

Integratieve oncologie

Böetingse Kastaars, april 2026

Ann Smeets, borstchirurg UZ Leuven

PAALONLINE PRESENTEERT :

BÖETINGSE KASTAARS Inspirerende Sprekers en Verhalen

Prof. Dr. Ann Smeets, borstchirurg
Integratieve oncologie: leefstijlaanpassingen
en bijkomende therapieën
in de zorg voor patiënten met kanker.



Foto: © KU Leuven - Rob Smeets

Dinsdag 7 april 20u
OC De Buiting Gratis toegang

Reservatie mogelijk via www.paalonline.be, alex@paalonline.be of 0478 77 32 94

beringen www.paalonline.be



Waarom integratieve oncologie?

- Diagnose: existentiële crisis, controleverlies
- Rollercoaster van onderzoeken en behandelingen
- Korte/lange termijn gevolgen, fysiek en mentaal:
 - Vermoeidheid (25-30% na 10j)
 - Pijn (25 % na 2j)
 - Bijwerkingen anti-hormonale therapie/menopauze (5-10 j)
 - Geheugen- en concentratieproblemen (75% tijdens, 30% na 1j)
 - Angst voor herval



'Broken', Erika Slock

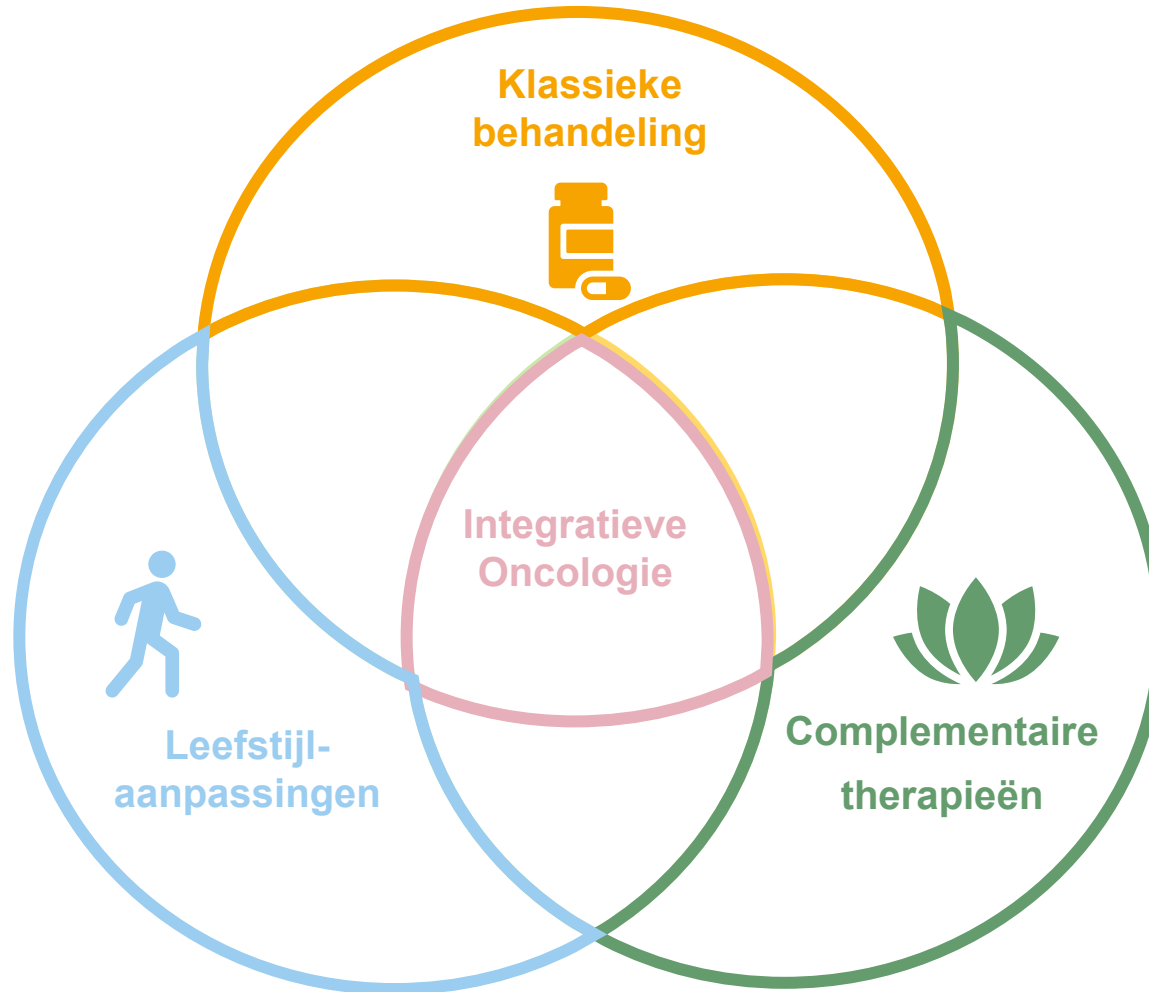
Waarom integratieve oncologie?

