

Voeding bij borstkanker: hoe gewichtstoename door anti-hormonale therapie onder controle houden?

Praktische inzichten voor
patiënten & hulpverleners



Waarom verandert gewicht tijdens anti-hormonale therapie?

Wat kun je eraan doen?

Hoe maak je haalbare voedings- en bewegingsplannen?

Introductie

“Ik eet niet meer dan vroeger... waarom kom ik toch bij?”



Komt gewichtstoename echt door anti-hormonale therapie?

Wat zegt de wetenschap?

- ▶ Oorzaken zijn multifactorieel
 - ▶ Chemotherapie (vervroegde menopauze)
 - ▶ Hormonale veranderingen
 - ▶ Minder beweging
 - ▶ Vermoeidheid
 - ▶ Stress/emotioneel eten
 - ▶ Leeftijd



Waarom is gewichtstoename een probleem?

- ▶ Vetmassa ↑ spiermassa = of ↓
- ▶ Verhoogd risico op:
 - ▶ Hart- en vaatziekten
 - ▶ Diabetes
 - ▶ Gewrichtsklachten
 - ▶ Verminderde levenskwaliteit
 - ▶ Lymfoedeem
- ▶ Link tussen obesitas en hoger hervalrisico

Wat gebeurt er metabool tijdens anti-hormonale therapie?

- ▶ Oestrogeendaling →
 - ▶ Meer vetopslag in de buik → Insulineresistentie
 - ▶ Spier ↓ → rustmetabolisme ↓ → vet ↑
- ▶ Vroegtijdige menopauze-effecten

Wat kan men concreet doen?

- ▶ 1. Focus niet op diëten, maar op lichaamssamenstelling.
- ▶ Behoud/opbouw van spiermassa is cruciaal
- ▶ Gewicht is niet de enige parameter



Wat kan men concreet doen?

▶ 2. Optimaliseren van eiwitinname

- ▶ 1,2g-1,5g eiwit/kg LG/dag
- ▶ Verdeling over de dag (25-30g per maaltijd)
- ▶ Praktische voorbeelden:
 - Ontbijt: Yoghurt + noten
 - Lunch: Peulvruchten, kip, tofu
 - Avond: vis/ eieren/ tofu
- ▶ Eiwitten + krachttraining = spiermassa

Wat kan men concreet doen?

▶ 3. Krachttraining is essentieel

- ▶ Minstens 2-3x per week
- ▶ Waarom?
 - Spierbehoud
 - Verbeterde insulinegevoeligheid
 - Minder gewrichtsklachten
 - Minder vermoeidheid
- ▶ Géén te strenge beperking koolhydraten
- ▶ 20–30 g eiwit binnen 1–2 uur na training

Wat kan men concreet doen?

▶ 4. Dagelijkse beweging verhogen

- ▶ Doel: 7000-10000 stappen per dag
 - Koppel aan routines
 - Korte wandelmomenten tellen
 - Gebruik stappenteller als motivatie
 - Maak het sociaal
 - Elk beetje beweging telt
- ▶ Lange zitperiodes vermijden

Wat kan men concreet doen?

► 5. Energie-inname licht aanpassen

- Géén crashdiëten
- Kleine energiereductie
- Focus op:
 - Vezels
 - Onbewerkte voeding
 - Anti-inflammatoire voeding



Wat kan men concreet doen?

▶ 6. Alcohol onder de loep

- ▶ Verdoken energiebron
- ▶ 1 g alcohol = 7kcal (vet = 9kcal, eiwit en suiker =4kcal).
- ▶ 1 glas cava = 80kcal (= 1 boterham zonder beleg)
- ▶ Remt tijdelijk de vetverbranding en kan de insulinegevoeligheid negatief beïnvloeden
- ▶ Risico ↑ op herval

Rol van de hulpverlener

- ▶ Vroegtijdig bespreken bij start therapie
- ▶ Realistische verwachtingen scheppen
- ▶ Gerichte doorverwijzing
 - ▶ Diëtist
 - <https://www.vbvd.be/vind-een-dietist>
 - <https://www.vlaamsedietisten.be/vind-een-dietist/>
 - ▶ Kinesitherapeut
 - ▶ Beweegprogramma's
- ▶ Minimaliseer de klachten niet

Voordelen

- ▶ Hoger rustmetabolisme
- ▶ Betere cardiometabole gezondheid
- ▶ Minder vermoeidheid en pijn
- ▶ Meer energie
- ▶ Meer controle en levenskwaliteit
- ▶ Meer therapietrouw
- ▶ Lagere kans op herval

Take-home messages

- ▶ Gewichtstoename is multifactorieel
- ▶ Lichaamssamenstelling > weegschaal
- ▶ Gezondheid is meer dan een gewicht
- ▶ Eiwit + krachttraining zijn sleutelinterventies
- ▶ Kleine consistenties > strenge diëten
- ▶ Vroegtijdige begeleiding maakt groot verschil!

ELINE HEBBELINCK

Oncodiëtist

Kankercentrum

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11
E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

