

Blijven eten en bewegen, ook met kanker !



Brussel, 3 november 2019 – **Het Jules Bordet Instituut, hét Belgische referentiecentrum in de strijd tegen kanker, neemt op 7 november deel aan de Nutrition Day. Dit is een goede gelegenheid om te hameren op de essentiële verwevenheid van enerzijds een behandeling tegen kanker en anderzijds gezonde voeding en regelmatige fysieke activiteit. Eten en bewegen: twee gezondheidstoeven tegen de ziekte die je zélf in handen hebt.**

Bij kanker is absoluut aandacht nodig voor onbedoeld gewichtsverlies!

Het is belangrijk om bij een kankerdiagnose een diëtist te raadplegen met het oog op een aangepast dieet teneinde gewichtstoename of -verlies onder controle te houden. We stellen bij patiënten vaak een onbedoeld gewichtsverlies vast, en wel typisch vanaf de diagnose. De oorzaken zijn divers: gebrek aan eetlust, moeite met bepaalde voeding en/of intolerantie in de spijsvertering, tumorerelateerde veranderingen in het metabolisme, neveneffecten van de behandelingen, een zekere angst of neiging tot depressiviteit, enz. Dit gewichtsverlies leidt echter tot een toestand van vermoeidheid en minder goede tolerantie tegenover de behandelingen, en kan dus de levensprognoses voor de patiënt ondergraven. Gezien die vaststelling is het belangrijk om elk onvrijwillig gewichtsverlies te melden aan je arts of je diëtist. In het algemeen wordt altijd aangeraden een evenwichtig en gevarieerd dieet te volgen, met groenten en fruit, eiwitten (van dierlijke of plantaardige oorsprong) en goede calorieën, namelijk 55-60% koolhydraten (gluciden) en 35-40% vetten (lipiden). Deze elementen leveren het lichaam de voeding en de vitaminen die noodzakelijk zijn om in het geval van kanker deze ziekte te bestrijden en een onopzettelijk gewichtsverlies (of gewichtstoename) te verhinderen.

Hoe helpt fysieke activiteit om de ziekte beter te verdragen?

Vroeger werd fysieke activiteit schadelijk geacht voor een zieke: wie ziek was, moest rusten, vooral rusten! Intussen werd het tegendeel aangetoond: je lichaam goed en wel in beweging houden, levert veel goeds op. Fysieke activiteit bevordert de opname van eiwitten in de spieren en het behoud van de spiermassa. Dat is essentieel voor elk individu, en zeker bij ziekte. Verder heeft fysieke activiteit een positief effect op de hormonale activiteit en op het immuunsysteem. Deze factoren verbeteren de tolerantie tegenover de behandeling en vergemakkelijken de recuperatie. Het spreekt vanzelf dat die fysieke activiteit individueel bekeken moet worden en rekening moet houden met de ziekte, de behandeling en de leeftijd van elke patiënt.

Nutrition Day: een onderzoek naar de voeding van de patiënten

Het Jules Bordet Instituut neemt op 7 november deel aan de Nutrition Day: een internationale onderzoeksdag die plaatsvindt in 64 landen over de hele wereld, en waarbij de voeding van de patiënten in de ziekenhuisinstelling wordt onderzocht. De enquête heeft als doel de voedselopname te verbeteren en de patiënten, hun naasten en het verzorgend personeel te sensibiliseren voor deze problematiek. De actie is een initiatief van de *European Society of Clinical Nutrition and Metabolism* (ESPEN) en wordt ondersteund door de FOD Gezondheid en door de Société belge de Nutrition Clinique. Voor meer informatie over de Nutrition Day surf je naar: www.nutritionday.org.

Perscontact

Jules Bordet Instituut

Alexandra Cazan

GSM : +32 493 16 74 79

E-mail : alexandra.cazan@bordet.be

www.bordet.be

Over het Instituut Jules Bordet

Het Instituut Jules Bordet is een geïntegreerd multidisciplinair centrum en het enige autonome ziekenhuis in België dat volledig gewijd is aan kankerziekten.