- De wereld staat stil maar ook stilstaan bij het leven => levensvragen
- ‘Het zwarte gat’, patiënten voelen zich in de steek gelaten
- Eigen, eenzame zoektocht
- Herontdekken en heronderhandelen



'Picking up the pieces'
Erika Slock

Wat is integratieve oncologie (IO)?



- op de patiënt gericht
- wetenschappelijk onderbouwd
- uit verschillende tradities

- ✓ ziekte => zieke behandelen
- ✓ overleven => leven
- ✓ controle geven, empowerment

*“Als IO een medicijn was,
iedereen zou het nemen”*

Alternatief ≠ complementair ≠ integratief

- **Alternatief** is in plaats van klassieke behandelingen
- **Complementair** is samen met klassieke behandelingen
- **Integratief** is samen met klassieke behandelingen op een persoonlijke, wetenschappelijke en veilige manier

- Focus op de persoon, niet op de ziekte
- Verbindende, positieve communicatie
 - kalm, zacht, vriendelijk, open minded
 - echt luisteren en coachen
 - Maar de gevoelens niet overnemen en niet oordelen
- Shared decision making (team)
 - arts: medische expertise
 - patiënt: deskundige over zijn leven, waarden en persoonlijke situatie
- Leefstijlplan als onderdeel van standaardzorg

Leefstijl aanpassingen



Beweging



Voeding



Slaap



Alcohol & tabak



Stress &
ontspanning



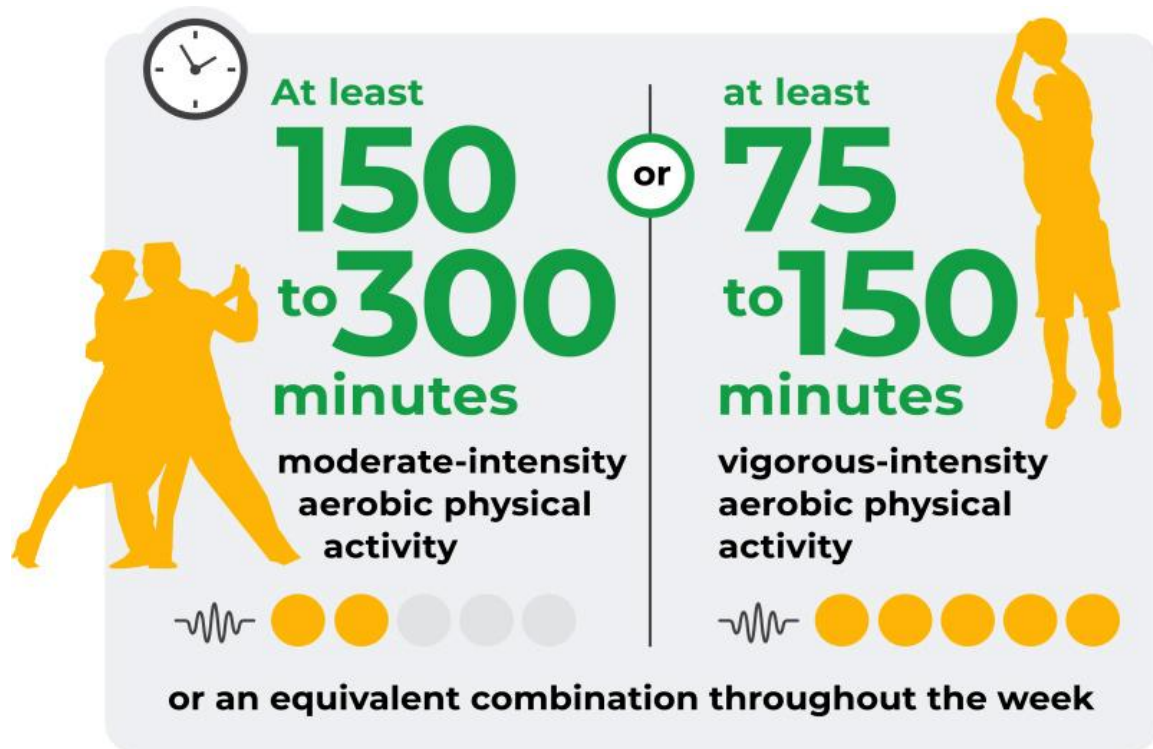
Spiritualiteit
& zingeving



Emotioneel welzijn



Verbinding & sociale steun



Matig intensief

- Je kunt nog een gesprek voeren
- 50-70% van max hartslag (max = 220-leeftijd)
- 5-6,5 km/u wandelen

