

Leefstijl en kanker

Leefstijl kan een rol spelen bij het ontstaan en het voorkómen van (terugkeer) van kanker.

Gezond eten, weinig alcohol drinken, niet roken, voldoende bewegen en genoeg ontspannen kunnen goed voor u zijn, ook als u al ziek bent.

Een gezonde leefstijl draagt bij aan balans in het leven en een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en conditie. Gezond leven kan ervoor zorgen dat u minder bijwerkingen heeft van een behandeling en een kleinere kans heeft op bijkomende ziekten (co morbiditeit) of tweede tumoren. Een goed voedingspatroon helpt u om de therapie beter door te komen. Ook laten verschillende onderzoeken zien dat lichamelijke beweging de kans op terugkeer van kanker kan verkleinen.

Meer informatie en algemene tips over wat u zelf kunt doen voor de verbetering van uw leefstijl vindt u op onze pagina over gezonde leefstijl (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl>).

Leefstijladviezen bij kanker

Kans op kanker verkleinen

Er zijn verschillende risicofactoren voor het ontstaan van kanker. Roken is de grootste risicofactor. Een ongezond voedingspatroon met te weinig groente, fruit, en vezels, te veel rood en bewerkt vlees en een hoge zout-inname is de tweede grote risicofactor. Daarna volgen (ernstig) overgewicht, en alcoholgebruik.

Om de kans op kanker te verkleinen doet het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF) een aantal aanbevelingen:

1. Blijf op gezond gewicht.
2. Kom in beweging.
3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten.
4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbereid voedsel waar veel vet, zetmeel en suiker in zit.
5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees.
6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers.
7. Drink zo min mogelijk alcohol.
8. Gebruik geen voedingssupplementen om kanker te voorkomen.
9. Voor moeders: geef uw baby borstvoeding als dat mogelijk is.
10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen op als dat mogelijk is.
11. Rook niet en voorkom blootstelling aan tabak.
12. Voorkom blootstelling aan te veel zon.

Heeft u vragen over uw leefstijl of wilt u hiermee aan de slag? Bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist.

Samen Gezond spreekuur

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis bestaat de mogelijkheid om begeleiding te krijgen bij een gezonde leefstijl. We noemen dit het Samen Gezond spreekuur (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/samen-gezond-spreekuur>).

Zo fit mogelijk de operatie in

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis kunnen oudere patiënten met darmkanker of blaaskanker voor de operatie deelnemen aan een intensief trainingsprogramma. Dit heet prehabilitatie. Het doel hiervan is om zo fit mogelijk de operatie in te gaan. Uw verpleegkundig specialist kan u hier meer over vertellen.

Adviezen Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF)

Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF) staat veel informatie, die wetenschappelijk is onderbouwd. Het WKOF doet onderzoek naar onder meer de invloed van voeding, bewegen en leefstijl op kanker. U kunt hier informatie vinden over bijvoorbeeld:

- Het verkleinen van de kans op kanker (<https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/verklein-de-kans-op-kanker>)
- Fit blijven (<https://www.wkof.nl/nl/leven-met-kanker/fit-blijven-tijdens-kanker>) tijdens de behandelfase
- Goed eten en omgaan met klachten (<https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker/>) tijdens kanker
- Aan de slag met voeding en een gezonde leefstijl (<https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/alle-vragen-na-behandeling/>) na kanker
- Gezond leven na de behandeling (<https://www.wkof.nl/nl/leven-met-kanker/gezond-leven-na-kanker>) van kanker

Code ONC-299