

‘Voedingsvoorlichting bij kanker moet meer prioriteit krijgen’

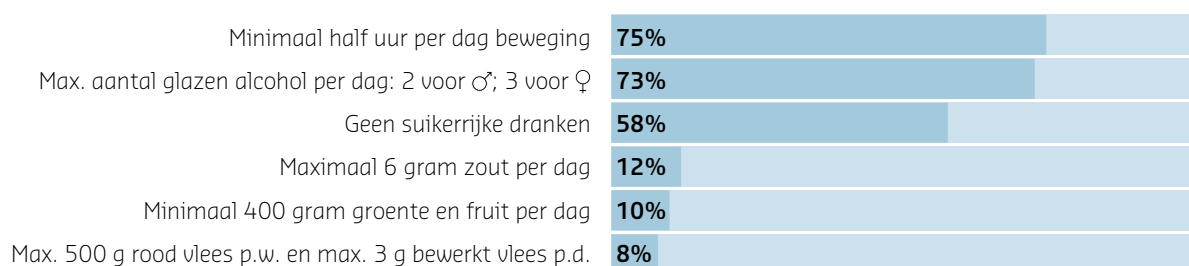
Na een kankerdiagnose zorgt een optimale voeding voor een betere overleving en een lager risico op terugkeer. Daarnaast verminderen ook de bijwerkingen en neemt de kwaliteit van leven toe. Toch blijken veel kankerpatiënten geen voedingsvoorlichting te krijgen en hebben oncologieverpleegkundigen onvoldoende kennis over voeding. Diëtist en voedingswetenschapper Merel van Veen onderzocht dit probleem en promoveerde op 18 september aan Wageningen University & Research.

TEKST ANGELA SEVERS (SCRIPTUM) FOTO MICHEL CAMPFENS

‘Als iemand kanker heeft, is er wel veel aandacht voor gewichtsverlies en ondervoeding, maar voldoen aan de richtlijnen gezonde voeding heeft geen prioriteit’, zo schetst Van diëtist en voedingswetenschapper Veen de huidige situatie in de gezondheidszorg. ‘Natuurlijk is het belangrijk om gewichtsverlies te voorkomen, maar een deel van de mensen met kanker komt juist aan. Behandelingen zoals anti-hormonale therapie en prednison medicatie werken gewichtstoename in de hand. En ook de omgeving dringt erop aan dat iemand met kanker veel eet.’ Van Veen heeft onderzoek gedaan onder 1096 mensen met colonkanker. Ze heeft gekeken in hoeverre zij richtlijnen voor gezonde voeding en beweging opvolgen (zie figuur 1).

Mensen met terminale kanker zijn niet meegenomen in het onderzoek. Van Veen: ‘Er waren maar een paar mensen die voldeden aan alle richtlijnen. Zo at slechts 10 procent voldoende groente en fruit. Slechts 8 procent at weinig rood en bewerkt vlees.’ Volgens Van Veen zijn deze resultaten redelijk vergelijkbaar met die van de ‘gezonde’ bevolking. Toch levert het opvolgen van de richtlijnen veel gezondheidswinst op voor kankerpatiënten. Van Veen benadrukt: ‘Met voeding kun je kanker niet genezen, maar een gezonde voeding is wel belangrijk om zo goed mogelijk door de behandelingen heen te komen en de kans op terugkeer van kanker te verkleinen.’ In haar onderzoek heeft ze een relatie gevonden tussen het beter opvolgen van de richtlijnen en een betere gezondheid en kwaliteit van leven, ook jaren na de diagnose. Van Veen: ‘Hoe beter

Figuur 1. Hoeveel mensen met colonkanker volgen de richtlijnen voor voeding en beweging?





Dr. ir. Merel van Veen

2008 Afgestudeerd als diëtist aan Hogeschool Arnhem en Nijmegen

2010 Afgestudeerd als voedingswetenschapper aan Wageningen University & Research

2010-2013 Voedingsonderzoeker bij UMC Utrecht

2013-2018 Lid landelijke werkgroep Diëtisten Oncologie

2013-2018 Promotieonderzoek bij Integraal en Wageningen University & Research

2018-heden Diet and Cancer Programma Coordinator bij Wereld Kanker Onderzoek Fonds

2019 Gepromoveerd aan Wageningen University & Research op "Improving information provision on nutrition and cancer for cancer survivors and health professionals"



‘Natuurlijk is het belangrijk om gewichtsverlies te voorkomen, maar een groot deel van de mensen met kanker komt juist aan’



mensen met kanker zich houden aan de voedingsrichtlijnen, hoe hoger de kwaliteit van leven en hoe minder vermoeid ze zijn. Ook de algemene gezondheidsstatus en het fysiek-, cognitief- en sociaal functioneren was beter. Bovendien is het iets dat mensen zelf kunnen doen. Behandelingen moeten ze ondergaan, maar op hun voeding hebben ze zelf invloed.'