Hoog intensief

- Korte zinnen
- 70-85% van max hartslag
- > 7 km/u wandelen (joggen)

Krachttoefeningen

- 2-3 keer per week
- Grote spiergroepen



 Doe dit wel

 Let hier op

 Doe dit niet

Per dag:

- ≥ 125 g volkorenproducten
- 250 g fruit
- 20-30 g ongezouten noten
- 250-500 ml melk/melkproducten
- ≥ 300 g groenten
- 1-2 l vocht bij voorkeur water (ook koffie en thee)

Per week:

- Meerdere keren peulvruchten
- ≥ 200 g vis, inclusief 1x vette vis
- Aardappelen kunnen regelmatig (gekookt/ gebakken)

Plantaardige oliën rijk aan onverzadigde vetzuren

Per dag:

- ≤ 5 g zout
- Max. 1 ei

Per week:

- ≤ 300 g rood vlees
- ≤ 30 g bewerkte vleeswaren

Beperkt/ niet:

- Suikerhoudende dranken
- Voedingsmiddelen rijk aan toegevoegde suikers
- Alcohol
- Ultra-bewerkte voeding

Effect van Gezonde Voeding op het Lichaam



Hersenen & Mentaal

- Omega-3 vetzuren versterken geheugen en concentratie
- Vezelrijke voeding verlaagt risico op depressie
- Darmmicrobioom beïnvloedt stemming (gut-brain as)



Hart & Bloedvaten

- Mediterraan dieet verlaagt risico op hartziekten met 30%
- Minder ultrabewerkt voedsel = lagere bloeddruk
- Noten & olijfolie verbeteren cholesterolbalans



Darmen & Microbioom

- 30+ plantaardige soorten/week verhogen microbiomdiversiteit
- Gefermenteerde voeding verstevigt darmbarrière
- Vezels voeden gunstige bacteriën in de dikke darm



Spieren & Botten

- Voldoende proteïne onderhoudt spiermassa bij veroudering
- Calcium & vitamine D versterken botdichtheid
- Antioxidanten versnellen spierherstel na inspanning



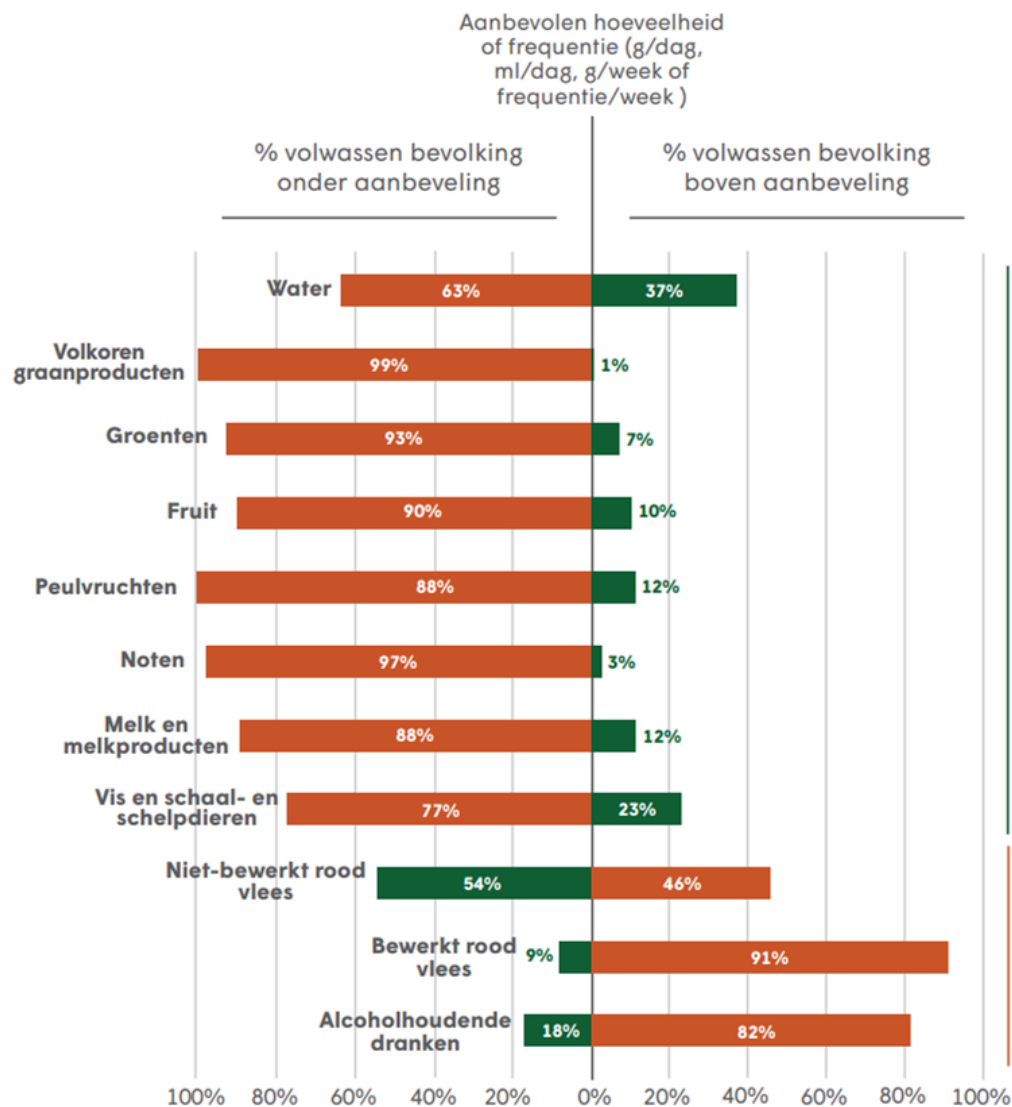
Immuunsysteem

- Zink, vitamine C & D stimuleren immuunrespons
- Polyfenolen in groenten werken ontstekingsremmend
- Gevarieerd eetpatroon = sterkere afweer



Gewicht & Metabolisme

- Volwaardige voeding reguleert honger- en verzadigingshormonen
- Weinig suiker stabiliseert bloedsuiker & insuline
- Hoge vezelinname vertraagt glucoseopname



Voedingsmiddelen of dranken die worden aanbevolen om in voldoende hoeveelheid te consumeren

=> te weinig

Voedingsmiddelen of dranken die worden aanbevolen om te beperken of te vermijden

=> te veel



- Nutri-score:
 - Visuele weergave van de voedingswaarde tabel
 - Vergelijkt producten binnen bepaalde productgroep
- Ingrediëntenlijst:
 - Hoofdbestanddeel staat eerst
- E-nummers: wijzen op ingrijpende bewerkingen

- Over 50 Hazelnuts per 13oz jar
- Contains No Artificial Colors
- Contains No Artificial Preservatives

INGREDIENTS: SUGAR, PALM OIL, HAZELNUTS, COCOA, SKIM MILK, REDUCED MINERALS WHEY (MILK), LECITHIN AS EMULSIFIER (SOY), VANILLIN: AN ARTIFICIAL FLAVOR.

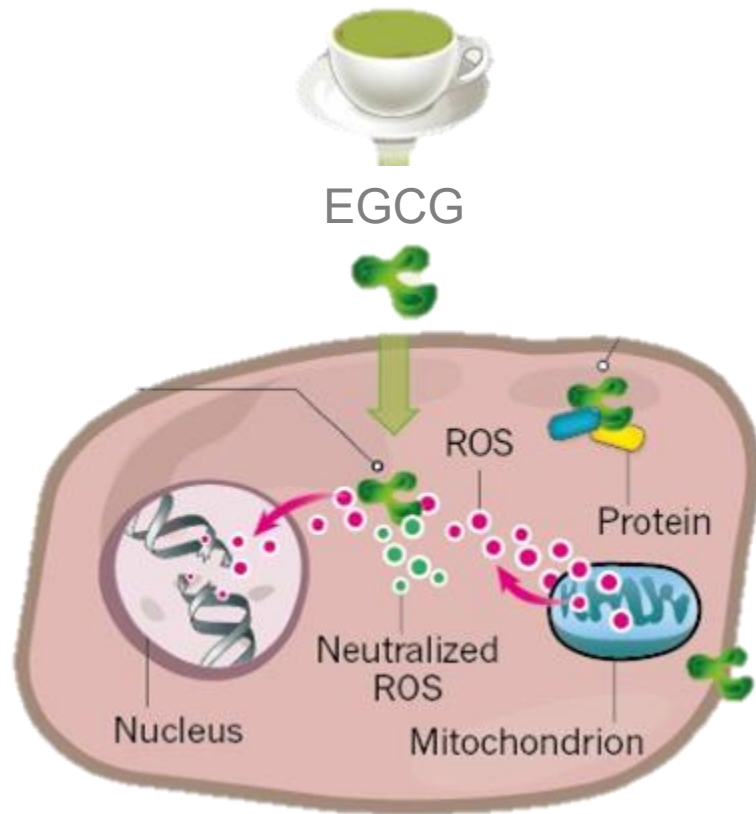
Nutrition Facts	
Serving Size 2 tbsp.(37g)	
Servings about 10	
Amount per serving	
Calories 200	Calories From fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 1g	6%
Sugars 21g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 4%	Iron 4%

