemen we dat. Deze zorg wordt, naast de professionele zorg voor de behandeling van kanker, ook aangeboden door getrainde vrijwilligers in de Centra voor leven met en na kanker. Er zijn circa 80 van dit soort centra (voorheen inloophuizen)



waar mensen met kanker kosteloos en laagdrempelig naartoe kunnen: voor een luisterend oor, voor contact met lotgenoten en om de gedachten te verzetten tijdens activiteiten. Het NFTK zet zich, dankzij de steun van onze donateurs, in om het belangrijke werk van deze centra te ondersteunen.



Prehabilitatie: Fit4Surgery



Voldoende spiermassa en -kracht hebben een effect op hoe we bijwerkingen van behandelingen aanvoelen. Ze verkleinen de kans op complicaties en vergroten de kans op herstel. Maar spieren worden niet alleen onderhouden met voeding (met name eiwit); het werkt het beste in combinatie met bewegen. Voeding en beweging versterken elkaar en het effect kan fenomenaal zijn. Ook al gaat de kanker er niet mee weg, het helpt op zoveel gebieden dat het raar is dat we dat niet krijgen voorgeschreven als onderdeel van de behandeling.

Dankzij onze donateurs heeft het NFTK dit onderzoek toen kunnen financieren en met deze eerste studie hebben we een zaadje kunnen planten voor toekomstige studies over prehabilitatie; het fitter maken vóór een behandeling.

Meer informatie over alle studies vindt u op www.tegenkanker.nl/projecten



In 2015 was oncologisch chirurg dr. Gerrit Slooter op zoek naar middelen om zijn onderzoek te kunnen vormgeven. Maar wat hij op zijn bierviltje had geschreven, kwam niet van de grond, simpelweg omdat niemand bereid was zijn onderzoek te financieren. Al jaren opereerde hij mensen, waarvan veel met darmkanker. De lastige ingreep gaat heel vaak goed, maar er kunnen ook complicaties ontstaan. De meest ernstige daarvan is naadlekkage; het los gaan van een hechting in de darm. Na de operatie moet het lijf zelf herstellen. Wat blijkt? Hoe fitter iemand is, des te sneller iemand gaat herstellen en hoe minder (ernstige) complicaties er optreden.

Op het bierviltje van dr. Slooter stond het woord 'fitter'. Wat als mensen met kanker nu eens fitter in de operatiekamer komen? In de wachttijd voor de operatie, doorgaans zo'n 4-6 weken, kunnen mensen begeleid worden naar een betere fysieke en mentale conditie. Zouden we dat kunnen onderzoeken? Zou dat niet heel veel gezondheidswinst opleveren?

Het is een revolutie aan het worden voor oncologische behandelingen. Een omslag waarvan we zouden willen dat het veel sneller gaat. Gelukkig doen steeds meer ziekenhuizen nu aan prehabilitatie. Hierdoor kunnen mensen sneller en beter herstellen.

Multidisciplinaire aanpak

Het Maxima Medisch Centrum in Eindhoven/Veldhoven is als eerste begonnen. Hierdoor ziet het behandelen van mensen met darmkanker er daar nu heel anders uit dan voorheen. De aanpak is nu multidisciplinair. Dat wil zeggen dat alle kennis die er is zoveel mogelijk wordt ingezet: van chirurg tot oncoloog, van verpleegkundige tot diëtist, sportarts, fysiotherapeut en psycholoog. De begeleiding is hierdoor veel intensiever. Soms schrikken mensen dat ze drie keer per week moeten sporten, maar als het doel goed uitgelegd wordt, gaat nagenoeg iedereen erin mee en maakt het ook af. Zelfs mensen ouder dan 90 doen mee en zijn daar heel succesvol in.



Mensen met kanker hebben er baat bij en het is nuttig tijdverdrif tijdens het wachten op de operatie. Dat ze tijdens het sporten in contact komen met lotgenoten vinden zij vaak erg prettig.