Onvoldoende voedingskennis

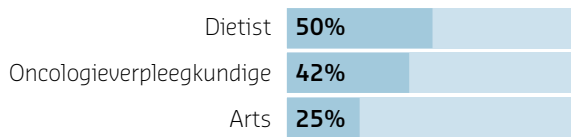
Een gezonde voeding is dus heel belangrijk voor mensen

met kanker en je zou verwachten dat iedere patiënt daarover wordt voorgelicht. Maar in de praktijk gebeurt dat helaas onvoldoende, zo blijkt uit onderzoek van Van Veen: 'Circa de helft van de mensen met kanker krijgt maar informatie over voeding en dan meestal nog slechts eenmalig van één zorgverlener. Ruim een kwart daarvan kreeg 2 of 3 keer voedingsinformatie en slechts 2 procent kreeg het 4 keer of vaker.' De informatie werd in de helft van de gevallen gegeven door een diëtist en in de andere gevallen meestal door een oncologieverpleegkundige (zie figuur 2).

Acties en advies van oncologieverpleegkundigen

- 1 Eten volgens richtlijnen goede voeding adviseren (32%)
- 2 Naar diëtist doorverwijzen (23%)
- 3 Kleine porties verspreid over de dag adviseren (21%)
- 4 Energieverrijkte voeding adviseren (20%)
- 5 Eiwitverrijkte voeding adviseren (10%)
- 6 Drinkvoeding adviseren (9%)
- 7 Informatie geven over belang van drinken (5%)
- 8 Gezond gewicht adviseren (5%)
- 9 Brochure meegeven (4%)

Figuur 2. Van wie krijgen mensen met kanker voedingsinformatie?



Van Veen vindt het in principe prima dat oncologieverpleegkundigen voedingsvoorlichting geven: 'Die zien de patiënt het vaakst en ze kunnen de boodschap daardoor regelmatig herhalen. Voorwaarde is wel dat ze voldoende voedingskennis hebben, maar daaraan ontbreekt het ze momenteel. Slechts 57 procent van de oncologieverpleegkundigen die voedingsinformatie geeft, vindt dat ze zelf ook voldoende kennis daarover hebben.' In haar onderzoek onder 355 oncologieverpleegkundigen heeft Van Veen hen gevraagd welke voedingsadviezen ze geven (zie kader). Van Veen: 'Wat me daarbij opvalt, is dat te weinig het advies wordt gegeven om voldoende te drinken, terwijl dat bij bijvoorbeeld chemotherapie heel belangrijk is om de medicatie uit het lichaam te krijgen. Ook wordt regelmatig drinkvoeding geadviseerd, terwijl dat soms door verwijzing naar de diëtist voorkomen kan worden met voedingsaanpassingen.'

Doorverwijzing naar diëtist

Van de oncologieverpleegkundigen verwijst bijna een kwart door naar de diëtist, zo blijkt uit het onderzoek. Helaas is niet uit de resultaten te halen of dat voldoende is. Wanneer zouden oncologieverpleegkundigen de patiënt volgens Van Veen moeten doorverwijzen naar de diëtist? Van Veen: 'Bij patiënten die weinig voedingsproblemen hebben, is doorverwijzing niet nodig. Maar patiënten die meer dan 1 voedingsprobleem hebben, zouden in ieder geval verwe-

Website over voeding en kanker

De website Voedingenkankerinfo.nl is een uitgebreide en betrouwbare informatiebron, niet alleen voor patiënten, maar ook voor professionals. De website heeft Van Veen ontwikkeld tijdens haar promotie en is inmiddels overgenomen door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds waar Van Veen nu ook werkt. De inhoud van de website wordt gecheckt door de wetenschappelijke redactie en de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie.

www.voedingenkankerinfo.nl

zen moeten worden naar de diëtist.' Van Veen heeft voor oncologieverpleegkundigen en andere zorgverleners een handig online hulpmiddel ontwikkeld om te bepalen of een patiënt problemen met de voeding heeft en doorverwezen moet worden naar de diëtist. Door de advieswijzer op Voedingenkankerinfo.nl/advieswijzer in te vullen, kunnen oncologieverpleegkundigen en andere zorgverleners zien of de patiënt doorverwezen moet worden naar een diëtist. Factoren die dat bepalen zijn onder andere gewichtsverandering, comorbiditeit en voedingsgerelateerde klachten.

'Slechts 57 procent van de oncologieverpleegkundigen die voedingsinformatie geeft, vindt dat ze zelf ook voldoende kennis daarover hebben'

Gedragsverandering

Mensen met kanker hebben al veel aan hun hoofd. De vraag is daarom of informatie over voeding bij hen goed wordt ontvangen en of het effectief is. Zorgt voorlichting en voedingsadvies bij hen ook echt voor gedragsverandering? Van Veen zag in de resultaten van haar onderzoek dat dit zeker het geval is: 'Mensen die voedingsvoorlichting hadden gekregen, hadden sterker het idee dat voeding goed was voor hun herstel en welbevinden. Bijna 2 op de 3 mensen die voorlichting kregen, is ook echt gezonder gaan eten, bijvoorbeeld door minder calorierijke producten te eten en minder vlees en meer plantaardige producten. Daarnaast dronken ze minder alcohol.' Voedingsvoorlichting aan mensen met kanker zet dus echt zoden aan de dijk. Van Veen: 'Het sterkt patiënten in de gedachte dat voeding van invloed is op de gezondheid en het stimuleert het opvolgen van de richtlijnen. En als ze de richtlijnen beter opvolgen, verbetert de kwaliteit van hun leven. Dat maakt de cirkel rond.'

Referentie

- 1 Improving information provision on nutrition and cancer. For cancer survivors and health professionals. Merel R. van Veen. Proefschrift Wageningen University, 18 september 2019