

Ongewenste gewichtstoename tijdens chemotherapie

Er kan sprake zijn van ongewenste gewichtstoename tijdens chemotherapie. Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn; Er zijn bepaalde behandelingen die gewichtstoename veroorzaken. Dit zijn bijvoorbeeld chemotherapie en hormonale therapie tegen borstkanker of prostaatkanker.

- Het is mogelijk dat u misselijk bent door de behandeling wat verbetert bij (iets) eten waardoor u uiteindelijk meer eet dan normaal.
- Doordat u vermoeid bent kunt u de neiging hebben om minder te bewegen dan normaal.
- U kunt in de overgang zijn gekomen door de behandeling.
- Er kan sprake zijn van vochtophoping onder de huid (oedeem) of in de buik.
- Daarnaast kan het zijn dat u voor de behandeling al last had van overgewicht, dit kan tijdens de behandeling toenemen.

Helaas helpt de aanpassing van uw eet- en beweegpatroon niet altijd voldoende. Dit kan zeer frustrerend zijn. Besef wel dat uw gewichtstoename veel erger zou zijn als u niet zou letten op uw voeding en beweging. Het is beter voor uw lichaam om gewichtstoename zo veel mogelijk te voorkomen of te beperken. U kunt hierbij de hulp vragen van een diëtist.

Met de diëtist bekijkt u samen wat uw mogelijkheden en beperkingen zijn en wat bereikt zou kunnen worden. De diëtist berekent wat u nodig heeft en stelt voedingsadviezen op, afgestemd op uw persoonlijke situatie. In het verloop van de behandeling of herstel bekijkt u samen wat het resultaat is en stelt de diëtist zo nodig de adviezen bij. Ook kan zij vragen over voeding en kanker beantwoorden.

U kunt door uw arts doorverwezen worden naar een diëtist. Bij voorkeur naar een gespecialiseerde diëtist (zie www.verwijsgidskanker.nl).

Hieronder vindt u alvast wat tips uit de praktijk:

- Neem niet teveel tussendoortjes. Dit geldt zowel voor de zoete als de hartige tussendoortjes.
- U mag eten weglaten uit uw voeding. Zorg wel dat u voldoende eiwitrijke producten blijft eten zoals zuivel, vlees, vis, kaas, ei, peulvruchten en/of noten.
- Volle producten bevatten meer vet dan magere en halfvolle producten. Kies daarom voor de magere en halfvolle producten zoals magere of halfvolle (koffie)melk, magere of halfvolle yoghurt.
- Voeg geen suiker toe. Kies voor water, koffie en thee zonder suiker en eventueel light frisdrank.
- Ga, als dat mogelijk is, meer bewegen. Dit kunt u bijvoorbeeld doen onder begeleiding van een (oncologisch) fysiotherapeut (www.fyneon.nl), een sportarts, of via een revalidatieprogramma. Het meest efficiënt is om matig intensieve lichaamsbeweging te hebben, gedurende ten minste dertig minuten per dag. Matig intensief betekent dat u nog wel kunt praten tijdens de activiteit, maar niet kunt zingen. Minstens tien minuten bewegen per keer (minstens een half uur in totaal) is al effectief. Doordat u meer gaat bewegen wordt er meer energie verbruikt.

Bronvermelding: www.voedingenkanker.info

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 11 maart 2019