Voeding en leefstijl bij kanker

VOEDING
+ADVIES

Even voorstellen



Roos Bootsman

Praktijkhouder, oncologie- en sportdiëtist

Voeding + Advies



Efrat Slager

Oncologie diëtist en voedingswetenschapper

Voeding + Advies



Inge van den Hoek

Deeltijdstudent Voeding & Diëtetiek

Haagse Hogeschool

Agenda

- Introductie
- Het belang van voeding en leefstijl bij kanker
- Voeding en kanker: aanbevelingen van het WKOF
- De oncologie diëtist in de 1e en 2e lijn
- Veel voorkomende thema’s en hulpvragen
- De kracht van een goede verwijzing
- Samenwerken in de praktijk
- Vragen en vervolg



Voeding + Advies

Over Voeding + Advies

- Zeven diëtisten met ieder hun eigen specialisatie
- Gevestigd in (Nieuw) West, Centrum en Zuid
- Aangesloten bij het Cancer Care Center



9,5 gemiddeld op Zorgkaart Nederland
(uit 197 waarderingen)

Het belang van voeding en leefstijl bij kanker

Het optimaliseren van algehele voedingsinname- met aandacht voor extra eiwitten is belangrijk, ook als er geen directe voedingsklachten zijn:



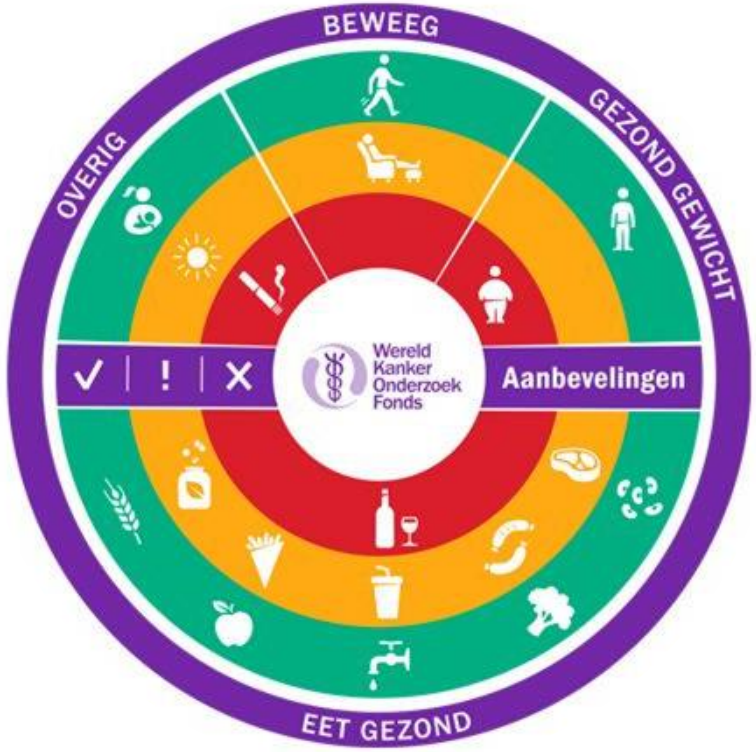
Fysiek

- Fitter er in = fitter er uit
- Verkleint het risico op complicaties, en verlies van gewicht en spierkracht
- Ondersteunt bij klachten van de behandeling
- Verbetert herstel
- Verkleint risico op recidive en comorbiditeit

Mentaal

- Gevoel van controle in periode waarin patiënt een behandeling ondergaat
- ‘Teachable moment’ voor gedragsverandering

De 9 aanbevelingen van het WKOF



1. Blijf op een gezond gewicht
2. Kom in beweging
3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten
4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel of 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 voor de preventie van kanker
9. Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk

Doe dit wel

Let hier op

Doe dit niet

Na de diagnose kanker: volg deze aanbevelingen, indien mogelijk. Overleg met je zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie.

De oncologie diëtist

Volgens de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie kan een diëtist zich een oncologiediëtist noemen wanneer deze voldoende werkervaring (> 2 jaar werkervaring) heeft en scholing over voeding bij kanker heeft gevolgd.

Een oncologie diëtist heeft kennis van de (meest voorkomende) oncologische ziektebeelden, behandelingen, medicijnen en bijwerkingen.

