



# Hartelijk welkom bij Kanker en Voeding

## Dit webinar wordt opgenomen.

- Het webinar Kanker en Voeding wordt opgenomen. U kunt er nu voor kiezen om uw video uit te zetten zodat u niet in beeld komt.





*Jij speelt de*  
**hoofdrol**

# Kanker en voeding

Boukje Melieste en Sara Verschure-Dorsman

We stellen ons even voor!

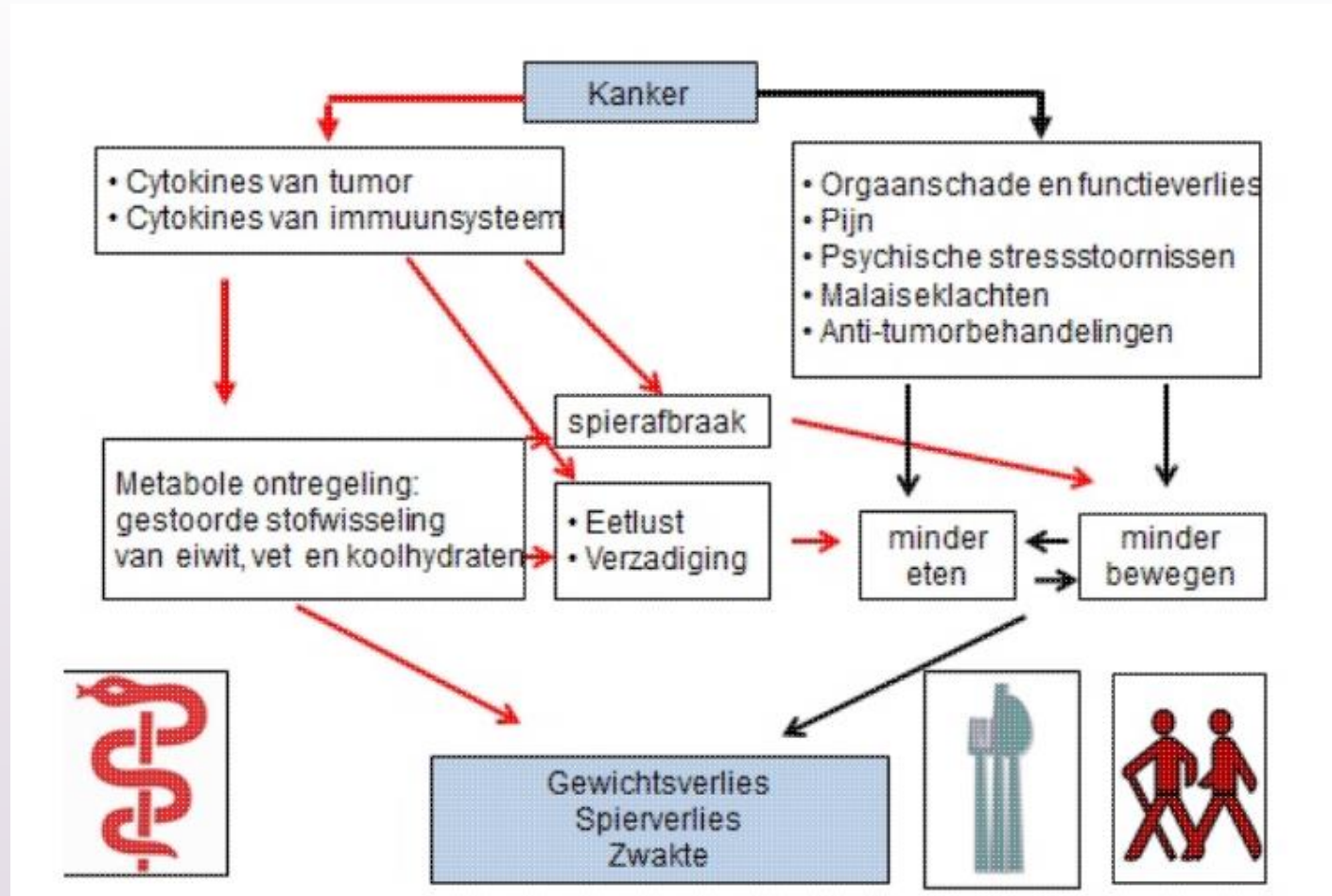


Boukje Melieste



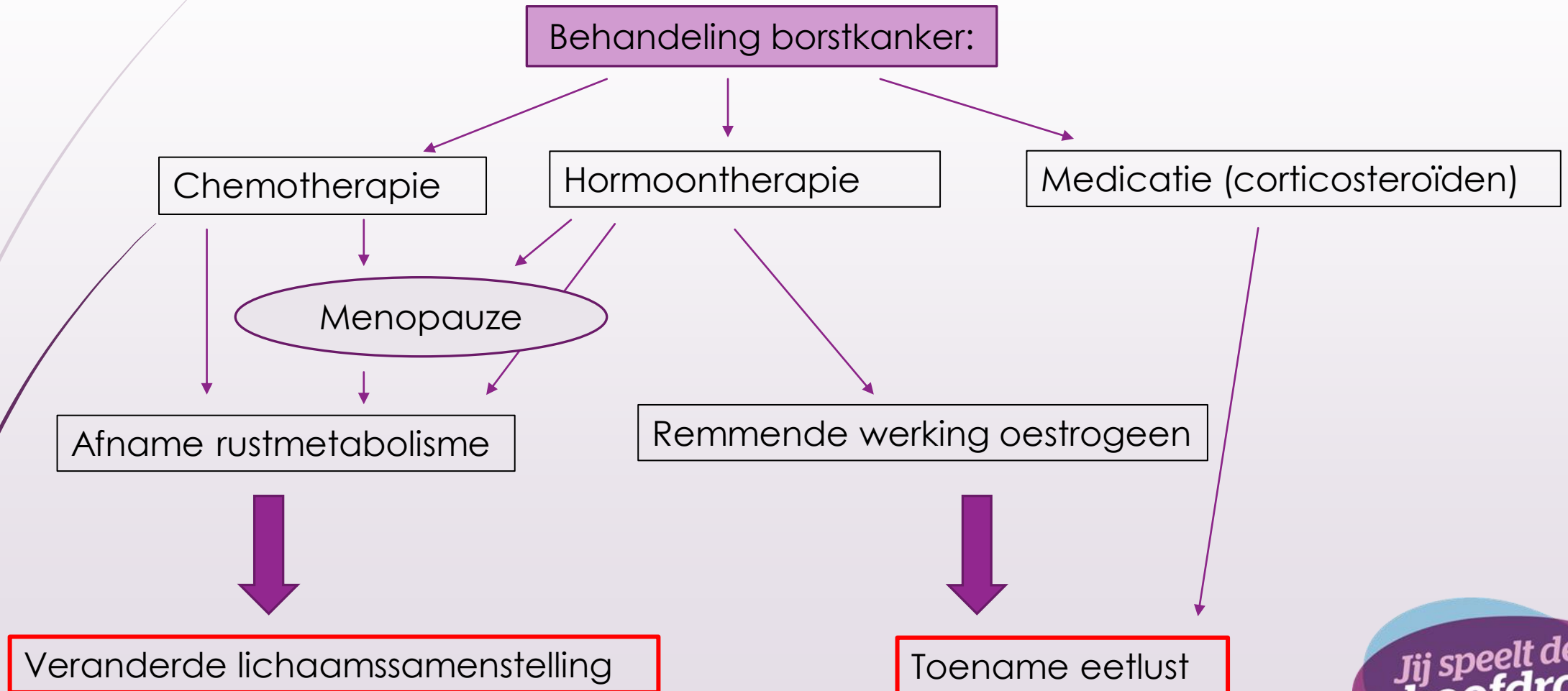
Sara Verschure - Dorsman

# Gewichtsafname en ondervoeding



Jij speelt de  
hoofdrol

# Gewichtstoename na behandeling borstkanker



# Feiten en fabels



# Suiker

Jij speelt de  
hoofdrol



# Rood en bewerkt vlees

Jij speelt de  
hoofdrol





# Sojaproducten

Jij speelt de  
hoofdrol



# Voedingssupplementen

Jij speelt de  
hoofdrol





► **Vitamines**

► Antioxidanten : Vitamine A, C en E

► Vitamine B 12

► Vitamine D

► **Mineralen**

► Antioxidanten: selenium, zink en koper

► Calcium

► Magnesium

► **Kruiden/ plantpreparaten**

► Echinacea

► Kurkuma (Curcumine)

► Soja

► St. Janskruid



# Rode wijn

Jij speelt de  
hoofdrol



# Tips en adviezen



# Veuzels

Jij speelt de  
hoofdrol



Blijven bewegen!

Jij speelt de  
hoofdrol



# Blijven bewegen!



## **Duurtaining:**

- 3x per week
- 30 min. per sessie
- Matige intensiteit



## **Krachttraining:**

- 2x per week
- 30 min. per sessie
- 2-3 sets grote spiergroepen



## Bron:

Handboek Voeding bij kanker

[www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)

[www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)

[www.wkoww.f.nl](http://www.wkoww.f.nl)

<https://spotify.link/gTXX9wwquDb>

Meer informatie vind je ook op:

[www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)

[instagram.com/antihormonologen/](https://www.instagram.com/antihormonologen/)



Vragen stellen aan Sara  
en Boukje

# Bedankt voor jullie aanwezigheid Van patiënten, voor patiënten



- Blijf Stichting Jij Speelt de Hoofdrol volgen via onze online media voor nieuwe webinars en het Borstkankersymposium op 16 maart 2024.
- Facebook <https://www.facebook.com/borstkankersymposium/>
- YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCnwukYNQhpNOtxseRZOxNVw>
- Instagram <https://www.instagram.com/Borstkankersymposium/>
- LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/17887611/admin/feed/posts/>
- Kanker en Werk <https://www.facebook.com/groups/kankerenwerk>
- Podcast <https://open.spotify.com/show/3WVSCAQcs5fSKffvLkx3q>
- Website <https://jijspeeltdehoofdrol.nl>