

Leefstijl bij darmkanker: wat je zelf kunt doen

Leefstijl vervangt de behandeling niet, maar staat ernaast en kan de kans op een goede uitkomst meetbaar vergroten. Wat helpt, hangt af van waar je staat - drie fases.

1

Voorkomen
Voor de diagnose, voor wie nu gezond is



Eet plantaardig-rijk
25 tot 30 gram vezels per dag, volkoren, veel groente en fruit



Beweeg regelmatig
Minstens 150 minuten matig per week, plus 2x krachttraining



Houd een gezond gewicht
Vooral rond het middel; buikvet weegt het zwaarst



Beperk ultra-bewerkt voedsel
Kant-en-klaar, snoep, frisdrank en bewerkt vlees (ham, worst, bacon)



Niet roken, weinig alcohol
Voor alcohol is er geen veilige ondergrens



Doe mee aan het bevolkingsonderzoek
De FIT-test, vanaf 55 jaar, elke twee jaar

Samen ruwweg 50% minder kans op darmkanker

2

Voorbereiden op de operatie
Prehabilitatie: de circa 4 weken voor de operatie



Beweeg dagelijks
Wandelen, fietsen, zwemmen; het liefst met een fysiotherapeut



Stop met roken, minder alcohol
Stoppen het liefst 4 tot 8 weken voor de operatie



Vraag in het ziekenhuis naar een prehabilitatieprogramma
Steeds meer Nederlandse ziekenhuizen bieden dit in hun zorgpad aan



Eet eiwitrijk
Vis, eieren, peulvruchten en zuivel; bij gewichtsverlies een diëtist



Pak stress aan
Slaap, ademhalingsoefeningen, eventueel psychologische steun

Ruim 40% minder ernstige complicaties na de operatie

3

Tijdens en na de behandeling
Herstel na operatie en chemokuur



Blijf bewegen
Begin snel, ook tussen de kuren; bouw op naar 150-300 min per week



Neem slaap- en stressklachten serieus
Vraag om mindfulness of praattherapie; ze komen vaak voor



Genoeg eiwit, mediterraan eten
1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilo per dag ondersteunt het herstel



Zoek verbinding
Sluit je aan bij een supportgroep, ook voor je naasten

Ruim een derde lager risico om te overlijden



Geen medisch advies. Leefstijl staat naast de standaardbehandeling, nooit in plaats daarvan. Stop nooit zelf met een behandeling en maak alle keuzes in overleg met je huisarts, specialist of behandelteam.