

## Blijven eten en bewegen, ook met kanker !



Brussel, 12 november 2020 – **Het Jules Bordet Instituut, hét Belgische referentiecentrum in de strijd tegen kanker, neemt op 12 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.**

### **Nutrition Day, internationaal onderzoek naar de nutritionele toestand van patiënten in het ziekenhuis – enkele cijfers**

Nutrition Day is een gezamenlijk initiatief uit 2006 van de universiteit van Wenen en ESPEN (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism). Elk jaar wordt op ruime internationale schaal (in 64 landen) onderzoek gevoerd binnen de ziekenhuizen. Dit onderzoek wordt gerealiseerd door de voedings- en dieetteams. Het betreft de ‘nutritionele toestand’ van patiënten voor en tijdens hun hospitalisatie, evenals de impact ervan op de mortaliteit in de 30 dagen na de enquête.

De resultaten hiervan wekken bezorgdheid. De analyse van de cijfers die sinds 2006 werden ingezameld, toont aan dat in België 50 % van de patiënten minder eten in de week voor hun ziekenhuisopname; 40 % van de patiënten verliezen onvrijwillig gewicht in de 3 maanden voor hun ziekenhuisopname; 14 % eten niets tijdens de hospitalisatie.

Wat betreft de opvolging van de patiënten, 30 dagen na de datum van het onderzoek, tonen de cijfers een verhoogde mortaliteit (2 à 8 %) bij de patiënten die voor en/of tijdens hun hospitalisatie gewicht hebben verloren of minder hebben gegeten. Dit is merkbaar bij alle leeftijdscategorieën maar is het meest significant bij de oudere populatie. Deze vaststelling bevestigt alleen maar het belang van het aspect voedingscoaching bij de behandeling van patiënten.

### **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, tumorgerelateerde 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 om een gevarieerde en evenwichtige voeding te volgen, bestaande uit groenten en fruit, eiwitten (van dierlijke of plantaardige oorsprong) en een adequate calorische inname. In het geval van kanker is het belangrijk om de voedingsbehoeften (voedingsstoffen en vitamines) te dekken om een adequaat gewicht te behouden, de ziekte te bestrijden en behandelingen beter te verdragen.

### **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.

Voor meer informatie over de Nutrition Day surf je naar: [www.nutritionday.org](http://www.nutritionday.org)

---

#### **Perscontact**

##### **Jules Bordet Instituut**

Ariane van de Werve

**GSM** : +32 486 17 33 26

**E-mail** : [ariane.vandewerve@bordet.be](mailto:ariane.vandewerve@bordet.be)

[www.bordet.be](http://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 80 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 2021.

[www.bordet.be](http://www.bordet.be)

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](http://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



## 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.

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](http://www.amis-bordet.be).

Om meer te weten te komen over "101 tables pour la vie", raadpleeg de website [www.101tables.com](http://www.101tables.com).