

Voedingsinformatie **prostaatanker** bij behandeling hormoontherapie

Voor de behandeling van de prostaatkanker heeft uw arts hormoontherapie voorgeschreven. Deze therapie heeft een aantal bijwerkingen. Eén daarvan is een verhoogde kans op botontkalking. In de folder vindt u informatie over hoe voeding en bewegen van invloed hierop zijn.

Ons skelet maakt continu nieuw botweefsel aan en breekt oud botweefsel af. Botontkalking wil zeggen dat de afbraak van het bot sneller gaat dan de aanmaak. Door de hormoontherapie vermindert de mineraaldichtheid van het bot. Zo wordt het bot steeds minder sterk. Op een gegeven moment kan de botdichtheid zo laag worden dat je spreekt van osteoporose. Er is dan een verhoogde kans op botbreuken.

Voedingsadvies

Het volgen van voedingsadviezen is belangrijk om de opbouw van botweefsel te verbeteren en om de botontkalking te verminderen.

Roken en alcohol hebben onder andere een negatief effect op de mineraaldichtheid van het bot. Vandaar dat dit wordt afgeraden.

- Gebruik voldoende calcium. Calcium is de belangrijkste bouwstof voor botten.
- Gebruik voldoende vitamine D. Vitamine D bevordert de opname en vermindert de uitscheiding van calcium.
- Beweeg voldoende. Beweging en belasting van de botten zorgt voor sterk botweefsel.

Calcium

Tijdens de behandeling met hormoontherapie is voldoende calcium nodig. De aanbevolen hoeveelheid calcium per dag is:

- boven de 50 jaar is 1100 mg calcium
- boven de 70 jaar 1200 mg calcium

Deze hoeveelheid wordt geleverd door een gevarieerde voeding, met gemiddeld 2 tot 3 porties melk en melk(producten) en 1 à 2 plakken kaas. Het maakt voor de hoeveelheid calcium niet uit of het magere, halfvolle of volle melk of yoghurt is.

Meer calcium dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid gebruiken is niet nodig. Calcium zit behalve in melkproducten ook in groente, noten en peulvruchten. Indien u geen melk, melkproducten en kaas wilt gebruiken, kunt u sojamelk nemen met toegevoegd calcium (en vitamine B12). Ook het gebruik van calciumtabletten is een oplossing. Als u twijfelt aan het gebruik van voldoende calcium, kunt u dit met uw uroloog of verpleegkundig specialist bespreken, ook kunt u de *Eetmeter* op de site van het

voedingscentrum invullen, www.voedingscentrum.nl.

Vitamine D

Naast calcium speelt vitamine D een belangrijke rol bij de botopbouw. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter wordt opgenomen in het bloed en in de botten wordt vastgelegd. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D zit ook in voedingsmiddelen zoals (vette) zeevis, haring en makreel, en verder in margarine, halvarine en boter.

Aanbevolen is voor alle patiënten die hormoontherapie krijgen vitamine D tabletten te gebruiken: 800 EH per dag.

Bewegen

Als het lichaam beweegt, moeten de spieren, botten en gewrichten een inspanning leveren. Elke dag minimaal 30 minuten bewegen helpt om uw conditie op peil te houden.

Bewegen waarbij de zwaartekracht een rol speelt, zoals wandelen, belast de botten meer dan bewegen waarbij dat niet zo is, zoals fietsen of zwemmen. Voor de sterkte van de botten is het dus beter om te wandelen dan om te fietsen. Maar het gaat er vooral om dat u beweegt. Kies een activiteit uit die u bij u past en die u leuk vindt. Dit houdt u het langste vol.

Voor meer informatie kunt u terecht bij de fysiotherapeut gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met kanker (oncologie). Uw uroloog of verpleegkundig specialist kan u verwijzen naar een fysiotherapeut. U kunt deze vinden op www.defysiotherapeut.com, kies de optie 'vind uw fysiotherapeut'. Of via www.rofgv.nl en kies de optie werkgroepen > projectgroep oncologie > deelnemende praktijken.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw voeding of dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij de diëtisten van uw ziekenhuis.

Voor Ziekenhuis Gelderse Vallei kan dit telefonisch op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Met vragen van medische aard of omtrent uw behandeling kunt u tijdens kantoor tijden terecht bij de polikliniek urologie, (0318) 43 51 00.

