

Leefstijl en borstkanker.

Wat kun jij zelf doen?



Bijsluiter Leefstijl en Borstkanker (voor zorgverleners)

Gesprek over leefstijl

- Timing: bij voorkeur na diagnose, vóór start behandeling.
- Focus op:
 - o beter doorstaan van behandeling (korte termijn)
 - o herstel en minder kans op terugkeer (lange termijn)
- Benadruk: leefstijl beïnvloedt complicaties, kwaliteit van leven en prognose.
- Benoem dat daarbij ook veel niet-beïnvloedbare factoren een rol spelen.

Gespreksstijl

- Toon begrip voor de situatie van de patiënt.
- Stimuleer kleine, haalbare stappen.
- Sluit aan bij motivatie, kennis en (on)mogelijkheden van de patiënt.
- Vermijd schuldgevoel en normatieve toon.

Samenwerking

- Verwijs zo nodig naar: diëtist, fysiotherapeut, leefstijlcoach, oncologienetwerk.
- Gebruik o.a. de Verwijsgids Kanker voor ondersteuning in de regio.
- Houd rekening met (financiële) draagkracht.

Colofon:

Voor meer informatie:
Borstkankervereniging Nederland
www.borstkanker.nl
T 030 291 72 22
E info@borstkanker.nl

Leefstijl en borstkanker – wat kun jij zelf doen?

Als je borstkanker hebt, kun je naast de medische behandelingen ook zelf dingen doen. Kleine stapjes kunnen al verschil maken. Kies wat bij jou past en gun jezelf de tijd.



middelen

- **Roken: Stoppen heeft altijd zin**, ook als je al ziek bent. Als je niet rookt, werkt je behandeling beter, je herstelt sneller en je vergroot de kans op een mooier resultaat van een borstoperatie. Vraag hulp om te stoppen.
- **Alcohol: Hoe minder alcohol je drinkt, hoe beter.** Het is goed voor je herstel én het lijkt de kans op terugkeer van borstkanker te verkleinen.



bewegen

- Als je beweegt, **herstel je sneller en je voelt je vaak minder moe en misselijk**. Ook helpt bewegen tegen somberheid en pijnlijke gewrichten (door anti-hormoontherapie).
- Probeer **150 minuten per week (5 keer een half uur)** te bewegen. Bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen. Lukt dat nog niet, begin dan met 10 minuten.
- Doe **2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen**. Bijvoorbeeld traplopen, stevig wandelen en kniebuigingen.
- Als je moe bent, bedenk dan: **een beetje bewegen is altijd beter dan niets**.
- Na een borstoperatie of bij lymfoedeem is bewegen soms lastig, maar het helpt bij het herstel. Vraag in het ziekenhuis naar geschikte **arm- en schouderoefeningen** voor jou.
- **Samen bewegen of onder begeleiding** van een (oncologisch) fysiotherapeut kan je helpen om vol te houden.



voeding

- Door de behandeling kan eten lastig zijn. De Schijf van Vijf helpt je om gezonde keuzes te maken. Probeer elke dag **250 gram groente, twee stuks fruit, volkoren producten, peulvruchten en noten** te eten.
- Tijdens de behandelingen heb je **extra eiwitten** nodig (1.2 – 1.5 gram per kilogram lichaamsgewicht). Die zitten in eieren, vlees en vleesvervangers, kip, melkproducten, peulvruchten en noten.
- Houd je botten sterk met **voldoende calcium**: melk, kaas, yoghurt, groene groenten en noten.
- Je hebt door de behandeling kans op een tekort aan **vitamine D**. Overleg met je arts of een vitamine D3-supplement nodig is.
- Wil je **voedingssupplementen** gebruiken? Let op: Die kunnen je behandeling beïnvloeden. Overleg altijd eerst met je arts.
- Misselijk of een vieze smaak? Tip: Eet kleinere (lauwe of koude) porties, én drink genoeg (1,5 – 2 liter per dag). Gemberthee kan helpen tegen misselijkheid. **Neem klachten met eten serieus** en meld ze bij de arts of oncologisch diëtist voor persoonlijk advies.
- Houd je gewicht in de gaten. Vraag bij twijfel over afvallen of aankomen ondersteuning bij een oncologisch diëtist.



slaap

- Probeer elke dag rond **dezelfde tijd naar bed** te gaan en rond **dezelfde tijd op te staan**.
- Buiten de behandeldagen een middagdutje nodig? Slaap dan **niet langer dan 20 minuten**.
- Zorg voor een goed **geventileerde, donkere** slaapkamer.
- **Daglicht en beweging overdag** helpen je om je 's nachts beter te slapen.
- Last van opvliegers of nachtzweeten? Kies **nachtkleding van katoen of bamboe**. Vermijd pittig eten, koffie in de avond en alcohol.
- Moet je na een borstoperatie op je rug slapen? **Leg kussens** om je heen of in je oksels en leg je hoofd iets hoger.
- Lukt het slapen echt niet? Laat het gebeuren. Doe **ademhalingsoefeningen** of luister naar **muziek of een luisterboek**.



ontspanning

- Als je borstkanker hebt, is het begrijpelijk dat je stress en spanning voelt. Probeer daarom bewust te zoeken naar **afleiding en momenten van ontspanning**.
- Reserveer elke dag een paar momenten voor iets dat je fijn vindt en **geen 'moeten'** is: lezen, muziek luisteren, in de natuur zijn of een hobby.
- **Ontspanningsoefeningen** kunnen helpen: Span afwisselend spieren aan (bijv. benen, schouders) en laat los. Voel het verschil.
- Neem tijd voor een **warme douche, een bad, of een zachte massage** (door je partner, vriend(in) of een therapeut).
- **Zoek hulp** bij een in oncologie gespecialiseerde psycholoog, geestelijk verzorger of de huisarts als je merkt dat angst, spanning of slaapproblemen niet minder worden.



verbinding

- **Plan** dingen in die plezier en afleiding geven: wandelen met een vriendin, samen koken, sporten of een film kijken.
- **Praat over hoe je je voelt en over wat je nodig hebt**. Soms helpt het om met een partner, familielid of vriend af te spreken wanneer je wil praten, hulp nodig hebt of juist even rust wil.
- Zoek contact met **lotgenoten**, via Borstkankervereniging Nederland of een IPSO Centrum bij jou in de buurt.



Meer weten over deze adviezen of hulp nodig?
Kijk op: [Leefstijl | Borstkankervereniging Nederland](#)

[Voedingenkankerinfo.nl](#) - Wereld Kanker Onderzoek Fonds
[Bewegenenkankerinfo.nl](#) - Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Hulp nodig? Vraag je arts of kijk op: [Home - Verwijsgids Kanker](#)