



VOEDING NA KANKER

Evi Dierickx, diëtiste
Algemeen Dagziekenhuis
Tel. 055/23 37 05

Vzw Werken Glorieux | az Glorieux
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
ONC07_NL

GEZONDE EN GEVARIEERDE VOEDING

De meeste aan kankerbehandeling gerelateerde klachten die optraden op vlak van voeding, verdwijnen na het beëindigen van de behandeling.

Hoewel rond voeding na kanker voorlopig bepaalde vragen nog onbeantwoord blijven, is preventie eveneens belangrijk om herval of een nieuwe kanker te helpen voorkomen.

De wetenschap leert ons dat een eetpatroon rijk aan groenten, fruit en volkorenproducten, in combinatie met regelmatig fysieke activiteit en een gezond lichaamsgewicht, het lichaam de mogelijkheid biedt zich sterker op te stellen.

Een gezonde en gevarieerde voeding wordt aanbevolen! Wees echter op je hoede voor onbetrouwbare informatie zoals zogenoemde "wonderdiëten".

VOEDINGSTIPS

1. Zorg voor voldoende variatie in uw voeding.
2. Drink dagelijks minimum 1,5 L, bij voorkeur water.
3. Kies volle graanproducten (brood, pasta, rijst) en ook aardappelen (en afgeleiden).
4. Eet dagelijks fruit (2 à 3 stuks) & groenten (min 300g).
5. Eet 100 à 150g vlees / vis / eieren / vervang-producten per dag en beperk het eten van rood vlees (rund, varken, lam, geit) tot max. 2 maal per week. Schakel zeker 2 maal per week vis in.
6. Kies magere of halfvolle melk (3 à 4 glazen) of afgeleiden zoals yoghurt, + kaas (1 à 2 sneetjes/dag).
7. Eet niet te veel vet en beperk vooral de verzadigde vetzuren, terug te vinden in dierlijke producten als vlees, volle melkproducten en boter.
8. Beperk het gebruik van suiker.
9. Voeg geen zout toe aan tafel.



10. Beperk het drinken van alcoholische dranken.
11. Doe minimum 3 maal per week 30 minuten aan lichaamsbeweging, bv. fietsen, stevig wandelen, zwemmen, ...
12. Probeer geen gewicht bij te winnen op volwassen leeftijd, indien u over een gezond gewicht beschikt bij het begin van de volwassenheid.

WIE?

Evi Dierickx is oncologische diëtiste voor het algemeen dagziekenhuis. Zij maakt deel uit van het behandelend oncologisch team. Bij elke afspraak op de dagkliniek komt zij even bij u langs om eventuele vragen te beantwoorden of voedingsproblemen samen met u aan te pakken.

Voor meer informatie, kan u steeds contact opnemen met haar:
Tel. 055/23 37 05
evi.dierickx@azglorieux.be