- Geen producten met meer dan 5 ingrediënten kopen
- Gezonde voeding heeft een hoge nutriëntendensiteit: per calorie veel gezonde voedingsbestanddelen; vermijd lege calorieën
- Gebruik apps; e.g. Eetmeter®, Yuka®

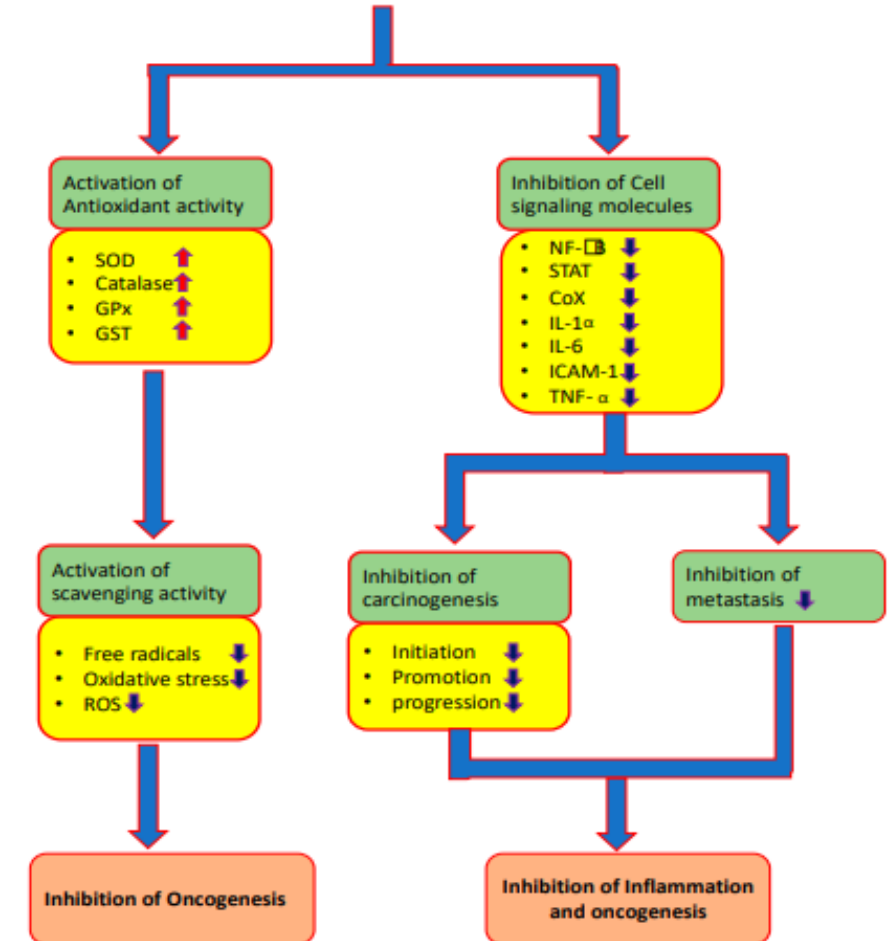
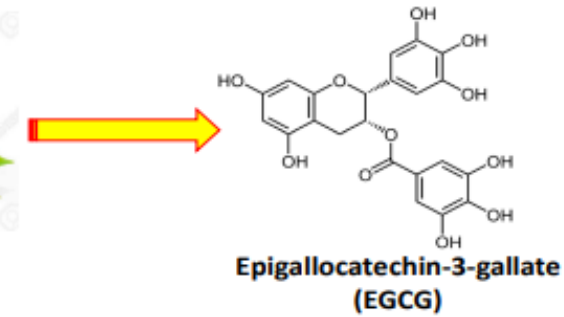
Anti-oxidanten: voeding of supplementen?

