

Q&A Leefstijlprogramma na kankerbehandeling - een overzicht van de meest gestelde vragen

Hoe kan ik mij aanmelden?

Je kunt je aanmelden via het formulier op de website van RadboudUMC:

<https://www.radboudumc.nl/formulieren/leefstijlprogramma-voeding-leeft>

Als je je hebt aangemeld is je inschrijving nog niet compleet. Je ontvangt vervolgens van de onderzoeker van het RadboudUMC een toestemmingsformulier via de mail en per post. Stuur deze vervolgens ondertekend terug via de post of mail naar het RadboudUMC. Als je inschrijving compleet en gelukt is, ontvang je een bevestiging via de mail van Voeding Leeft. Lees voordat je je aanmeldt ook goed de [patiënteninformatiefolder](#) door.

Is het veilig om mee te doen?

Dit leefstijlprogramma is een online programma dat wordt gehouden in een volledig veilige setting. De basis vormt een volwaardig voedingspatroon dat past binnen de actuele richtlijn voor goede voeding van de Gezondheidsraad en is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten op het gebied van leefstijl en kanker.

Op enkele punten hanteert Voeding Leeft strengere normen gebaseerd op internationale studies en richtlijnen, zoals bijvoorbeeld de WHO richtlijn rondom suiker en de wetgeving van de FDA rondom transvetten (verboden sinds 2018).

Voor wie is het programma bedoeld?

Het programma is bedoeld voor mensen die darm-, blaas- of borstkanker hebben gehad en die in principe klaar zijn met de behandeling. Zij zijn in opzet genezend behandeld (curatief) en hebben geen uitzaaiingen. Daarnaast gelden er nog enkele andere toelatingseisen, deze kun je terugvinden op het aanmeldformulier en in de informatiefolder.

Hoe vaak zijn er bijeenkomsten?

Tijdens de eerste 3 maanden zijn er 3 hoofdbijeenkomsten die plaatsvinden tussen 10.00 en 15.00 uur. Daarnaast zijn 6 kortere deelsessies van 1-2 uur. We verwachten dat je hierbij aanwezig bent. Na de eerste 3 maanden zijn er om de 8 tot 10 weken kortere sessies over een periode van 21 maanden, binnen het inspiratietraject. Deelname hieraan is geheel vrijwillig.

Hoe veilig is de online community?

Als je meedraait in het programma, krijg je een unieke toegangscode die gekoppeld is aan je e-mailadres. Daarmee log je in en krijg je toegang tot het platform waarop jij en je groepsgenoten berichten, vragen en foto's kunnen plaatsen; van wat je die dag gegeten hebt bijvoorbeeld. Daar vind je ook de recepten, boodschappenlijsten, nieuws, filmpjes en links naar online bijeenkomsten waaraan je gratis kunt deelnemen. Kortom: heel veel inspiratie die helpt bij je zoektocht naar een blijvende leefstijl die bij jou past. Dit platform is alleen zichtbaar voor wie deelneemt en is ingelogd en voor de begeleiders. Voeding Leeft hanteert een streng protocol om je privacy te bewaken, klik hier als je het nog eens wil nalezen.

Wie is Voeding Leeft

Voeding Leeft is een onafhankelijke groep van bevlogen professionals die samen met wetenschappers, artsen en experts leefstijlprogramma's ontwikkelt voor iedereen die zijn gezondheid wil verbeteren. Want, zeggen ze, 'als je weet wat jou echt voedt, vind je het beste voor je lijf en leven'. Radboudumc werkt voor dit project samen met Voeding Leeft.

Wat doet Voeding Leeft met mijn gegevens?

Voeding Leeft heeft alleen de gegevens die jij zelf gedeeld hebt op het inschrijfformulier en gebruikt deze om met je in contact te treden, en als achtergrondinformatie om je zo goed mogelijk te begeleiden. Voeding Leeft hanteert een streng protocol om je privacy te bewaken, klik hier als je het nog eens wil nalezen.

Kost het veel tijd en moeite om deel te nemen?