Al meer dan 75 jaar biedt het Instituut Jules Bordet zijn patiënten de allernieuwste diagnostische en behandelingsstrategieën aan om actief kanker te voorkomen, op te sporen en te bestrijden. Het Instituut wil 3 missies volbrengen: verzorging, onderzoek en educatie. Door zijn internationale reputatie kan het Instituut beschikken over de grootste deskundigen op het gebied van kanker. Dank zij zijn innovatieve instelling droeg het bij tot de ontwikkeling en de ontdekking van nieuwe belangrijke diagnostische en behandelingstechnieken met als doel de patiënten hiervan zo snel mogelijk te laten genieten.

In mei 2018 werd het Instituut Jules Bordet voor de tweede maal officieel erkend en gecertificeerd door de OECI (Organisation of European Cancer Institutes) als "Comprehensive Cancer Centre" (Geïntegreerd centrum voor de strijd tegen kanker), een kwaliteitslabel dat voorbehouden is aan instituten die multidisciplinaire kankerzorg bieden en die onderzoek en educatie hierbij integreren. Dit is een primeur voor België.

Het Instituut Jules Bordet maakt deel uit van het Iris-netwerk van ziekenhuiscentra en van de Université Libre de Bruxelles. Het Instituut beschikt over 160 bedden die volledig gewijd zijn aan de kankerpathologie. Elk jaar verzorgt het meer dan 6000 gehospitaliseerde patiënten, 81 000 raadplegingen en 15 000 behandelingen van ambulante patiënten. Om ook in de toekomst tegemoet te kunnen komen aan de veranderende demografische omstandigheden en wetenschappelijke ontwikkelingen is de bouw van een nieuw Instituut Bordet gepland op de universitaire campus van de ULB in Anderlecht naast het Erasmus ziekenhuis. De inhuldiging ervan is voorzien in 2020.

www.bordet.be

Over de Vrienden van het Jules Bordet Instituut

De Vrienden van het Jules Bordet Instituut zijn een vzw met als enig doel het ondersteunen en financieren van het onderzoek aan het Jules Bordet Instituut, oncologisch referentiecentrum in België en in het buitenland. 1ste privé-donateur van het Instituut Bordet

"De Vrienden" hebben Bordet in de loop van de laatste 5 jaar bijna 13 miljoen euro bezorgd.

De laatste jaren werd aanzienlijk vooruitgang geboekt op het vlak van oncologie. De biologische oorsprong van kanker wordt steeds beter begrepen. Terwijl men tien jaar geleden slechts sprak over de microscopische analyse van tumoren, heeft men het vandaag over genetisch profiel, sequentiebepaling... Tientallen nieuwe moleculen en nieuwe markers zagen het daglicht waardoor gepersonaliseerde behandelingen mogelijk werden. Deze vooruitgang is grotendeels mogelijk gemaakt door de uitzonderlijke technologische vooruitgang die de laatste jaren werd geboekt. Maar deze nieuwe technieken die het mogelijk maken het oneindig kleine te onderzoeken, kosten steeds meer geld.

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel

T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, www.bordet.be

Institut Jules Bordet, Association Hospitalière de Bruxelles régie par la loi du 8 juillet 1976
Jules Bordet Instituut, Ziekenhuisvereniging van Brussel onderworpen aan de wet van 8 juli 1976



Sinds meer dan 50 jaar kan het Jules Bordet Instituut dankzij de hulp van de "Vrienden" zijn baanbrekend onderzoek verder zetten en gebruik maken van spitstechnologieën, en zo aan de patiënten de meest innoverende opsporings- en verzorgingstechnieken aanbieden die leven en hoop geven.

"De Vrienden van het Jules Bordet Instituut " steunen, betekent deelnemen aan talrijke onderzoeksprogramma's die door hen worden gesteund en die allemaal hetzelfde doel hebben, het leven redden.

Wilt u meer weten over de organisatie De Vrienden van het Jules Bordet Instituut, breng dan een bezoek aan de website www.amis-bordet.be.

Om meer te weten te komen over “101 tables pour la vie”, raadpleeg de website www.101tables.com.