

Patiëntenbijeenkomst

Stichting Darmkanker, Oncomid & PLCRC

Maandag 30 maart 2026

Deze bijeenkomst wordt mogelijk gemaakt door:



Oncomid is een samenwerkingsverband tussen:



Voeding en bewegen: praktisch aan de slag

Yvonne Huibers MSc, Fysiotherapeut, UMC Utrecht

Femke van Leeuwen MSc, Diëtist, UMC Utrecht

Introductie

- **Welkom en kennismaking – wie is wie**
- **Wat kunt u verwachten**
- **In actie**

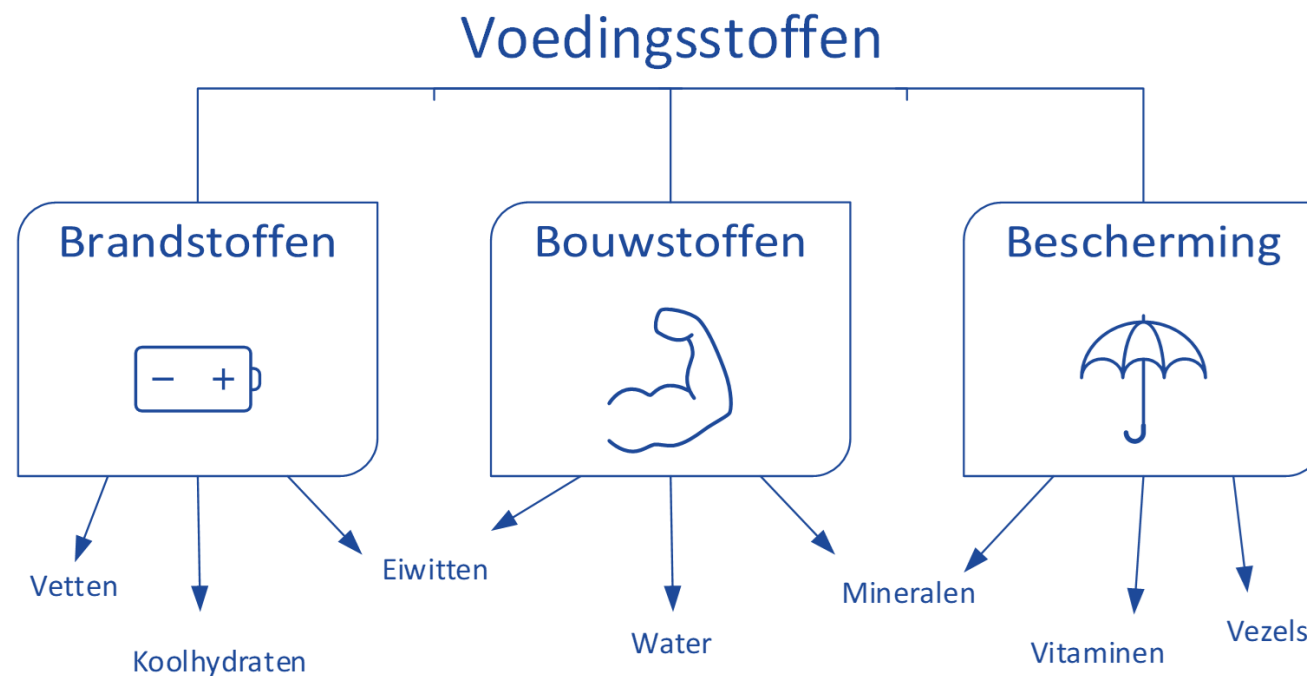
Leefstijl



- Beter verdragen van de behandelingen
- Herstel bespoedigen
- Minder last van vermoeidheid en betere mentale gezondheid
- Prognose verbeteren
- Immuunsysteem versterken
- Meer regie op eigen welzijn



Voeding



Richtlijnen Goede Voeding

Herziene en nieuwe richtlijnen 2025 eiwitbronnen	Richtlijnen 2015 die van kracht blijven tot herziening
 250 gram peulvruchten per week	 Dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
 15 tot 30 gram ongezouten noten per dag	 Dagelijks ten minste 90 gram bruinbrood, volkorenbrood of andere volkorenproducten. Volkorenproducten in plaats van geraffineerde graanproducten
 Enkele porties zuivel per dag, met variatie tussen soorten	 Zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën in plaats van boter, harde margarine en bak- en braadvetten
 100 gram duurzame vis per week, bij voorkeur een vette vissoort	 Gefilterde in plaats van ongefilterde koffie
 Niet meer dan 200 gram rood vlees per week. Zo min mogelijk bewerkt (rood en wit) vlees	 Dagelijks 3 koppen thee
Overige in 2025 geëvalueerde eiwitbronnen	 Zo min mogelijk suikerhoudende dranken
 Wit vlees	 Geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag
 Eieren	 Maximaal 6 gram keukenzout per dag
 Plantaardige vlees- en zuivelvervangers	 Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor specifieke groepen waarvoor een suppletieadvies geldt
Geen richtlijn. Deze producten kunnen passen binnen een gezond en duurzaam voedingspatroon, maar de mate waarin hangt af van de rest van het voedingspatroon	

Richtlijnen goede voeding: eiwitbronnen en voedingspatronen 2025.
Den Haag: Gezondheidsraad 2025

Richtlijnen Goede Voeding



Voedingscentrum: nieuwe versie van de Schijf van Vijf komt in april 2026

Voedingstrends



Voeding en (darm)kanker

- Conditie zo goed mogelijk houden
- Behandeling kunnen voltooien
- Zo goed mogelijk herstellen

Uitdaging door:

- Verstoorde stofwisseling
- Vernauwing
- Klachten door ziekte of behandeling
- Veranderingen door de operatie

De voordelen van juiste voeding en eetgewoonten bij kanker



Betere reactie van een tumor op de behandeling.



Kleinere kans op complicaties en vroegtijdig overlijden.



Minder ernstige en langdurige bijwerkingen van bijvoorbeeld chemotherapie.



Minder toxische (giftige) behandeling (vooral bij kinderen en jongeren).



Minder ernstige langetermijneffecten zoals een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.



Betere weerstand en daardoor minder risico op infecties.



Betere kwaliteit van leven.

Infographic NVD 2022

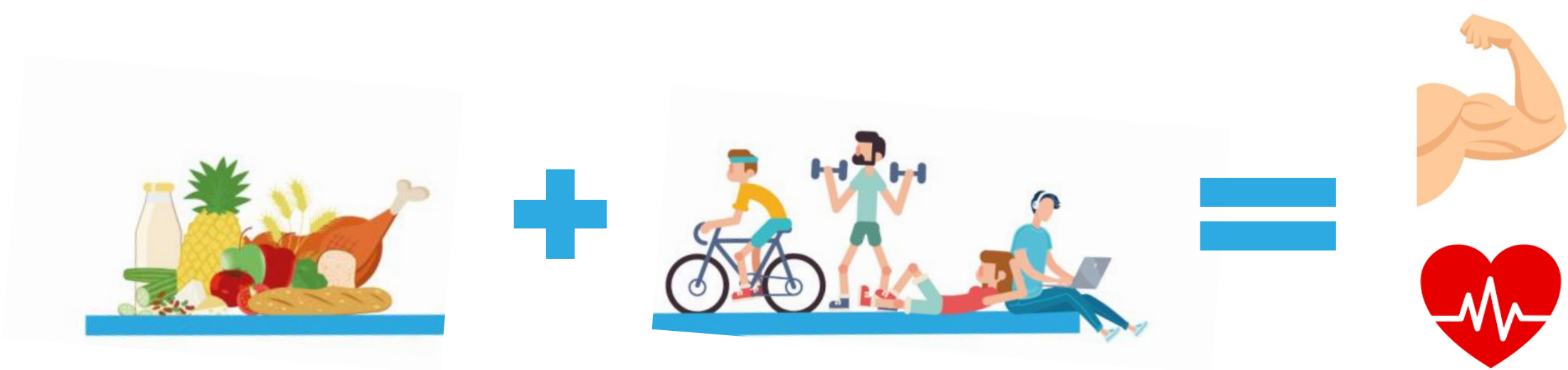
Voeding en (darm)kanker

Wat kunt u zelf doen?

- ✓ Let op uw gewicht
- ✓ Eet meer eiwitten en energie
- ✓ Eet voldoende vezels
- ✓ Drink voldoende



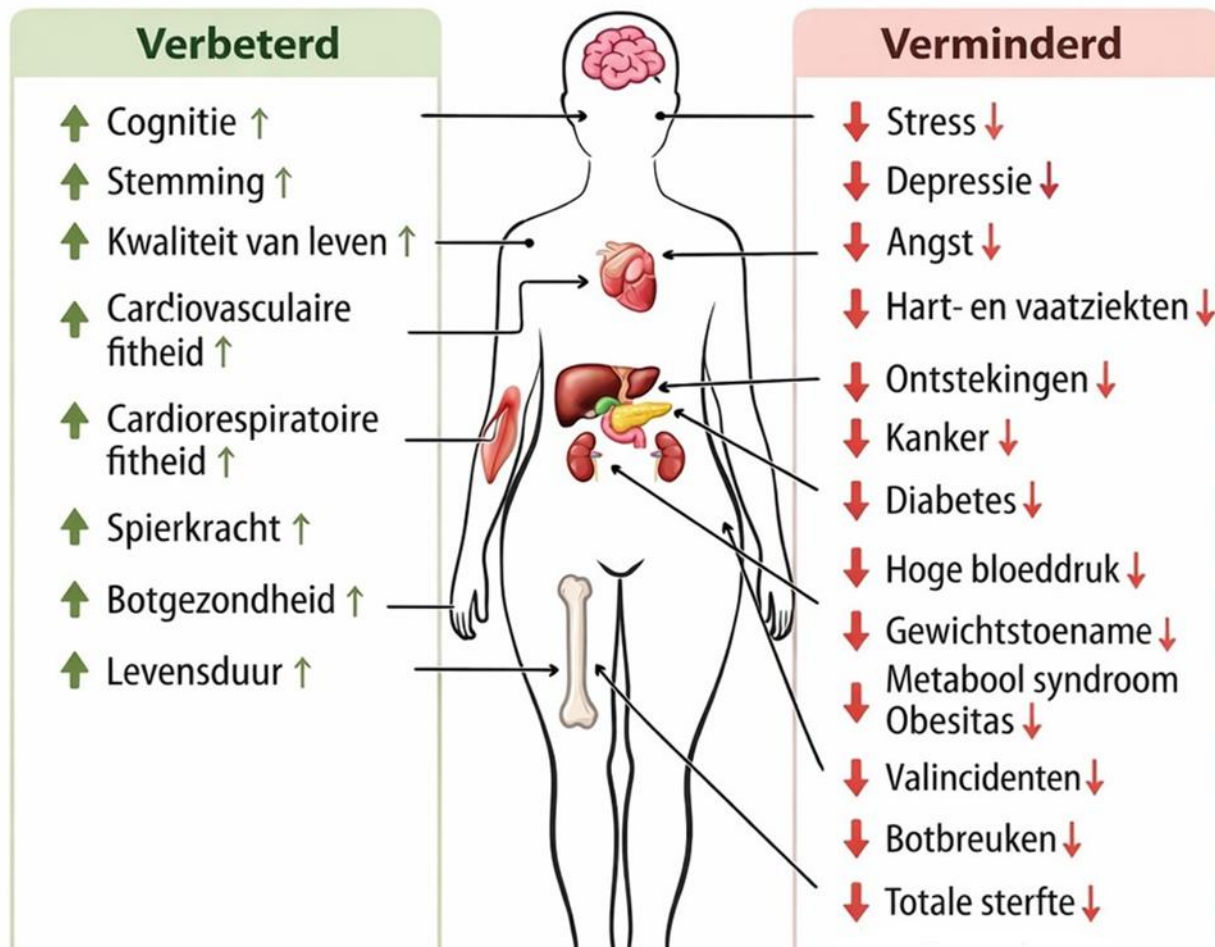
Gouden combinatie





Bewegen

Alles wat je lichaam in actie brengt, van wandelen tot intensief sporten



Beweegnorm

Hoeveel beweging wordt aanbevolen?

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2x per week **bot- en spierversterkende activiteiten**. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Voorkom veel zitten

Nederlandse beweegrichtlijn opgesteld door de gezondheidsraad (2017)

Intensiteit

Hoe intensief beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

Licht intensief *Matig intensief* *Zwaar intensief*

Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!

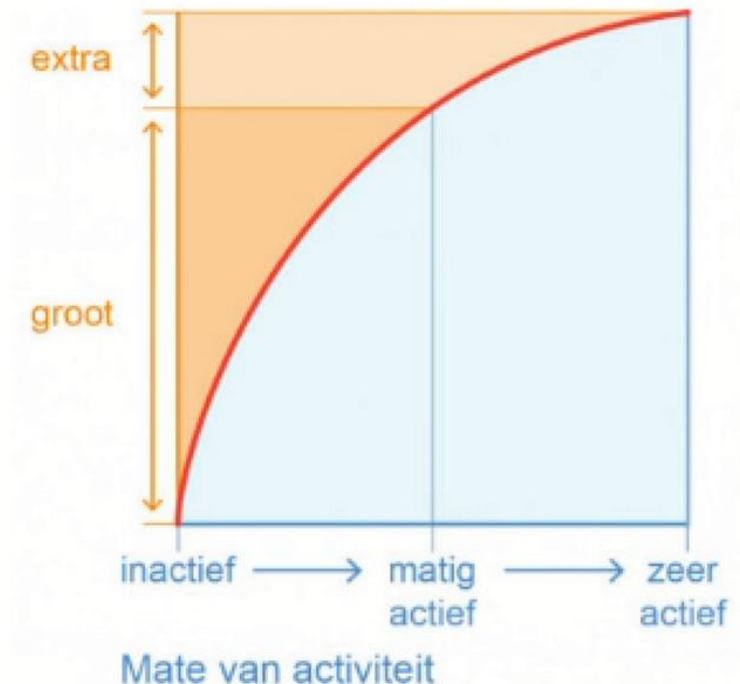
Zwaarte belasting	Borgscore
	6
zeer zeer licht	7
	8
zeer licht	9
	10
tamelijk licht	11
	12
redelijk zwaar	13
	14
zwaar	15
	16
zeer zwaar	17
	18
zeer zeer zwaar	19
maximaal	20

Bewegen en darmkanker

- Kan soms uitdagend zijn
- Veel redenen om het wel te doen
- Kies een vorm die haalbaar en uitvoerbaar is
- Grootste gezondheidseffect van inactief -> toenemend actief

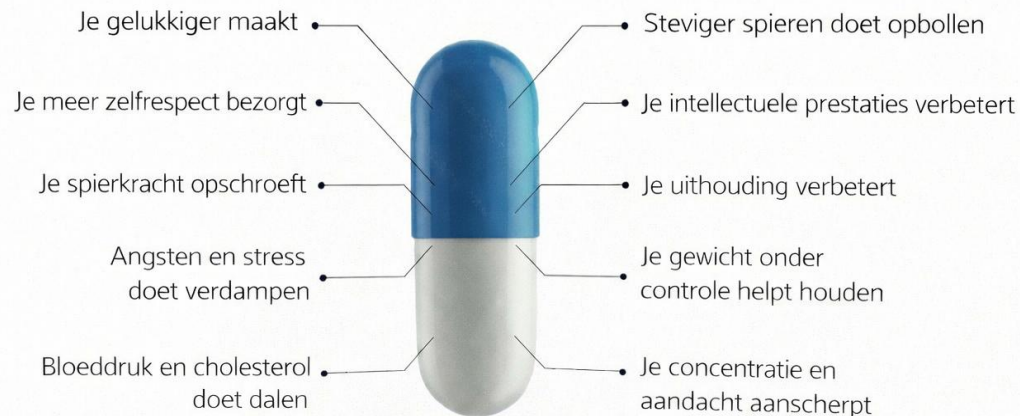
Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Bewegen als medicijn

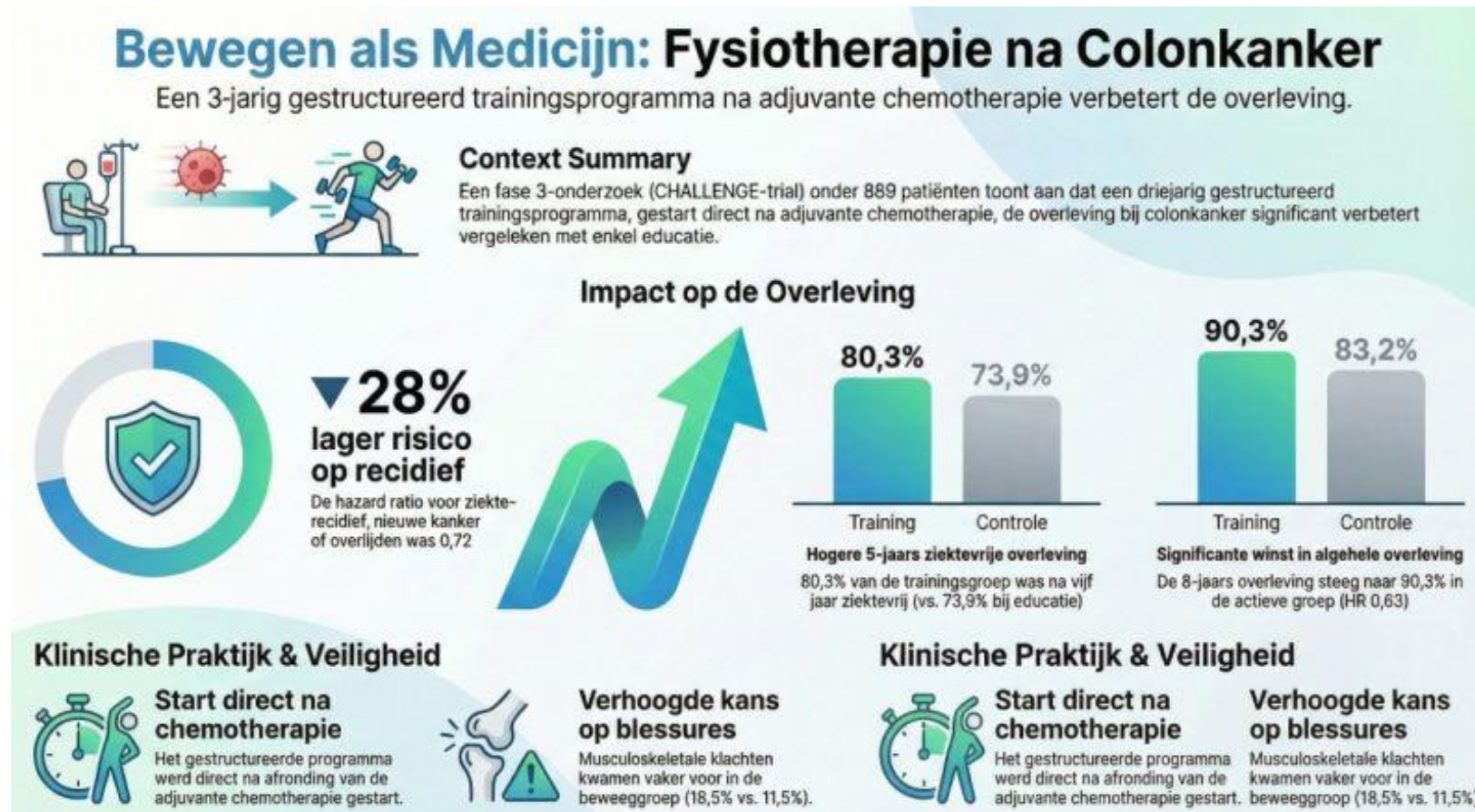
Wil jij een medicijn
dat



Het is overal verkrijgbaar, gratis en zonder voorschrift.
En veilig, zelfs voor kinderen. We noemen het...

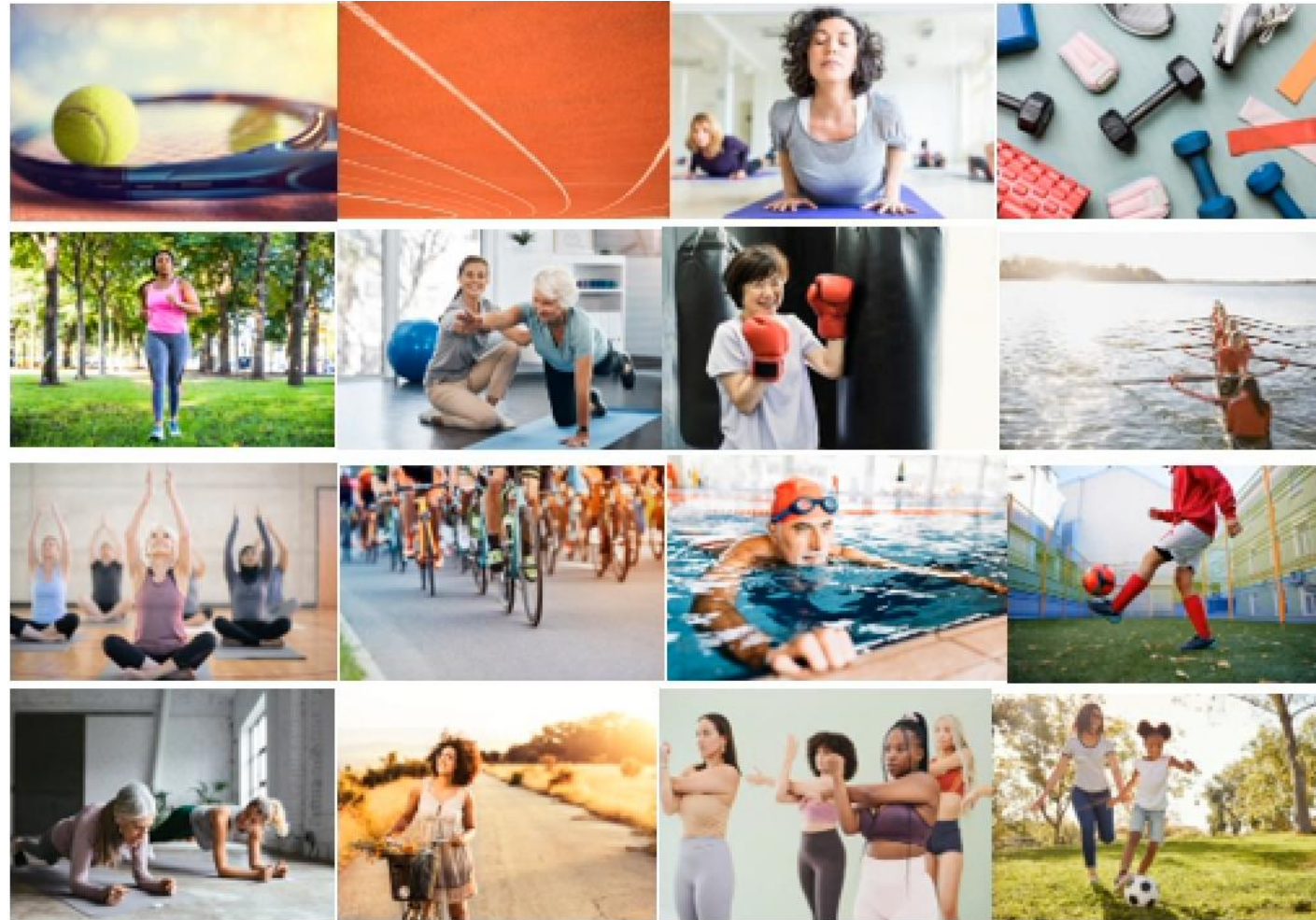
BEWEGEN

Effect van bewegen



Courneya, K. S., Vardy, J. L., O'Callaghan, C. J., Gill, S., Friedenreich, C. M., Wong, R. K., ... & Booth, C. M. (2025). Structured exercise after adjuvant chemotherapy for colon cancer. *New England Journal of Medicine*, 393(1), 13-25.

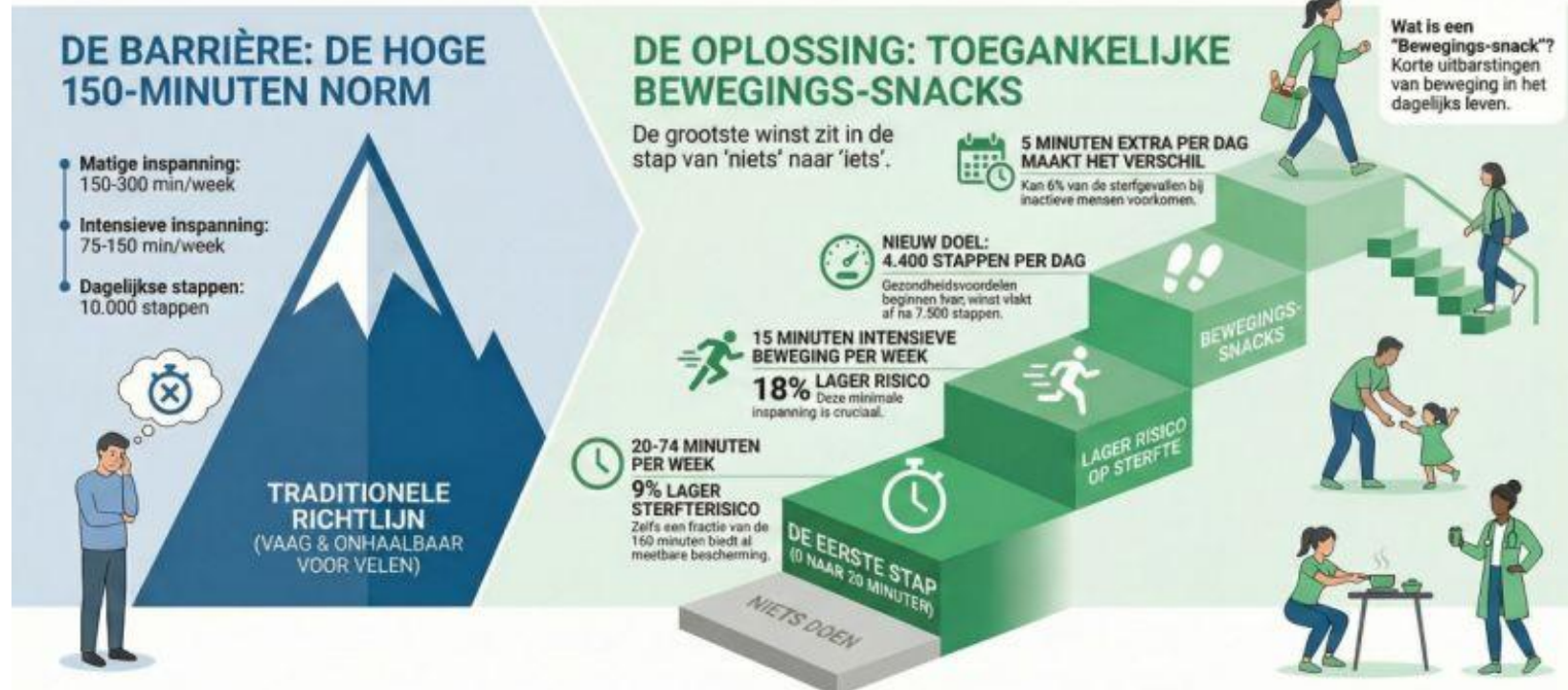
Bewegen in het dagelijks leven



Snaxercise

Bewegings-snacks: De Kracht van Minimale Inspanning

Wetenschappelijke munitie voor fysiotherapeuten om patiënten te motiveren



Lenharo M. (2026). The surprisingly big health benefits of just a little exercise. Nature, 649(8099), 1092–1094.

Van klein naar groot, kort naar lang

- Exercise snacks (snaxercise)
- VILPA (Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity)
- HIIT (High Intensity Interval Training)
- Wandelen

Kenmerk	Exercise Snacks	VILPA	HIIT	Wandelen
Intensiteit	Matig–hoog	Hoog	Zeer hoog	Laag–matig
Structuur	Flexibel	Spontaan	Gestructureerd	Vrij
Duur per keer	0,5–5 min	0,5–2 min	10–30 min	20–60 min
Tijdsefficiënt	Zeer hoog	Zeer hoog	Hoog	Lager
VO ₂ max verbetering	Mogelijk	Ja	Sterk	Beperkt–matig
Blessurerisico	Laag–matig	Laag	Matig–hoog	Zeer laag
Mentale ontspanning	Beperkt	Beperkt	Matig	Hoog
BORG schaal	12-17	15-18	Hoog 17-19 Laag 9-12 Overall 14-16	12-13

Wanneer kies je wat?

- **Weinig tijd + veel zitten → snaxercise of VILPA**
- **Snelle conditieverbetering → HIIT**
- **Stress verminderen / duurzaam volhouden → Wandelen**
- **Niet-sporter die gezondheidswinst wil → VILPA of wandelen**
- **Combinatie voor optimaal effect → Wandelen als basis +
1–2x per week HIIT of dagelijks VILPA**

Eetwissel



Eetwissel



Eetwissel



Eetwissel



MENUKAART - snaxercise

Conditie

- Wandelen – 2 min
- Marcheren – 30–60 sec
- Trapje – 1× rustig
- Zit–sta – 5–10×

Kracht

Onderlichaam

- Stoel-squats – 5–10×
- Hielheffingen – 10–15×

Bovenlichaam

- Muurpush-ups – 6–10×
- Roeien (elastiek/flesjes) – 8–12×

Mobiliteit

- Schouderrollen – 30 sec
- Nek zijwaarts – 30 sec
- Rug bol–hol – 5–8×
- Enkelcirkels – 10×

Let op

- Stop bij pijn of duizeligheid
- Adem door, niet persen
- Pas aan bij operatie/behandeling

 Gedaan vandaag? Ochtend Middag Namiddag Avond

Onthoud: elke beweging telt!

Meer informatie

voeding&kanker info
Van experts, voor patiënten

bewegen&kanker info
Van experts, voor patiënten



bijwerkingen bij kanker

Patiënteninformatie over bijwerkingen van oncologische middelen met
bijbehorende adviezen

Voedingscentrum
eerlijk over eten



Bedankt voor uw aandacht!

Pauze

Deze bijeenkomst wordt mogelijk gemaakt door:

