

Gewichtstoename bij behandeling van kanker

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U bent tijdens uw behandelingen tegen kanker ongewenst in gewicht aangekomen. In deze folder leggen we uit waardoor dit ontstaat en wat u er tegen kunt doen. Ook geven we u adviezen over gezond eten en over afvallen.

Waardoor gewichtstoename?

Bij sommige behandelingen van kanker komt gewichtstoename erg vaak voor, bijvoorbeeld bij borstkanker. Het kan voor u vervelend zijn, zeker als u veel bent aangekomen. Door het extra gewicht voelt u zich misschien niet prettig, onzeker of heeft u moeite met bewegen.

Chemotherapie en hormoontherapie kunnen een toename in gewicht geven.

Chemotherapie

Vooral chemotherapie zorgt voor gewichtstoename. Dit heeft te maken met de volgende zaken:

- **Meer vet en minder spiermassa**
Door de chemotherapie wordt de hoeveelheid vet in uw lichaam groter en de hoeveelheid spiermassa minder. Vet verbruikt minder energie dan spieren. U heeft dus minder energie nodig, maar u blijft evenveel eten. Het teveel aan energie wordt in uw lichaam als vet opgeslagen, waardoor u aankomt in gewicht.
- **Stofwisseling werkt trager**
Chemotherapie zorgt er ook voor dat uw stofwisseling trager wordt. Dit betekent dat uw lichaam minder energie verbruikt gedurende de dag. Dit merkt u meestal niet, waardoor u zwaarder wordt.

- **Vaker trek**

Sommige chemotherapieën zorgen er voor dat u vaker trek heeft in meestal vette producten. Hierdoor kunt u eetbuien krijgen waarin u (te) veel eet, bijvoorbeeld een hele zak chips of nootjes. Deze extra energie wordt ook weer opgeslagen als vet.

Hormoontherapie

Bij sommige vormen van kanker wordt er hormoontherapie toegepast, bijvoorbeeld bij borstkanker. Hormoontherapie zorgt voor veel veranderingen in het lichaam, maar meestal alleen als u de hormoontherapie meer dan enkele weken moet gebruiken. Hormoontherapie zorgt op ongeveer dezelfde manieren als chemotherapie voor extra gewicht: uw spiermassa wordt minder en er wordt meer vet aangemaakt. Verder kan ook hormoontherapie zorgen voor een tragere stofwisseling.

Andere redenen

Er zijn ook andere redenen voor gewichtstoename. De behandeling kan stress geven of zorgen voor vermoeidheid. Daardoor heeft u wellicht meer trek gekregen. Of misschien heeft u geen zin meer om te koken doordat u zo moe bent en haalt u vaker een kant-en-klare maaltijd of pizza.

Het kan ook zijn dat u door de vermoeidheid minder bent gaan bewegen. Misschien was u altijd heel actief en nu ineens niet meer. Als u minder beweegt heeft u minder energie nodig.

Tenslotte zou het kunnen dat u meer en/of ongezond bent gaan eten, omdat u zich verdrietig voelt.

Afvallen of niet?

Uw eerste gedachte kan misschien zijn om een dieet te gaan volgen om zo de extra kilo's weer kwijt te raken. Toch is dit niet verstandig.

Het kost uw lichaam gewoon te veel moeite om zowel te vechten tegen de kanker, de behandelingen te ondergaan en om ook nog af te vallen. U zult zich daardoor niet prettig voelen en misschien zelfs ziek worden. Probeer u er wel voor te zorgen dat u niet méér aankomt. Het is belangrijk dat u niet meer energie binnenkrijgt dan uw lichaam nodig heeft.

Als u aankomt betekent dit dus dat u meer bent gaan eten, of dat uw lichaam minder energie nodig heeft dan u gewend bent. U kunt uw lichaam weer in balans krijgen, door minder te eten of er voor te zorgen dat u meer energie gaat verbruiken.

Verderop in deze folder geven we u adviezen hiervoor.

We raden u aan om pas na uw behandeling aan afvallen te denken. De kilo's die u bent aangekomen gaan er vaak moeilijk weer af. Zoek daarom hierbij eventueel hulp van een diëtist. Via uw huisarts kunt u naar een zelfstandig gevestigde diëtist bij u in de buurt gaan, of naar een diëtist via de thuiszorg.

Het nut van wegen

Om uw gewicht goed in de gaten te houden is het belangrijk om te wegen. Dit hoeft u niet dagelijks te doen. Eén of twee keer per week is genoeg. Doe dit altijd op hetzelfde moment van de dag, het liefst zodra u uit bed komt en naar het toilet bent geweest. Stap zonder kleding of in uw pyjama of ondergoed op de weegschaal, zodat uw kleding niet meegewogen wordt. Merkt u dat u toch nog verder aankomt? Neem dat contact op met uw arts of diëtist. Zij kunnen u verder helpen om meer grip op uw gewicht te krijgen.