Deelnemen aan het programma betekent dat je in eerste instantie aan de slag gaat met voeding, zo onbewerkt en gevarieerd mogelijk. Hierin zullen we je begeleiden maar je gaat het zelf doen. Je krijgt voor ons in de eerste maand recepten voor ontbijt, lunch en avondeten, daarna ga je zelf aan de slag en stel je je eigen menu samen op basis van de uitgangspunten van het programma. En ja, heel eerlijk, dat is meer werk dan een kant-en-klare maaltijd in de magnetron schuiven, maar beslist niet ingewikkeld of al te tijdrovend. Door het slim aan te pakken, maak je bijvoorbeeld eten voor twee dagen vooruit. En om je op weg te helpen, krijg je de eerste maand de boodschappenlijst er meteen bij. Tijdens het programma krijg je ook tips om het je zo makkelijk mogelijk te maken. Daarna gaan we aan de slag om dagelijks routine in te bouwen op het gebied van bewegen en ontspanning. Dit kost op zich niet heel veel moeite maar je moet er wel tijd voor vrij willen maken. Je krijgt iedere dag een oefening die je op weg kan helpen. Ook voorzien we je van inspirerende tips op het gebied van slaap.

Ik kan niet goed koken. Wat nu?

Bedoel je dat je geen keukenprins(es) bent? Geen punt. De bewerkingen zijn eenvoudig, duidelijk en stap voor stap beschreven. Je zult nog verbaasd staan hoe lekker JIJ kunt koken met onbewerkte ingrediënten.

Moet ik altijd aanwezig zijn?

We verwachten dat je aanwezig bent bij de bijeenkomsten gedurende de eerste 3 maanden. Uiteraard is deelname jouw eigen keuze. Als je je inschrijft, verwachten we toewijding van jou. Na de eerste 3 maanden volgt een inspiratietraject van 21 maanden. Er vinden dan ook sessies plaats, waarbij je telkens zelf kunt bepalen of je aanwezig wilt zijn.

Wat voor soort eten ga ik eten en wat maakt dit anders?

Een goed voedingspatroon en een zo goed mogelijke conditie helpen om je beter te voelen. Dat geldt natuurlijk voor iedereen. Juist in de gezondheidszorg rondom kanker vinden wij het belangrijk dat voeding een serieuze plek krijgt en dat je weet wat je vult en wat je écht voedt. De basis is gevarieerd, onbewerkt en lekker eten. Een goed uitgangspunt is het Mediterrane eetpatroon bestaande uit heel veel groenten, peulvruchten, vis, extra vierge olijfolie, noten en zaden, onbewerkt vlees of gevogelte, volkoren granen en zuivel met mate.

Je gaat grotendeels plantaardig eten, met de nadruk op onbewerkte en gevarieerde voeding en met heel veel groenten. Met 'onbewerkte' voeding bedoelen we voeding die niet eerst fabrieksmatig geproduceerd, geraffineerd of op een andere manier voorbereid is. Voeding waar zo min mogelijk uitgehaald, dan wel terug ingestopt is. Zogenaamd 'processed food' is vaak voorzien van kunstmatige toevoegingen waar je lijf niet op zit te wachten en die je zeker geen goed doen. Grofweg gezegd: alles wat in een zakje of pakje zit en voorzien is van een lange lijst met ingrediënten, blijft tijdens het volgen van het leefstijlprogramma in de winkel liggen.

Voorgesneden groente (ook in een zakje), kan prima, net als groente uit de diepvries, pot of blik.

Waar kan ik mijn boodschappen doen voor de recepten?

Boodschappen kun je doen bij de supermarkt waar je normaal gesproken ook naartoe gaat. Je hoeft geen bijzondere, exotische, of extra dure ingrediënten aan te schaffen. We houden zoveel mogelijk rekening met een beperkt budget.

Wat kost het?

Deelname is gratis voor de eerste 250 deelnemers.

Kan mijn gezin mee eten?

Jazeker, het voedingspatroon is gezond voor iedereen; smaakvol, verzadigend en gevarieerd. De basis vormt een volwaardig voedingspatroon dat past binnen de actuele richtlijn voor goede voeding van de Gezondheidsraad. De eerste maand helpen we je op weg met recepten voor ontbijt, lunch en diner. Daarna ga je zelf variëren op basis van de uitgangspunten. We hebben vaak gehoord dat deelnemers hun kinderen scores lieten bijhouden welke recepten hun favoriet waren.