- Beschermers van cellen tegen slijtage
- Komen het krachtigst voor in plantaardige, onbewerkte voeding
- Beste manier om ervan te profiteren is veel en gevarieerd groenten en fruit eten
- In voeding zitten natuurlijke combinaties die elkaar versterken, gunstig effect op darmbacterien
- Darmbacterien zetten bepaalde plantaardige stoffen om in actieve antioxidanten die je lichaam pas dan kan gebruiken
- Geen risico op overdosering
- Betaalbaar en toegankelijk
- Terkorten wel opvullen vb Vit D

Anti-oxidanten: polyfenolen en flavonoïden



Green Tea

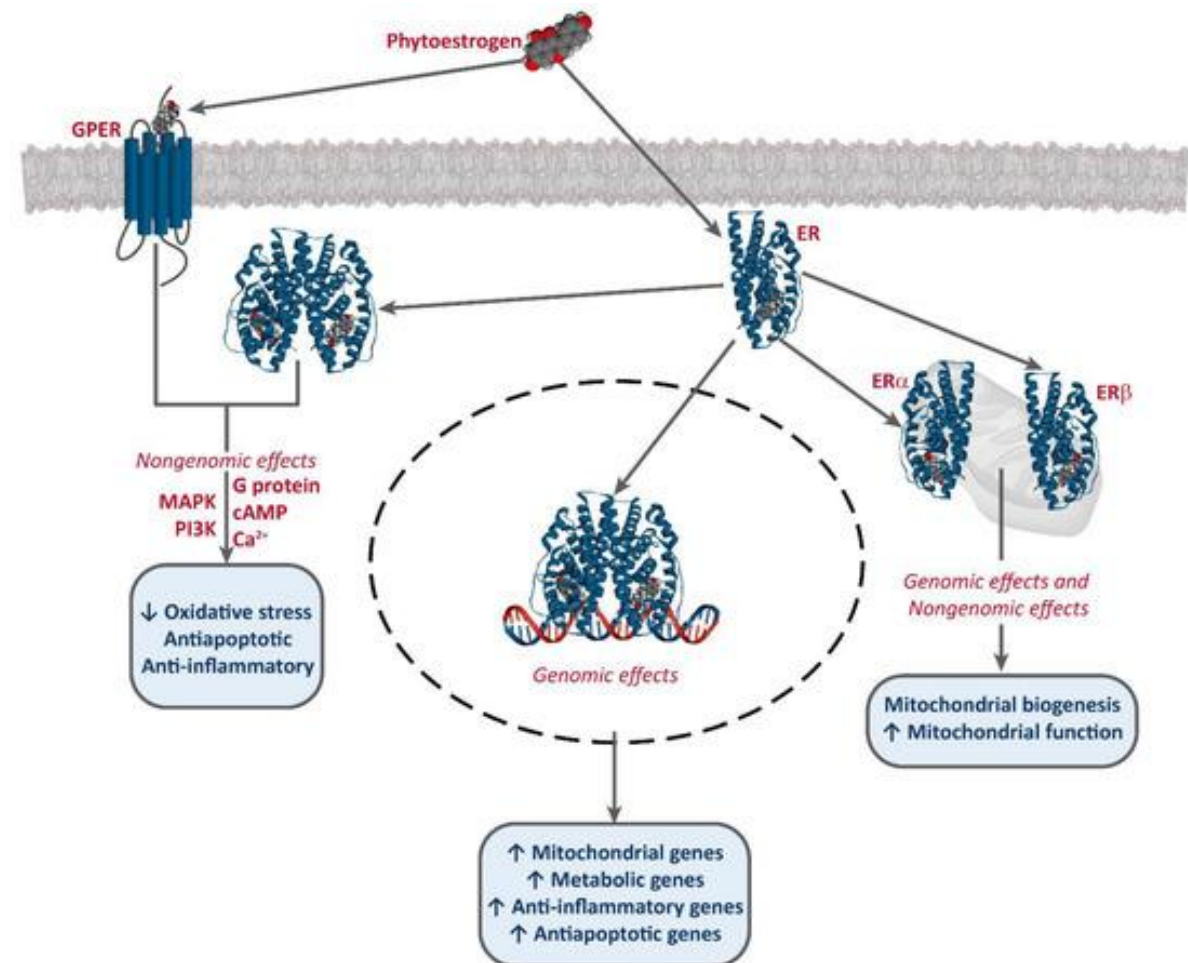
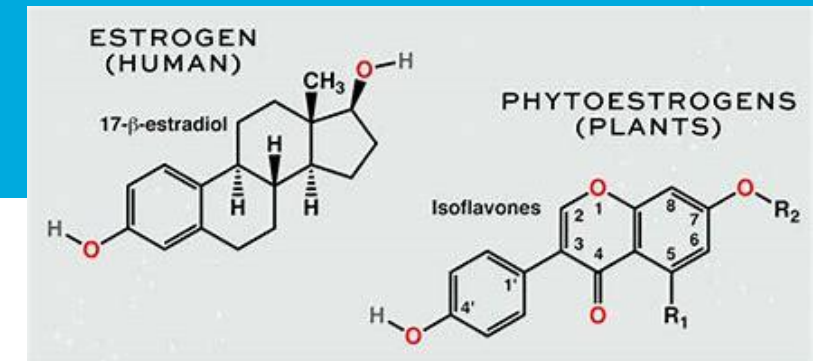


30g kurkuma = 29g vezels en 1g curcumine

- Wat we weten
 - Krachtig ontstekingsremmend in lab
 - Lage biobeschikbaarheid
 - Klinisch bewijs voor gewrichtspijn
- Wat we nog niet weten
 - Verbeterde formule (vb liposomaal)
 - Optimale dosis en duur
- Veiligheid
 - Interactie met bloeverdunners, chemotherapie, (tamoxifen?)