Gezond blijven eten

Het is verstandig om gezond te blijven eten. Kijkt u eens goed naar wat en hoeveel u iedere dag eet. Haal de ongezonde dingen er uit of vervang deze door gezondere varianten. Het is in elk geval belangrijk dat u **alle** producten uit de volgende tabel **dagelijks** gebruikt.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Brood	3-5 sneetjes	bruin- of volkorenbrood
Aardappelen, rijst, pasta	3-4 stuks (150-200 gram)	kies voor zilvervriesrijst of volkorenpasta
Groente	minimaal 250 gram	zonder boter of saus, mag ook als rauwkost tussendoor of bij de lunch
Fruit	2 porties	
Vlees, vis, kip of vervanging	maximaal 100 gram onbereid	magere soorten, maximaal 5 x per week vlees, kies minimaal 1 x per week voor vis
Ei	2-3 stuks per week	
Ongezouten noten	25 gram (=klein handje)	
Kaas	2 plakken (40 gram)	
(Bereidings)vetten	5 gram per snee en 15 gram voor bereiding	Halvarine op brood, vloeibare bak- en braad of olie voor de maaltijd
Drinken	1,5-2 liter	Zonder toegevoegde suikers en matig met alcohol

Het is belangrijk om ongezonde tussendoortjes te laten staan of te vervangen door een gezonder product. Vermijd zoveel mogelijk producten met veel vet of suiker. Bedenk van tevoren hoeveel en wat u neemt. Als u een extraatje wilt, zijn dit goede suggesties:

- Zoete extraatjes: drop, kauwgom, zuurtjes, (volkoren) biscuitje, ontbijtkoek.
- Hartige extraatjes: Japanse mix, zoute stokjes, rauwkost.

Via het Voedingscentrum is veel informatie te verkrijgen over gezonde voeding. Ook kunt u hier brochures bestellen. Verderop in de folder vindt u meer informatie over het voedingscentrum.

Tips

Als u last heeft van eetbuien, probeer dan afleiding te zoeken tijdens deze momenten. Ga bijvoorbeeld iets doen wat u leuk vindt, het liefst buitenshuis (tuinieren, wandelen of fietsen). Zo kunt u minder makkelijk toegeven aan de eetbui.

Wees overigens niet té streng voor uzelf: kanker is al zwaar genoeg. Maak het niet moeilijker dan het al is. Hoewel gezond eten belangrijk is, betekent het niet dat u niets lekkers meer mag eten. Probeer alleen zo veel mogelijk te kijken naar een gezondere variant.

Bewegen

Bewegen kan een goed hulpmiddel zijn tijdens uw behandelingen om te voorkomen dat u aankomt. Probeer uit te zoeken welke manier van bewegen u prettig vindt. Denk bijvoorbeeld aan zwemmen of fietsen. Door te bewegen blijven uw spieren sterker, bovendien verbranden spieren veel energie.

Een bijkomend voordeel van bewegen is dat het er voor kan zorgen dat u uw behandelingen beter verdraagt. U kunt zich energiekeer en minder gestrest voelen en het kan zijn dat u beter slaapt. Bewegen kan ook uw zelfvertrouwen ten goede komen, waardoor u zich iets beter kunt voelen. Probeer wel uw grenzen te herkennen. Als sporten niet lukt, kunt u kiezen voor wat lichter lichamelijke inspanningen, zoals tuinieren, wat huishoudelijk werk of een rustige wandeling.

Samengevat

- Aankomen in gewicht tijdens de behandeling is geen vreemd verschijnsel.

- Aankomen heeft meestal te maken met uw behandeling of de lichamelijke veranderingen die hiermee samengaan.
- Ga niet lijnen tijdens uw behandeling. Bewaar dit voor later.
- Probeer tijdens uw behandeling gezond te eten om verdere gewichtstoename te voorkomen.
- Bewegen kan u helpen om uw gewicht stabiel te houden en kan er voor zorgen dat u zich beter voelt.
- Weeg u één of twee keer per week en houd dit goed bij. Ziet u grote veranderingen, neem dan contact op met uw arts of diëtist.

Voor meer informatie

Voedingscentrum

Met vragen over gezonde voeding kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 bellen naar tel. (070) 306 88 88.

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Bij 'Webshop' vindt u de (gratis) brochures.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust tijdens kantooruren naar de afdeling Diëtetiek, tel. (078) 652 33 97. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2021
pavo 0915