De oncologie diëtist:

- Maakt de vertaalslag van algemene adviezen naar praktische en persoonlijke adviezen, rekening houdend met bijv. persoonlijke voorkeuren, comorbiditeit en allergieën. Er is geen ‘one size fits all’.
- Begeleidt bij gedragsverandering passend bij de emotionele beleving, kennisniveau en cultuur van de patiënt.
- Evalueert, monitort en stuurt bij gedurende het ziekteverloop - vóór, tijdens en na behandeling.
- Werkt bij voorkeur op locatie, maar ontmoet patiënten ook via (video)bellen en huisbezoek op indicatie.

De eerste- en tweedelijns diëtist

Focus eerste lijn:

- Optimalisatie van voeding & leefstijl en begeleiding bij gedragsverandering voor iedereen die niet doorverwezen wordt naar diëtetiek in de tweede lijn.
- Begeleiding in de wijk, buiten de medische setting van het ziekenhuis.
- Wordt voor 3 uur per jaar vergoed vanuit de basisverzekering.

Eerste- en tweedelijns diëtisten werken samen

- We houden elkaar op hoofdlijnen op de hoogte van de afspraken met patiënten.
- De lijntjes zijn kort, we kennen elkaar.
- Als er iets verandert in de voedingstoestand dragen we patiënten naar elkaar over.

Focus tweede lijn:

- Verbetering/behoud van voedingstoestand bij (acute) voedingsproblemen zoals ondervoeding.
- Begeleiding rondom behandeling in het ziekenhuis.



Veel voorkomende thema's en hulpvragen

Veelvoorkomende thema's in de praktijk:

- Verhogen van de eiwitinname voor behoud en opbouw van spierkracht.
- Optimaliseren van algehele voedingsinname.
- Verlichten van voedingsgerelateerde klachten, zoals misselijkheid, smaak- en geurveranderingen en verminderde eetlust.
- Advies over interactie van voeding en medicijnen.
- Verstrekken van (wetenschappelijk onderbouwde) informatie over het gebruik van supplementen.
- Voorkomen van gewichtstoename (vetmassa).
- Tips over specifieke producten, maaltijden, timing, voedselveiligheid, afhankelijk van de persoonlijke voorkeuren en situatie van de patiënt (comorbiditeit / allergieën).

Voorbeelden van hulpvragen:

- "Ik gebruik geen zuivel- en soja producten. Hoe verbeter ik mijn eiwitinname?"
- "Ik had toch al overgewicht dus afvallen is nu wel 'handig' met de chemotherapie"
- "De gewichtstoename heeft enorme impact op mijn eigenwaarde. Wat kan ik hieraan doen?"
- "Ik gebruik nu vitamine C en D, kurkuma, magnesium, calcium en zink, omega 3 en abrikozenpitten. Is dat goed?"
- "Ik heb ontzettend last van een opgeblazen gevoel en mijn stoelgang, wat kan ik het best doen?"
- "Ik heb minder trek door de vieze smaak in mijn mond, alleen zoete dingen vind ik nog lekker. Hoe pak ik dit nu aan?"

