

Ondervoeding bij kanker

Zo voorkomt u afvallen voor, tijdens en na uw behandeling

30%-50% van de patiënten met kanker raakt ondervoed

Bij ondervoeding krijgt u te weinig energie en eiwitten binnen. Hierdoor valt u af. Daarbij raakt u vet en vooral ook spieren kwijt. Spieren heeft u nodig om sterk te blijven tijdens behandeling en herstel.

Door genoeg energie en eiwitten te eten kunt u voorkomen dat u afvalt.

Oorzaken van ondervoeding:

- Minder zin om te eten
- Smaakverandering
- Snel een vol gevoel
- Te weinig eten
- Door uw ziekte heeft u meer eten nodig



Eet eiwitrijke producten:

- | | |
|---|---|
|  Melk en melkproducten |  Kaas |
|  Vlees en gevogelte |  Vis |
|  Noten |  Eieren |
|  Peulvruchten |  Soja en vleesvervangers |

Dit kunt u zelf doen om op gewicht te blijven:

- | | |
|--|--|
|  Eet volle en eiwitrijke producten |  Beweeg 30 min. per dag |
|  Minder trek? Probeer 6 tot 8 kleinere maaltijden per dag te eten |  Eet gezamenlijk |
|  Weeg uzelf 1x per week | |



Extra hulp nodig?
Scan en vind een diëtist in de buurt!



Luister onze podcast!
'Kanker... wat eet je dan?'