

# HOE VOEDING U KAN HELPEN

Op het moment dat u, uw partner of naaste familie wordt geconfronteerd met kanker, is dat een enorme schok. Mensen voelen zich vaak overgeleverd aan de medische wereld en hebben regelmatig het gevoel zelf niet veel meer te kunnen doen dan het ondergaan van de voorgestelde behandelingen. Gelukkig is dat niet zo en kunt u, zonder afscheid te nemen van de reguliere geneeskunde, zelf een enorm krachtige en positieve bijdrage leveren aan het herstel en genezingsproces van het lichaam. Dit kan middels voeding.

Door onze moderne manier van leven zijn wij in veel opzichten steeds verder van ons lichaam en onze natuurlijke behoefte af komen te staan. Vaak realiseren mensen zich niet hoe belangrijk het is om de juiste voeding te gebruiken. Ons lichaam is een prachtige ingewikkelde machine, die in staat is veel problemen zelf op te lossen. Om dit te kunnen is het van levensbelang de juiste voedingsstoffen, vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Vergelijk het met een auto: gooi je per ongeluk benzine in een dieselauto, of vergeet je op tijd olie te verversen, loopt de boel vast en heb je een serieus probleem.

Een goede voeding voor kankerpatiënten speelt op meerdere manieren een belangrijke rol bij herstel en het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Ten eerste vragen de ziekte, de daarmee samenhangende veranderingen en stress om een andere voeding. Ten tweede zullen als gevolg van de behandeling ongelooflijk veel extra afvalstoffen door het lichaam moeten worden opgeruimd. Tot slot heeft u lichaam schade opgelopen door de behandelingen en zal het lichaam deze zelf moeten herstellen. Bij al deze processen speelt een goede voeding een essentiële rol.

Wat die goede voeding inhoud is zeker niet voor iedere patiënt hetzelfde en hangt sterk samen met de vorm van kanker, de eetlust, neveneffecten van de behandelingen, hormoonhuishouding, huidige voedingsgewoonten, de hoeveelheid beweging enz. Kortom het is altijd goed en zinvol om samen met een professional te kijken hoe de voeding het beste kan worden afgestemd op de individuele behoefte.

Als patiënten en hun naaste omgeving bereid zijn hier actief mee aan de slag te gaan, kan dit enorm veel opleveren. Niet alleen zullen de behandelingen beter worden verdragen en zal het lichaam zich beter kunnen herstellen, maar ook het feit dat de patiënt zélf een bijdrage levert aan het genezingsproces geeft een enorm positieve boost!

Bent u geconfronteerd met kanker en wilt u graag met uw voeding aan de slag, dan nodig ik u uit om een afspraak te maken voor een advies op maat.

Dit kan op 2<sup>e</sup> dinsdag ochtend van de maand en op de 4<sup>e</sup> woensdag avond van de maand. Afspraken kunnen worden gemaakt via het secretariaat van Het Inloophuis op .....

**Mijn naam is Meta Baartman, ik heb 17 jaar mijn eigen praktijk gehad als diëtist in Den Helder en KM. In al die jaren heb ik mensen met veel uiteenlopende ziektebeelden mogen begeleiden. Afgelopen jaar ben ik gestopt met mijn praktijk en vanaf sept dit jaar, biedt ik mijn diensten voor Het Inloophuis vrijwillig aan.**