Ik ben vegetariër/veganist; kan ik mee doen?

In het leefstijlprogramma ligt het accent op veel verse groente, met regelmatig vis en af en toe vlees. Van deelnemers vragen we om de recepten en menu's integraal te volgen. We vragen je in dit programma dan ook om vis, en af en toe vlees te eten, tenzij je – vanwege een allergie of intolerantie – bepaalde ingrediënten moet weglaten of vervangen.

Als je veganist bent, kan je helaas niet deelnemen tenzij je bereid bent wel af en toe dierlijke producten te eten.

Ik heb een allergie; kan ik meedoen?

Een voedselallergie of -intolerantie voor bijvoorbeeld gluten, zuivel, eieren of noten kan het lastiger maken om mee toe doen. Worden er in de recepten ingrediënten gebruikt die bij jou een (allergische) reactie oproepen, dan is het de bedoeling dat je deze ingrediënten zelf vervangt door iets wat jij wel verdraagt.

Bepalen of jij in staat bent om mee te doen, dat is je eigen verantwoordelijkheid. Overleg eventueel met je diëtist en/of behandelend arts.

Kan ik niet alleen de recepten ontvangen?

Dit leefstijlprogramma is een totaalpakket van bijeenkomsten, begeleiding en nazorg, leer- en inspiratiemomenten. De recepten zijn daar een onderdeel van. We verstrekken die niet los, omdat we uit ervaring weten dat voor een duurzame verandering van je eetpatroon een paar losse dagmenu's meestal niet genoeg zijn. Ook al ben je nog zo vastbesloten om het vol te houden. De steun vanuit de groep en de begeleiding door de professionals zijn belangrijk om het op de lange termijn vol te houden. We raden je dus aan om je in te schrijven. Dan krijg je zoveel méér dan alleen de recepten.

Wat bedoelen jullie met bewegen, slapen en ontspanning?

Tijdens je deelname aan het leefstijlprogramma draait het niet alleen om voeding. Zo gaan we in op het waarom van beweging. Wat gebeurt er in je lichaam als je beweegt? En waarom is dit van belang als je kanker hebt gehad? We vragen je: hoe kan jij (beter) bewegen gaan toepassen in je dagelijkse leven. Wat past bij jou? En welke doelen wil je daarin stellen? Je krijgt ondersteuning/coaching om deze verandering in je dagelijks leven in te passen, belemmeringen zichtbaar te maken en om hier oplossingen voor te bedenken in groepsverband.

Ook bij ontspanning is de start het waarom van ontspanning en stress. Wat gebeurt er bij chronische stress in je lichaam en wat is het effect hiervan? Hoe kan je stress herkennen en hoe kan je (meer, of andere) ontspanning toepassen in jouw dagelijkse leven. Wat past bij jou? Waar heb je last van en hoe komt dat? Ook hier gaan we doelen stellen: thuis, onderweg, op je werk en in je vrije tijd. Dit doen we aan de hand van praktische oefeningen op het gebied van ademhalen, positiviteit, je focussen op één taak en je hoofd leegmaken.

Het belang van slaap is niet te onderschatten. In dit leefstijlprogramma behandelen we hoe het lichaam in slaap komt en wat er tijdens je slaap gebeurt. De professionals van Voeding Leeft bespreken hoe je je slaap eventueel kunt verbeteren. Daar krijg je tips voor, en er wordt gekeken naar wat je nog meer kunt toepassen om je slaapkwaliteit te verbeteren.

Het leefstijlprogramma is dus gebaseerd op vier pijlers: voeding, beweging, slaap en ontspanning. Je begrijpt dat er een onderlinge samenhang is. De pijlers beïnvloeden elkaar. Hoe dat gebeurt, ook daar gaan we tijdens het programma uitgebreid op in. Doe je met ons mee?

Mijn vraag staat hier niet bij, wat nu?

Voor vragen over het onderzoek kun je contact opnemen met de onderzoeker Wytse. Mail naar betergezond@radboudumc.nl. Voor vragen over het leefstijlprogramma kun je contact opnemen met betergezond@voedingleeft.nl.