

Onderzoek *Ondergewicht bij kanker* 2023-2024

Peter J. Voshol, Maaike de Vette, Mascha van der Graaff, Estelle Smits, Anne-Marie Poorthuis

Aanleiding

- Behoeft van MMV leden.
- Ondergewicht bij kanker is een veelvoorkomend probleem (bij 40-70%).
- Patiënten voelen zich niet altijd serieus genomen.
- Ondergewicht bij kanker geeft in de praktijk veel belemmering en lijkt invloed te hebben op herstel en prognose.
- Verbinding van kennis en ervaring is van belang.
- De gehele context is van belang en een verheldering van de problematiek. Is ondergewicht bij kanker bijvoorbeeld een ziekte of een symptoom?
- Inzicht in invloed van voeding en leefstijl op ondergewicht bij kanker.

Onderzoeksvragen

- Wat zijn de negatieve effecten van gewichts- en spiermassaverlies en ondervoeding op kankerbehandeling en -herstel?
- Op welke manier kan zelfonderzoek worden gebruikt om effectievere strategieën en multidisciplinaire aanpakken te ontwikkelen voor de behandeling van ondervoeding en (plots) gewichtsverlies bij kankerpatiënten?
- Hoe kunnen multidisciplinaire benaderingen vanuit de 6 leefstijlpijlers, inclusief het zelfonderzoek van de persoon, effectief worden toegepast voor gezond leven?

Onderzoeksaanpak

- Uitgebreide literatuurstudie.
- Vragenlijst voor en zelfonderzoek van MMV leden.
- Vragenlijst voor professionals aangesloten bij MMV en erbuiten.
- Themabijeenkomsten, online sessies, expert presentaties, ledendagen.
- Analyse en verwerken gegevens.

Aangehouden definities

- **Ondergewicht** wordt meestal gedefinieerd als een Body Mass Index (BMI) van 18,5 kg/m² of lager bij vrouwen en 19 kg/m² of lager bij mannen.
- **Ondervoeding** verwijst naar een toestand waarin het lichaam niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt om aan haar behoeften te voldoen.
- **Cachexie** is een complexe aandoening die wordt gekenmerkt door onbedoeld gewichtsverlies, spier- en vetatrofie (het verminderen van spier en vetmassa) en een verminderde algehele conditie.

Impact ondergewicht bij kanker

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur

Betreft mensen met ondergewicht en spieratrofie en/of cachexie, ook veroorzaakt door de kanker of behandeling.

Ondergewicht bij kanker heeft effecten

- **Verminderde respons op behandeling:** Ondervoeding en cachexie verminderen de respons op chemo-, straling- en immunotherapie.
- **Verhoogde toxiciteit van behandeling:** Ondervoeding kan leiden tot verminderde tolerantie voor behandelingen en verhoogde bijwerkingen en complicaties.
- **Slechtere prognose op overleving:** Gewichtsverlies en cachexie zijn voorspellers van slechtere overleving, ongeacht het stadium van de ziekte.

Plots gewichtsverandering of plots gewichtsverlies is een alarmsignaal en kan wijzen op vorderende kanker

Zorgprofessionals en experts

Vragenlijst naar praktische kennis

Disciplines

- Diëten: 37,5%
- Artsen: 18,8%
- Natuurvoedingsdeskundigen: 12,5%
- Orthomoleculair arts/therapeuten: 12,5%
- NTTT artsen: 3,1%
- Specialisten/oncologen: 3,1%
- Verpleegkundigen (oncologisch): Overige

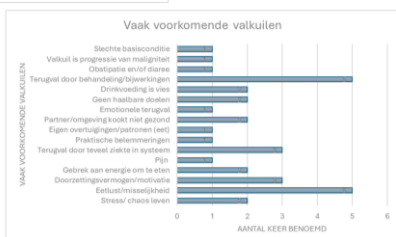
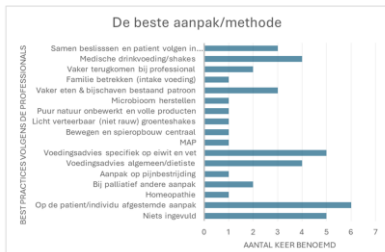


