



Brigit: 'Een klein rondje lopen of fietsen doet je echt goed'

In de zomer van 2020 werd bij Brigit borstkanker vastgesteld. Wat volgde was een onzekere en intensieve periode met chemotherapie, een borstamputatie, injecties en een anti-hormoonkuur. Bij toeval las Brigit over een leefstijlprogramma voor mensen met kanker dat zich richtte op beweging, voeding, ontspanning en slaap. Aan het NFTK vertelt Brigit haar verhaal en benadrukt ze het belang van leefstijl voor mensen met kanker.

Beweging & Voeding

"Natuurlijk is het niet zo dat kanker wegblijft als je voldoende beweegt en gezond eet, maar het kan er wel aan bijdragen. Ik zou het dan ook iedereen aanraden. Een klein rondje lopen of fietsen doet je echt goed", steekt Brigit van wal. Ze kan er zelf over meepraten. Haar conditie was goed, maar toch bleef ze steken op beginnersniveau toen zij het hardlopen weer oppakte. "Via het Marikenhuis in Nijmegen, een inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten, kwam ik in contact met Recovery Run. Daardoor ging het hardlopen steeds beter." Door het leefstijlprogramma werd ze bovendien gestimuleerd om elke dag een half uur te wandelen. "Dat deed ik daarvoor nooit, maar ik wandel nog steeds elke dag een rondje en dat vind ik heerlijk!"

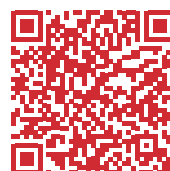
Voeding

Toch was haar deelname aan het leefstijlprogramma ook uitdagend. "Ik was



te fanatiek, weet ik achteraf. Ik leerde veel over voeding en beweging, maar schoot daarin door en holde mezelf uit. Daardoor viel ik te veel af. Wat ik vooral uit dit traject heb geleerd is dat beweging en voeding echt bijdragen aan herstel, maar dat het belangrijk is dat je daarin goed begeleid wordt. Vraag daarom bij je behandelend specialist of een inloophuis in de buurt naar een mogelijk

leefstijlprogramma, zodat je daaraan deel kunt nemen. Inmiddels ben ik sinds januari 2025 mijn werkuren weer aan het opbouwen!"



Het hele verhaal van Brigit lezen?
Scan de QR code!

OOK IN DIT NUMMER:

- Smaaksturing bij chemotherapie
- Voedingstherapie bij kanker
- Draag bij aan noodzakelijk onderzoek
- Wandel samen met het NFTK!

Smaaksturing bij chemotherapie

Hoewel gezonde voeding voor iedereen belangrijk is, is het voor mensen met kanker van nog grotere waarde. Het lichaam van mensen met kanker neemt voedingsstoffen vaak onvoldoende op, waardoor er een grote kans bestaat op ondervoeding en ongewild afvallen. Maar hoe krijg je voldoende gezonde voeding binnen als je maar weinig eetlust hebt en het eten anders of zelfs vies smaakt door chemotherapie?



Smaaktekst

Om antwoord te krijgen op die vraag werd door Hogeschool Rotterdam en Center for Research and Innovation in Gastrology & Primary Food Care een onderzoek naar smaaksturing bij chemotherapie gestart, dat gefinancierd is door het NFK. Tijdens dit onderzoek werd getoetst of de veranderende smaak bij mensen met kanker aan te passen is door selectieve smaaksturing. Ofwel: kun je door anders om te gaan met voeding mensen met kanker weer laten genieten van hun eten? Onderdeel van het onderzoek was een smaaktest met proeven uit verschillende natuurlijke smaken. Zo kon worden bepaald wat iemand nog wel proeft en wat nog lekker smaakt. Aan de hand van deze test werd, door speciaal hiervoor opgeleide chefs, een individueel smaakprofiel opgesteld en ontvingen mensen met kanker gepersonaliseerde en eenvoudige recepten die thuis gekookt konden worden met makkelijk verkrijgbare ingrediënten. Tijdens het traject werd al snel duidelijk dat er geen enkel recept twee keer is uitgeschreven. Het benadrukt het belang van een persoonlijke aanpak, want ieder mens met kanker heeft een andere smaak.

