INFORMATIE OVER

Dieetadviezen bij revalidatie oncologie behandeling (bij risico op overgewicht)

Naar aanleiding van het consult dat u met de diëtist heeft gehad ontvangt u deze informatie. Hierin vindt u informatie die is besproken tijdens het consult. Voor behoud of verkrijgen van gezond gewicht is het belangrijk om voldoende voedingstoffen te gebruiken. Deze voedingstoffen zorgen voor optimale stofwisseling. Wanneer de stofwisseling goed werkt kan gewichtsverlies plaatsvinden.

Om de kans op hart- en vaatziekten, insulineresistentie en andere welvaartziekten te verkleinen is het belangrijk voldoende eiwitten, vezels en onverzadigde vetzuren te gebruiken. Wat dat is en hoe u dit het beste kunt doen leest u ook in deze informatie. Tot slot is een regelmatig eetpatroon van belang. Dit om alle voedingstoffen binnen te krijgen; de darmen niet teveel te belasten en de stofwisseling geleidelijk te laten verlopen. Een regelmatig eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en diner) en drie tussendoortjes. Bespreek alternatieven met de diëtist wanneer deze regelmaat niet lukt.

Voedingstoffen

Voedingstoffen zijn onderdeeltjes van onze voeding. Hierin zijn drie grote groepen voedingstoffen belangrijk:

- Eiwitten
- Koolhydraten
- Vetten

Deze drie groepen hebben allemaal een eigen functie, wanneer er niet voldoende van gegeten wordt kan er een tekort ontstaan. Dit tekort kan de stofwisseling verstoren.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Eiwitten komen voor in vlees, vis, zuivel, (en vervangers), eieren, noten, en peulvruchten. Het lichaam zet deze om in losse moleculen waar weer nieuwe cellen van gemaakt worden zoals spieren, huid, haar maar ook hormonen, bloedcellen en immuunsysteemcellen. In een meegestuurde lijst vindt u meest voorkomende voedingsmiddelen uit de supermarkt met aantal grammen eiwitten per portie. Hoeveel eiwitten u nodig heeft kan de diëtist voor u berekenen.

Koolhydraten

Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in energie. Er zijn verschillende soorten koolhydraten zoals suiker, zetmeel en voedingsvezels. Deze verschillende soorten koolhydraten zitten in aardappels, rijst, pastasoorten, brood, suikerrijke (fris)dranken, peulvruchten, groenten, fruit en zuivel. Hieronder worden de verschillende soorten koolhydraten uitgelegd:

- Suiker wordt direct opgenomen door het lichaam en gebruikt als energie;
- Melksuikers (lactose) worden opgenomen in het lichaam gebruikt als energie;
- Zetmeel bestaat uit een heleboel suikermoleculen die afgebroken worden in de darm. Deze suikermoleculen worden opgenomen in de darm en gebruikt als energie.
- Voedingsvezels worden niet afgebroken tot suiker en dus ook niet opgenomen in de darm. De vezels gaan door naar de dikke darm waar ze als voeding dienen voor de darmbacteriën. De darmbacteriën maken er stofjes van die onder andere een cholesterolverlagende werking hebben.

In onderstaande tabel is te zien welke voedingsmiddelen de verschillende typen koolhydraten bevatten. Voor de meeste gezondheidsvoordelen is het belangrijk vezelrijke producten te nuttigen.

Soort koolhydraten	Komt o.a. voor in
vezels	Volkorenproducten, volkoren pasta, zilvervliesrijst, gebroken lijnzaad, groenten, fruit met schil, peulvruchten, quinoa, bulgur
zetmeel	aardappelen rijst, couscous, quinoa pasta peulvruchten, doperwten, mais brood

melksuiker (lactose)	melk en melkproducten
vruchtensuiker (fructose)	fruit vruchtensap en in mindere mate ook in groente
suiker (sacharose)	suiker stroop honing snoep (ook chocolade en ijsjes etc.) koek gebak en frisdrank
druivensuiker (glucose)	dextrosetabletten

Vetten

Vetten geven energie maar zijn ook heel belangrijk voor opbouw van cellen zoals hormonen en het immuunsysteem. Er zijn twee grote groepen waar vetten in onderverdeeld kunnen worden. Er zijn verzadigde vetten, rijk aan verzadigde vetzuren, en onverzadigde vetten, rijk aan onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetten zijn goede vetten. Verzadigde vetten geven een hogere kans op cholesterol en hart- en vaatziekten. Hieronder een overzicht welke type
vet er gevonden kan worden in bepaalde voeding:

Soort vetten	Komt o.a. voor in
Verzadigd vet (Verkeerd)	Volle zuivel, boter, vlees, zwaar bewerkte voedingsmiddelen, gebak, koek, kokosvet
Onverzadigd vet (Oké)	Vette vis (zalm, haring, makreel), ei, plantaardige olie (vloeibaar op kamertemperatuur), mayonaise, noten

Bespreek met de diëtist hoeveel vet u dagelijks nodig heeft. Teveel vet, ook van het goede, kan zorgen voor gewichtstoename en een verhoogd risico op ziekten.

Volwaardige voeding

Het Voedingscentrum heeft door middel van de ‘Schijf van 5’ een overzicht met wat belangrijk is elke dag te eten. Dit is een mooie standaard voor iedereen. Voor goed herstel

na kanker is het belangrijk om extra aandacht te houden voor voldoende eiwitten, voedingsvezels en onverzadigde vetten. Dit omdat het lichaam moeite heeft met het optimaal houden van de stofwisseling na de behandeling.
Wanneer u volgens de Schijf van 5 eet krijgt u alle voedingsstoffen die u nodig heeft. Verdeel deze voeding over de dag, bij voorkeur in zes eetmomenten. Zo zorgt u voor optimale opname en verwerking van eiwitten, koolhydraten en vetten.

Voeding bijhouden en beoordelen

Met behulp van de ‘Eetmeter’ van het Voedingscentrum kunt u kijken hoeveel gram vezels, onverzadigde vetzuren of eiwitten een product bevat. U vindt de app in de appstore van uw telefoon of via de website van het Voedingscentrum.

Beweging

Sporten en bewegen is naast heel gezond, ook goed om overgewicht te voorkomen. Door voldoende te bewegen krijgt u een fit gevoel, blijft u op gewicht en heeft u minder last van stress waardoor u lekkerder in uw vel zit.

De Nederlandse beweegnorm

Sinds september 2017 is er een nieuwe richtlijn voor bewegen uitgebracht door de Gezondheidsraad. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op een uitgebreide analyse van al het bestaande onderzoek naar gezondheidseffecten van bewegen.
De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel u minimaal moet bewegen. De positieve effecten van bewegen werken volgens een stijgende lijn. Meer, vaker of langer bewegen dan de richtlijn is dus altijd beter!

Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten. Veel en langdurig zitten lijkt negatieve gezondheidseffecten te hebben.

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter;
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel;
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen;

- Voorkom stil zitten.

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/revalideren-tijdens-of-na-de-behandeling-van-kanker/dieetadviezen-bij-revalidatie-oncologie-behandeling-bij-risico-op-overgewicht
Deze download is gemaakt op 09-09-2026 om 14.17 uur.