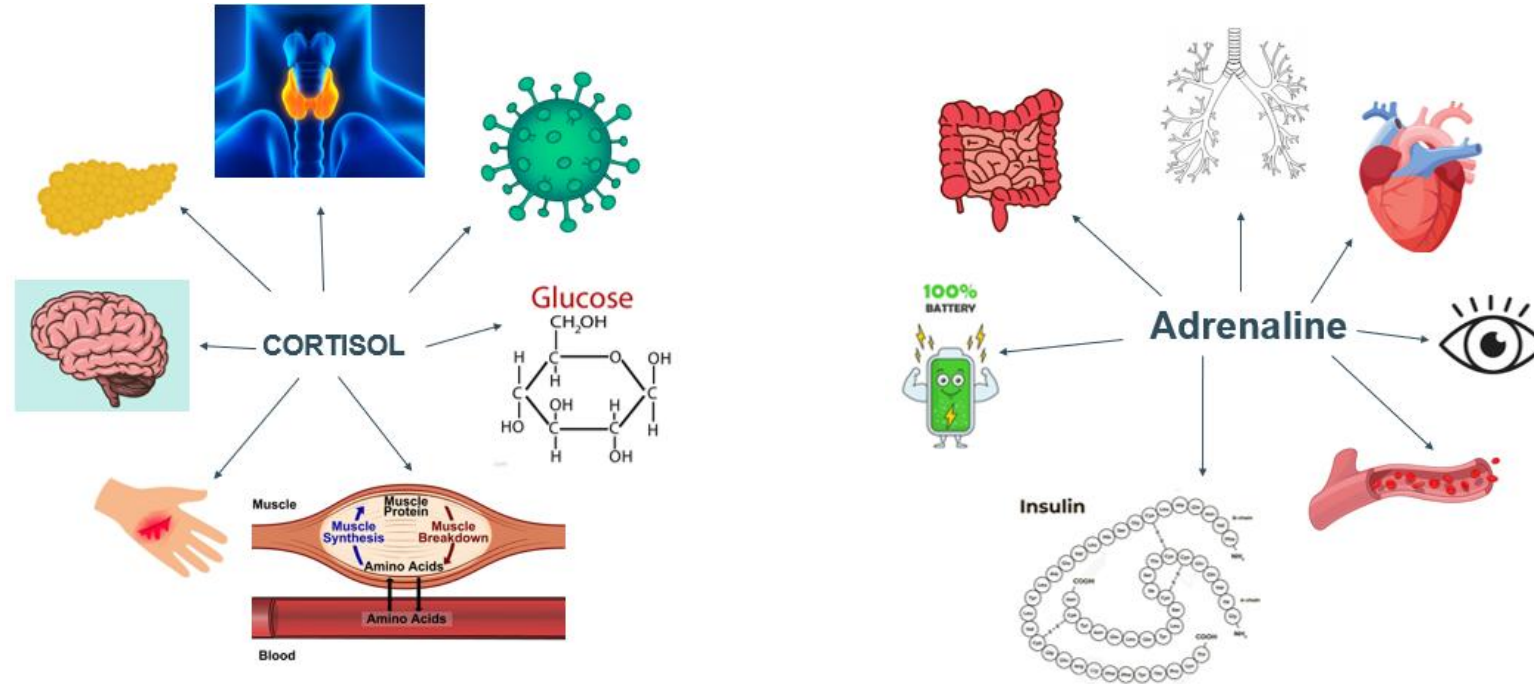
- Fyto-oestrogenen
- 2 types oestrogeenreceptoren: α - en β
- Endogene oestrogenen binden op ER- α
- Soja bindt op ER- β en blokkeert ER- α
- In voeding veilig
- Als supplement eerder niet owv onvoldoende data



- Richtlijn
 - 7-9u per nacht
 - Vaste slaap- en wektijden
 - Afstemmen op biologische klok
 - >85% effectief slapen
- Slaaphygiëne
 - Donker, stil, 16-19°C
 - Overdag actief, min 2u voor slapen dag afsluiten
 - +/- 16u slaapdruk opbouwen
 - Niet inslapen na 20min => opstaan en repetitieve taak
 - Vermijd cafeïne, dutjes overdag, zwaar en vetig eten, alcohol, blauw licht