Smaakcentra

Voor het onderzoek werd gebruik gemaakt van twee smaakcentra. Gebleken is tijdens het onderzoek dat het bezoeken van een extra locatie, anders dan het ziekenhuis, voor veel mensen met kanker een brug te ver was. Ook oncologen verwezen helaas niet door naar een smaakcentrum. Mogelijk waren zij zich nog onvoldoende bewust van de voordelen voor de behandeluitkomsten. Besloten werd om in België te starten met smaakconsulten binnen de muren van de ziekenhuizen waar mensen met kanker toch al kwamen. Hieruit is vast komen te staan dat een smaaktest in het eigen behandelende ziekenhuis op meer medewerking kan rekenen. Ook verbeterde deze nieuwe aanpak de samenwerking met andere behandelende zorgverleners. Met die achtergrond is de aanpak van het onderzoek gewijzigd om dichterbij de mensen met kanker te staan en zo een hogere deelnamebereidheid te creëren. De smaaktest is daarom nu ook in Nederland verplaatst van de smaakcentra naar een aantal ziekenhuizen.



Resultaat

Het onderzoek bevestigt dat de hulp bij smaaksturing een levens veranderende oplossing kan bieden voor mensen met kanker die chemo hebben ondergaan en daardoor minder eetlust en een andere smaak hebben. Bovendien laat het onderzoek zien dat de samenwerking tussen culinaire expertise en medische zorg erdoor is verbeterd. Het onderzoek inspireerde daarmee tot toekomstige samenwerkingen en innovaties in de voedingszorg en schetst een nieuwe standaard voor patiëntgerichte zorg. Impactvolle resultaten, zoals in het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven, wijzen erop dat de culinaire smaaksturing effectief kan zijn. De praktische verbetering in voedselinname, smaakbeleving en kwaliteit van leven, ondersteund door kwalitatieve interviews met deelnemers, benadrukken de waarde van deze aanvulling op de behandeling tegen kanker. Het project heeft een solide basis gelegd voor verdere ontwikkeling en invoering ervan bij meerdere ziekenhuizen.

Voedingstherapie bij kanker

Bij veel mensen met een vorm van hematologische kanker, oftewel bloedkanker, komt ondervoeding voor door een verstoorde opname van voedsel in de dunne darm, zogenaamde malabsorptie. In het Amsterdam UMC, locatie VUmc, is daarom onderzoek gedaan naar voedingstherapie bij kanker. Het onderzoek werd uitgevoerd bij mensen die een stamceltransplantatie hadden ondergaan en last hadden van ontstekingen als gevolg van intensieve chemotherapie, zoals een ontsteking van het darmslijmvlies.

Aan het onderzoek werkten onder andere diëtisten mee, gespecialiseerd in hematologische (bloed)ziekten, alsook hematologen, een maag-darm-lever arts en een laborant. Deze studie werd door een wetenschapsjury aangewezen als winnaar op het onderwerp 'voeding bij kanker'. Het onderzoek werd in december 2024 voortijdig afgesloten, omdat is gebleken dat het voor het merendeel (83%) van de mensen met



hematologische kanker te belastend bleek te zijn om deel te nemen aan dit onderzoek. Ze bleken te ernstig ziek en te verzwakt. Daardoor werd het oorspronkelijke doel niet behaald. Wel is veel waardevol inzicht verkregen in de algehele gezondheidstoestand van mensen met een vorm van

hematologische kanker en de uitdagingen en valkuilen die bij het meten van een verstoorde opname van voedsel in de dunne darm aan de orde zijn. Hierover is door het onderzoeksteam ter kennisdeling ook een artikel gepubliceerd in het 'Journal of Digestive Diseases and Hepatology'.

Wandel samen met het NFTK!



Op zondag 1 juni a.s. wordt de vierde editie van de Rond van de Driemanspolder georganiseerd, een jaarlijkse prestatieloop in Zoetermeer. Er zijn diverse wandelroutes (van 3-15 km) om te genieten van het schitterende polderlandschap.

Aan het evenement zijn twee lokale goede doelen verbonden: het Maja Anjohuis in Zoetermeer en Centrum Marike in Den Haag. Deze centra voor leven met en na kanker zijn een warme plek waar (ex) kankerpatiënten en hun naasten elkaar ontmoeten. De organisatie werkt voor dit evenement samen met het NFTK.

Wij helpen door iedere ingezamelde euro tot 15.000 euro te verdubbelen voor de centra! Meer weten? Scan dan de QR code.



Draag bij aan noodzakelijk onderzoek!



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.

Onderzoek naar een **Langer Beter Leven** voor mensen met kanker is noodzakelijk. U kunt hieraan bijdragen door:

- ☒ het NFK periodiek eenzelfde bedrag te schenken. Doet u dit voor minimaal 5 jaar dan is dit voor u direct fiscaal aftrekbaar en voor mensen met kanker van levensbelang.
- ☒ een goed doel als het NFK op te nemen in uw testament.
- ☒ uw betrokkenheid bij het NFK als bedrijf kenbaar te maken en ons financieel te steunen om onze doelen te verwezenlijken.

Wilt u meer weten over alle mogelijkheden om bij te dragen?
Scan dan de QR code voor alle donatiemogelijkheden.



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