Frequentie van gewichtsproblematiek

- Zeer vaak: 25%
- Vaak: 18,8%
- Regelmatig: 31,3%

Behandeling volledig spectrum kankerpatiënten

- Meer dan 60%



Bevindingen professionals

- Belang kernoorzaak zoeken ondergewicht.
- Aanpak zeer op individu afgestemd.
- Mate waarin voeding gezond wordt opgenomen en verwerkt belangrijker dan gewicht.
- Focus op eiwitshakes en volwaardige voeding.
- Behoud en weer opbouwen van spieren.
- Focus op stress, pijnbestrijding en beweging.
- Gewicht niet op pijn voorafgaand aan reguliere behandelingen is moeilijk te herstellen.
- Gewichtsbehoud meestal hoogst haalbare tijdens reguliere behandelingen.

Deelnemers algemeen



www.gezondlevenmetkanker.nl

- De gemiddelde leeftijd 68 jaar - spreiding van 46 tot en met 85 jaar.
- 71,6% vrouw en 28,4% man.
- 20% alleenstaand en ruim 78% gehuwd of samenwonend.
- Het overgrote deel (58%) gepensioneerd
- Hoogopgeleide groep, 76% van de respondenten HBO of WO niveau.
- 60% actief te maken met kanker
- 40% gebruikt nu medicatie
- Deelnemers gezond, roken niet en eten al relatief bewust (Healthy participant bias)
- Dag invulling - 28,4% dagelijks bezig met zorgen voor eigen ziekte en gezondheid.
- Relatief weinig mensen met ondergewicht in de deelnemersgroep responses vergeleken met wereldwijde studies, 9,1%

Voeding

- De deelnemers hebben gemiddeld 4 eetmomenten per dag
- 27% geeft aan geen specifiek dieet te volgen.
- Wel een specifiek dieet of voedingspatroon:
 - NTTT (27%)
 - Moerman (11%)
 - Intermittent fasting (11%)
 - Anders (23%)
- 75% geeft aan een regelmatig tot vast eetstijp te hebben.
- 5% geeft aan slechts soms zin te hebben in eten.

Bevindingen deelnemers

De belangrijkste factoren die de deelnemers zelf aangeven voor het onderhouden van een gezond gewicht zijn;

- Voeding
 - gezondheid,
 - energie,
 - spierkracht
 - fitheid.
- Rust en Herstel wordt weer opmerkelijk vaker genoemd door de professionals.

Algemene conclusie

Ondergewicht bij kanker vraagt

- Een **integrale** multidisciplinaire benadering met nadrukkelijke aandacht voor leefstijl.
- Een **individuele** aanpak. Zelfonderzoek is hierin een belangrijk onderdeel.
- Een focus op het verbeteren en versterken van het immuunsysteem, zenuwstelsel en het verminderen van laaggradige ontsteking.
- Het belang van **beweging, voeding en voldoende eiwitname** in het voorkomen van spieratrofie en cachexie is breed gedragen door de literatuur, professionals en MMV leden.
- Het belang van **rust en herstel** en een **gezonde eetcultuur** is door de ondervraagde professionals vaak benoemd.

Concrete tips

Ga snel aan de slag en zorg voor een zo gezond mogelijk gewicht

Behulpzame interventies

- Bij misselijkheid, voor bevordering eetlust en anti-ontsteking: o.a. kruiden, cannabinoïden, aromatherapie en omega 3
- Volwaardige drinkvoeding (geen onnodige, bewerkte en kunstmatige toevoegingen, e-nummers en suiker) en eiwitshakes

Balans inspanning, ontspanning en voeding:

- Gericht, gematigd bewegen onder professionele begeleiding
- Voldoende eiwitname, direct na beweging (voorkomen spieratrofie) en voldoende rust erna
- Haalbare doelen voor voeding en dieet
- Verminder stressfactoren.
- Betrek je omgeving, maak het gezellig en vraag of organiseer steun

Dank jullie wel

Veel dank aan medewerkers, zorgprofessionals en leden MMV en aan het landelijke netwerk van zorgprofessionals dat we hebben opgebouwd.

Algemene vragen: Onderzoekcoordinator@mmv.nl