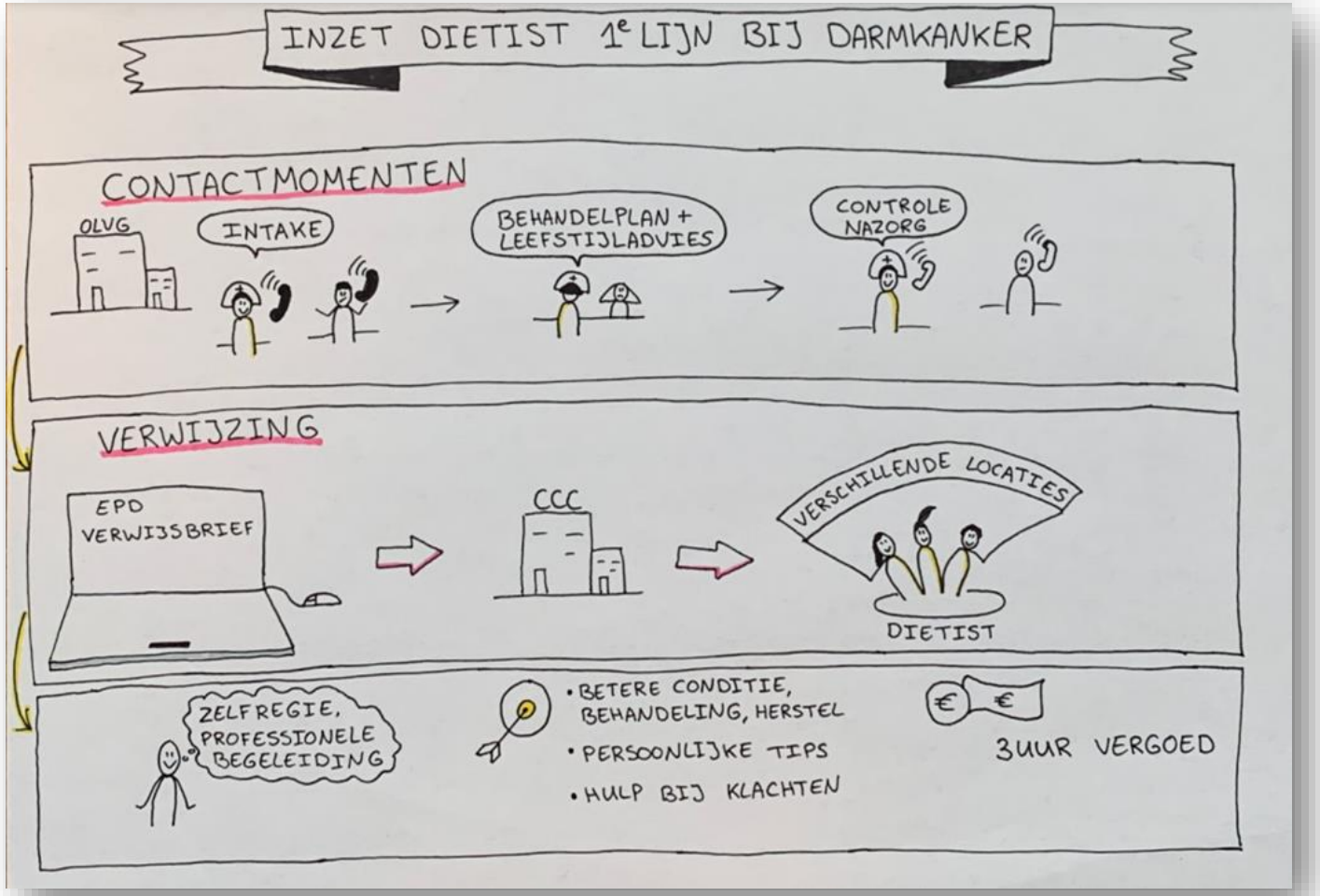
De kracht van een goede verwijzing

- Start direct na de diagnose; hoe eerder, hoe beter.
- Juist de mensen die niet uit zichzelf beginnen over voeding en leefstijl, kunnen het vaak het beste gebruiken.
- Staat de patiënt er in het begin van de behandeling nog niet voor open, kom er dan op andere momenten op terug.
- De manier waarop de zorgverlener in het ziekenhuis het belang van gezonde voeding en leefstijl bespreekt, heeft groot effect op de kans dat de patiënt er mee aan de slag gaat.
- Hoe meer het gepresenteerd wordt als standaard onderdeel van de zorg, hoe effectiever.
- Benut de ‘kracht van de witte jas’



Hoe is jullie ervaring met het bespreekbaar maken van leefstijl? Wat werkt en wat niet?

Hoe kan de samenwerking er uit zien?



Succesfactoren bestaande samenwerkingen voor patiënten met darmkanker

- We kennen elkaar persoonlijk en begrijpen elkaars vakgebied.
- De samenwerking is geborgd in de werkprocessen door een vaste methode van screenen en een standaard verwijsbrief in het EPD.
- De verpleegkundigen ervaren meerwaarde met een nog completer zorgaanbod voor hun patiënten.

Vragen en vervolg

info@voedingplusadvies.nl

Efrat: 06 300 164 12

Roos: 06 239 487 19

