



# Leefstijladviezen voor patiënten met longkanker

# Inleiding

Het is belangrijk uw conditie te trainen voordat uw behandeling start. Op deze manier gaat u zo fit mogelijk de behandeling in. Tijdens de behandeling is het belangrijk om deze conditie te blijven trainen. Hoe fitter u bent hoe sneller u herstelt na de behandeling.

## Voor wie:

Alle patiënten die chemotherapie en radiotherapie krijgen en / of COPD hebben zoals de SBRT groep.



**Niet roken is zeer belangrijk!**



## Voeding

Tijdens de bestraling wordt u door een diëtist gezien. De diëtist zal u adviezen geven. U kunt hier ook terecht met alle vragen over voeding.



## Eiwitten

Om in een goede conditie te blijven en sneller te herstellen, heeft uw lichaam voor en tijdens de behandeling meer eiwitten nodig dan normaal. Eiwitten zijn de bouwsteentjes van uw spieren. Het advies is om 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag te eten (normaal is dat 0,8 gram/kg/dag). Bijvoorbeeld: bij een lichaamsgewicht van 60 kg wordt ongeveer 72 gram eiwit per dag aanbevolen (60 x 1,2), bij een lichaamsgewicht van 80 kg wordt dat ongeveer 96 gram eiwit per dag aanbevolen (80 x 1,2).

De hoeveelheid eiwit kunt u op het voedingsetiket op uw eten terugvinden. Enkele richtlijnen vindt u in onderstaande tabel:

### Voedingsmiddelen

100 gram vlees/vis/kip (rauw gewicht)\*  
1 ei  
1 plak kaas  
1 schaalte kwark of Skyr (150 ml)  
1 schaalte pap (250 ml)  
1 schaalte yoghurt (150 ml)  
1 glas (karne)melk/chocolademelk  
1 handje noten en pinda's

### Hoeveelheid eiwit per portie

20 gram  
7 gram  
5 gram  
17 gram  
10 gram  
6 gram  
5 gram  
5 gram

Vaak lukt het niet om via de gewone voeding genoeg eiwitten binnen te krijgen. In overleg met uw diëtist kan gekozen worden om uw voeding aan te vullen met bijvoeding in de vorm van een eiwitrijk poeder, drinkvoeding of eventueel sondevoeding. Als u last heeft van slikklachten wordt zachte of gemalen vis/vlees het gemakkelijkst doorgeslikt. Kies daarnaast voor een portie zuivel, zoals een glas magere- of halfvolle melk of een schaaltje yoghurt of pap, bij de maaltijden en tussendoor.



### **Koolhydraten**

Als u in korte tijd veel afvalt, verliest u waarschijnlijk spiermassa, wat kan zorgen voor een minder goede conditie. Daarom is afvallen in deze periode niet goed. Koolhydraten en vetten geven extra energie en helpen daardoor om uw gewicht stabiel te houden. Brood, aardappelen, pasta en dergelijke: 200-250 gram per dag (vergelijkbaar met 3 – 5 opscheplepels). Bij slikklachten wordt pasta het gemakkelijkst doorgeslikt, eventueel met extra saus.



### **Groenten en fruit**

200 – 250 gram groenten (3 – 5 opscheplepels) en 2 stuks fruit. Vermijdt bij slikklachten alle zure voeding zoals fruit, fruitsap of tomaten; kies dan voor (gekookte) koolsoorten of wortelen.



### **Drinken**

Drink voldoende: de urine moet helder zijn. Bij slikklachten zijn zoete dranken vaak het minst pijnlijk. Vermijdt dan zure dranken zoals fruitsap of frisdranken. Gebruik zoetmakers zonder suiker.



## **Handige links:**

Betrouwbare informatie over voeding en kanker kunt u vinden op:  
[www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)



## **Bewegen**

Probeer 1 uur per dag te bewegen. Zoals wandelen, fitness oefeningen, fietsen (ook op een hometrainer) of een combinatie hiervan. Dit kan ook verspreid worden over de dag, dus bijvoorbeeld 4 keer een kwartier.

Maastrou  
Dr. Tanslaan 12  
6229 ET Maastricht

P.O. Box 3035  
6202 NA Maastricht

T +31 088 - 44 55 600  
F +31 088 - 44 55 667

Uitgave oktober 2020

