

# Leefstijlroer® bij Kanker

Neem kleine stapjes en focus op wat al goed gaat



## Voeding

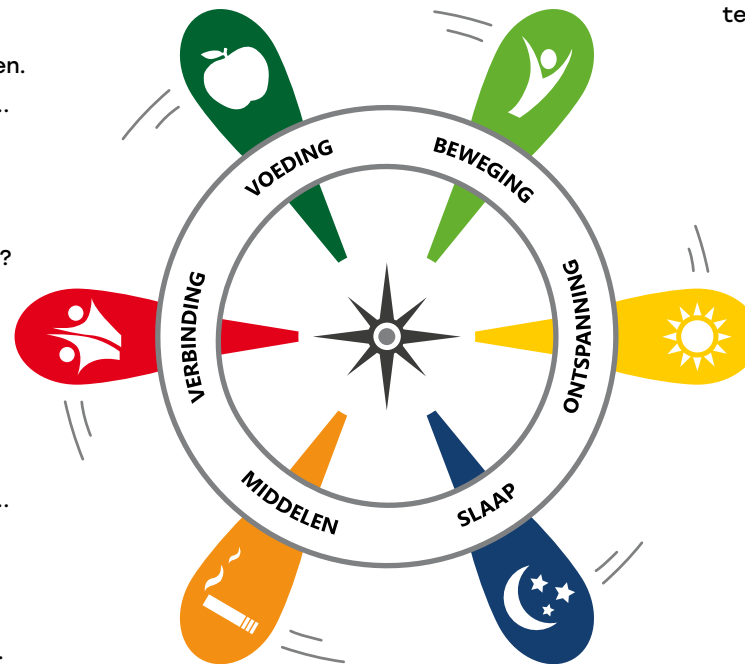
- ☐ Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Bij voorkeur water, thee of zwarte koffie.
- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit per dag.
- ☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes).
- ☐ Eet meer plantaardig en minder dierlijke producten.
- ☐ Eet voldoende eiwitten, dat is belangrijk voor je spieren.
- ☐ .....

## Verbinding

- ☐ Ga vooral om met mensen waar je energie van krijgt.
- ☐ Zingeving: wat vind je belangrijk? Waar word je blij van?
- ☐ Uit je gevoelens en emoties. Praat er bijvoorbeeld over met je naasten, zorgverleners of lotgenoten.
- ☐ Nabijheid, liefde en seks: bespreek het als je vragen of zorgen hebt.
- ☐ Vraag zo nodig begeleiding om te kunnen blijven werken of als je weer aan het werk gaat.
- ☐ .....

## Middelen

- ☐ Drink geen alcohol.
- ☐ Vraag hulp bij het stoppen met roken, vaperen of drugs.
- ☐ Beperk je schermgebruik.
- ☐ Wil je extra vitamines of kruidenproducten gebruiken? Overleg altijd met je zorgverlener.
- ☐ .....



## Beweging

- Wissel bewegen en rust af. ☐
- Doe twee keer per week oefeningen voor je spieren. ☐
- Probeer dagelijks 30 minuten te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, tuinieren of het huishouden te doen. ☐
- Twijfel je? Bespreek met je arts hoe je mag bewegen. ☐
- ..... ☐

## Ontspanning

- Wat helpt jou ontspannen? Probeer hier elke dag tijd voor te maken. ☐
- Ga regelmatig de natuur in. ☐
- Ook ademhalingsoefeningen of korte meditaties kunnen helpen. ☐
- Ervaar je veel spanning? Vraag eventueel om hulp. ☐
- ..... ☐

## Slaap

- Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. ☐
- Slaap in een koele kamer. Zorg voor frisse lucht. ☐
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden voordat je gaat slapen. ☐
- Kijk 1 uur voor het slapen gaan niet meer op een scherm. ☐
- Schrijf je zorgen op; overdag of voor je naar bed gaat. ☐
- ..... ☐

Meer informatie over gezond leven met en na kanker?  
Scan dan de QR code  
of ga naar: [www.kanker.nl/gezondleven](http://www.kanker.nl/gezondleven)



Vereniging Arts en Leefstijl®

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Vereniging Arts en Leefstijl.

Versie januari 2026  
[www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl)

 **Arts en Leefstijl**  
Voor de zorg van morgen