Leefstijl en complementaire zorg

Leefstijl kan een rol spelen bij het ontstaan en het voorkómen van (terugkeer) van kanker.

Gezond eten, weinig alcohol drinken, niet roken, voldoende bewegen en genoeg ontspannen kunnen goed voor u zijn, ook als u al ziek bent.

Een gezonde leefstijl draagt bij aan balans in het leven en een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en conditie. Gezond leven kan ervoor zorgen dat u minder bijwerkingen heeft van een behandeling en een kleinere kans heeft op bijkomende ziekten (co morbiditeit) of tweede tumoren. Een goed voedingspatroon helpt u om de therapie beter door te komen. Ook laten verschillende onderzoeken zien dat lichamelijke beweging de kans op terugkeer van kanker kan verkleinen.

Meer informatie en algemene tips over wat u zelf kunt doen voor de verbetering van uw leefstijl vindt u op onze pagina over gezonde leefstijl (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl).

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/leefstijl-en-complementaire-zorg).

Leefstijladviezen bij kanker

Kans op kanker verkleinen

Er zijn verschillende risicofactoren voor het ontstaan van kanker. Roken is de grootste risicofactor. Een ongezond voedingspatroon met te weinig groente, fruit, en vezels, te veel rood en bewerkt vlees en een hoge zout-inname is de tweede grote risicofactor. Daarna volgen (ernstig) overgewicht, en alcoholgebruik.

Om de kans op kanker te verkleinen doet het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF) een aantal aanbevelingen:

1. Blijf op 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 en 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 om kanker te voorkomen.
9. Voor moeders: geef uw baby borstvoeding als dat mogelijk is.
10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen op als dat mogelijk is.
11. Rook niet en voorkom blootstelling aan tabak.
12. Voorkom blootstelling aan te veel zon.

Heeft u vragen over uw leefstijl of wilt u hiermee aan de slag? Bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist.

Leefstijlloket

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis bestaat de mogelijkheid om begeleiding te krijgen bij een gezonde leefstijl. Het Leefstijlloket (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis) van het Jeroen Bosch Ziekenhuis is

bedoeld voor iedereen die ondersteuning wil bij het verbeteren van zijn of haar leefstijl.

Zo fit mogelijk de operatie in

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis kunnen patiënten met darmkanker of blaaskanker voor de operatie deelnemen aan een intensief trainingsprogramma. Dit heet prehabilitatie. Het doel hiervan is om zo fit mogelijk de operatie in te gaan. Uw verpleegkundig specialist kan u hier meer over vertellen.

Adviezen Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF)

Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF) staat veel informatie, die wetenschappelijk is onderbouwd. Het WKOF doet onderzoek naar onder meer de invloed van voeding, bewegen en leefstijl op kanker. U kunt hier informatie vinden over bijvoorbeeld:

- Het verkleinen van de kans op kanker (https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/verklein-de-kans-op-kanker)
- Fit blijven (https://www.wkof.nl/nl/leven-met-kanker/fit-blijven-tijdens-kanker) tijdens de behandelfase
- Goed eten en omgaan met klachten (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/klachten-bij-kanker/) tijdens kanker
- Aan de slag met voeding en een gezonde leefstijl (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/alle-vragen-na-behandeling/) na kanker
- Gezond leven na de behandeling (https://www.wkof.nl/nl/leven-met-kanker/gezond-leven-na-kanker) van kanker

Complementaire zorg bij kanker

Complementaire zorg is een aanvulling op de medische en verpleegkundige zorg. De zorg kan helpen bij klachten en bij het herstel.

Voor meer informatie zie www.kanker.nl/complementaire-zorg (https://www.kanker.nl/complementaire-zorg) en de folder 'Complementaire zorg bij kanker' (https://www.kanker.nl/sites/default/files/documents/2024-07/complementairezorg_zigzagvouw_2024_download.pdf).

Voeding- en kruidensupplementen

Als u wordt behandeld voor kanker, dan is het belangrijk dat wij weten welke voeding- en/of kruidensupplementen u gebruikt. Sommige supplementen kunt u namelijk NIET gebruiken bij bepaalde behandelingen.

Voor meer informatie over voedingssupplementen, kijk op op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/overzicht-van-supplementen/). Voor meer informatie over kruidensupplementen zie www.kanker.nl (https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/kruiden-en-kruidenproducten-bij-kanker).

Mindfulness

Mindfulness kan helpen om te gaan met angstige of sombere gedachten en gevoelens. Voor meer informatie zie www.kanker.nl (https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/mindfulness-bij-kanker#show-menu).

Yoga

Voor meer informatie over yoga bij kanker zie www.kanker.nl (https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/yoga-bij-kanker).

Massage

Voor instructievideo's voor een eenvoudige massage bij kanker zie www.kanker.nl (https://kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/massage-van-handen-voeten-of-hoofd-bij-kanker). Lees eerst de waarschuwing vooraf op deze site, er zijn namelijk bepaalde voorwaarden waarbij een massage niet veilig is.

Muziektherapie

Muziek kan helpen als je ziek bent. Voor meer informatie zie www.kanker.nl (https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/wat-kun-je-zelf-doen-zelfzorg/luisteren-naar-muziek-bij-kanker).

Acupunctuur

Acupunctuur wordt toegepast bij klachten tijdens of na kanker(behandeling) zoals misselijkheid en braken door chemotherapie, pijn of vermoeidheid. Voor meer informatie zie www.kanker.nl (https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/aanvullende-behandelingen/acupunctuur-bij-kanker).

Aromatherapie

Aromatherapie kan helpen om te ontspannen en kan sommige klachten verlichten. Meer informatie hierover leest u op de website Kanker.nl: Aromazorg bij kanker (https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/complementaire-zorg-aanvullende-zorg-bij-kanker/aanvullende-behandelingen/aromazorg-bij-kanker).

Op de verpleegafdeling Oncologie-Hematologie bieden wij aromatherapie aan. In de folder Aromatherapie tijdens uw opname (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/aromatherapie-tijdens-uw-opname) leest u hoe aromatherapie werkt en welke oliën er zijn.

Code ONC-299

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis