

# Voeding en galwegkanker

Charlotte van den Bosch, diëtist





# Waarom voeding?

- Kankerpreventie
- Tijdens behandeling
- Na behandeling
  
- Effect op immuunstatus, wondgenezing, herstel, kwaliteit van leven, complicatierisico
- Conditie opbouwen





# Klachten en voeding

- Verslechterende conditie door:
  - Vastlopen van gal door verstopte galwegen
  - Slechtere vertering na de operatie
  - Geen eetlust
  - Sneller vol
  - Misselijkheid / braken
  - Complicaties na een operatie (bijv. gastroparese, lekkage)
  - Stress



# Wat er ter sprake komt

- Suiker en kanker
- Eiwitten en kanker
- Vet en galwegkanker
- Alvleesklierenzymen
- Vitaminesupplementen



# STELLING

Van suiker groeit de tumor



# Onjuist

- Suiker behoort, net als onder andere zetmeel, tot de koolhydraten
- Leveren energie aan het lichaam
- Koek, snoep, soep, saus, kant-en-klare producten
- Suiker wordt afgebroken tot glucose en opgenomen in het bloed
  
- Vergroot niet de kans op kanker
- Wel indirect via overgewicht





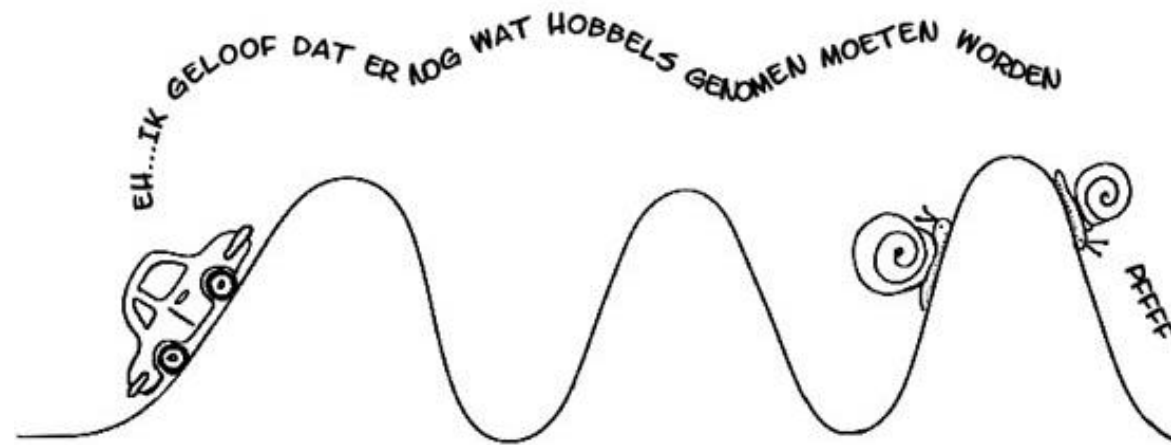
# STELLING

Eiwitten zijn nodig voor spieropbouw



# Juist

- Weefsels, cellen en eiwit
- Eiwit (proteïne) is een brandstof en bouwsteen
- Dierlijke bronnen: Vlees, vis, gevogelte (zoals kip), melk(producten), kaas, eieren
- Plantaardige bronnen: Brood, granen (zoals rijst en pasta), peulvruchten, noten







# STELLING

Ik eet ruim eiwitten en zo komt mijn  
spiermassa weer goed op peil



# Onjuist

- Alleen de combinatie van optimale inname aan eiwitten en voldoende beweging zorgt voor een optimale spieropbouw
- Voor optimale spieropbouw is het ideaal om 20 - 25 gram eiwitten te eten na een fysieke inspanning





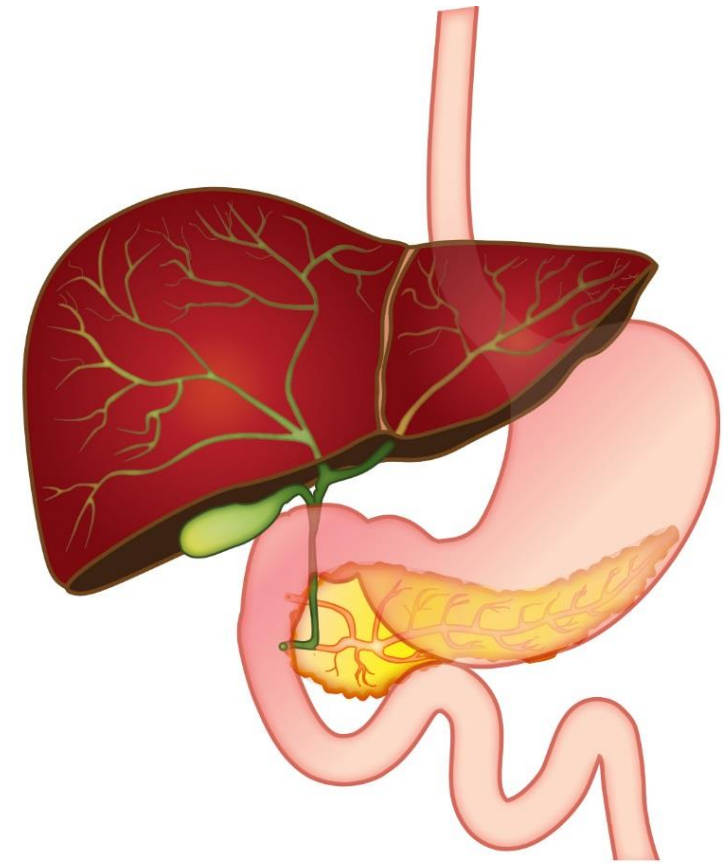
# STELLING

Voeding met weinig vet is nodig wanneer  
je geen galblaas meer hebt



# Onjuist

- De galblaas zorgt voor tijdelijke opslag van gal
- Gal wordt geproduceerd door de lever
- Vanuit de maag gaat voeding (o.a. vet) naar de dunne darm
- Darminhoud is waterig, vet lost daar niet in op
- Gal wordt vanuit de lever afgegeven aan de dunne darm
- Gal helpt met het oplossen van vetten, zodat de verteringsenzymen de vetten beter kunnen verteren
  
- Geen vetbeperkt dieet na verwijderen galblaas of galwegen





# STELLING

Iedereen heeft alvleesklierenzymen  
(Creon) nodig na een Whipple operatie



# Onjuist

- Echter, de meeste mensen wel!
- Wees alert op vet in de ontlasting: plakkerig, drijven, grote hoeveelheid, dubbel doorspoelen
- Bij lange periode onvoldoende opname van vet tevens kans op vitamine tekorten
- Schakel de diëtist of huisarts in bij klachten



# STELLING

Het is zinvol om een multivitamine  
supplement te gebruiken



# Onjuist

- Alleen als je een tekort hebt
- Maximaal 100 % van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid)
- 'Baat het niet, schaadt het niet' klopt niet
- In overleg met specialist of diëtist







# STELLING

Je kunt je gelukkiger voelen door het  
eten van chocolade



Juist 😊

**Geluk is niet te  
koop, chocolade wel  
en dat is volgens mij  
ongeveer hetzelfde.**