=> Continue stijging van stresshormonen cortisol en noradrenaline

Uitputting: FALEN VAN VERSCHILLENDE SYSTEMEN



=> Stress speelt bij elke aandoening een rol, als oorzaak of versterkende factor, omdat het essentiële gezondheidsmechanismen beïnvloedt



- **Disbalans tussen draaglast en draagkracht**

Draaglast verlagen: rust nemen, taken schrappen, stressoren herkennen en aanpakken

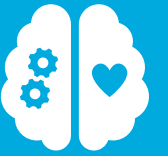
Draagkracht versterken: gezonde gewoontes, beweging, slaap, ontspanning, sociale steun, zingeving

- **Energienemers > energiegivers**

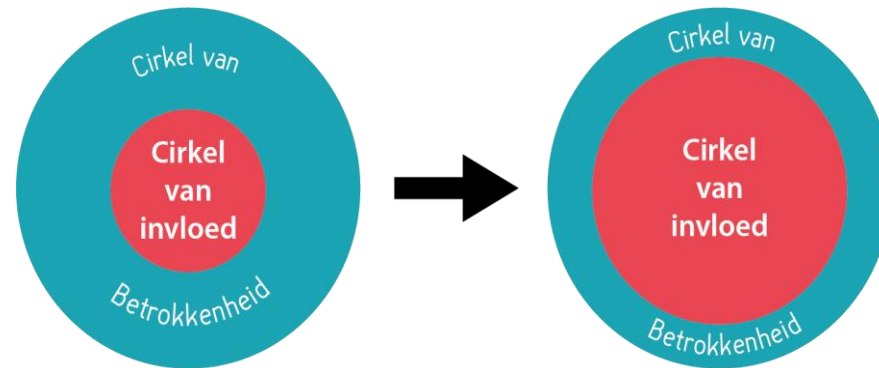
Vaak zijn energiegivers eerste dat geschrapt wordt => ophijsten, bewustwording van waarden, meer energiegivers inbouwen

- **Mindsweep:** alles opschrijven wat in je hoofd blijft malen => mentale ruimte

- **Piekerkwartier:** grip krijgen op terugkerende gedachten



Cirkel van betrokkenheid	Cirkel van invloed
Alle zaken waar iemand wel mee te maken heeft, maar geen directe invloed op kan uitoefenen.	Alle zaken waar iemand wel direct invloed op heeft. → Deze cirkel kan je vergroten door op een bepaalde manier zelf initiatief te nemen.
vb: Gedrag van kinderen/ partner, wat er in de wereld gebeurt.	vb: eigen acties, gedachten, dagindeling...



- 4-6 buikademhaling: 4 tellen in (aan roos ruiken) – 6 tellen uitademen (door rietje)
- Lichaamsbeweging



- **Zingeving**

- Vinden van betekenis, doel of richting in het leven
- “Waarom doe ik wat ik doe?”, “Wat maakt mijn leven waardevol?”
- Kan gevonden worden in relaties, werk, hobby’s, doelen, waarden, of bijdragen aan anderen

- **Ikigai**

- Wat je liefhebt (passie)
- Waar je goed in bent (talent)
- Wat de wereld nodig heeft (missie)
- Waar je voor betaald kunt worden (beroep)

⇒ Balans tussen persoonlijke voldoening, betekenis en praktische haalbaarheid.





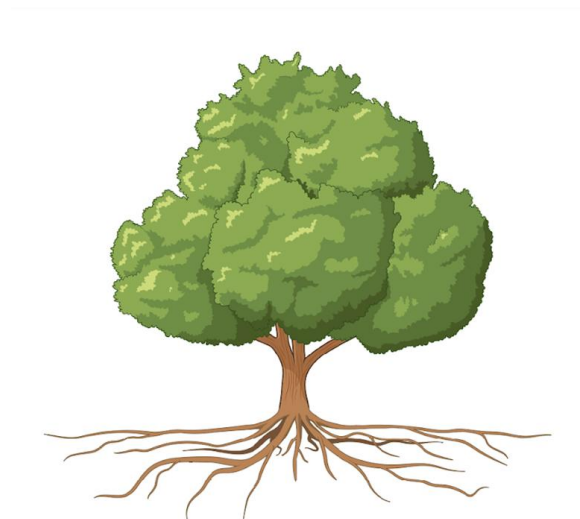
- Hoe je mentaal en emotioneel omgaat met je ziekte, behandelingen, veranderingen in je leven
- Omgaan met gevoelens zoals angst, verdriet, boosheid, onzekerheid
- Veerkracht behouden of versterken
- Kwaliteit van leven
- Hulp vragen

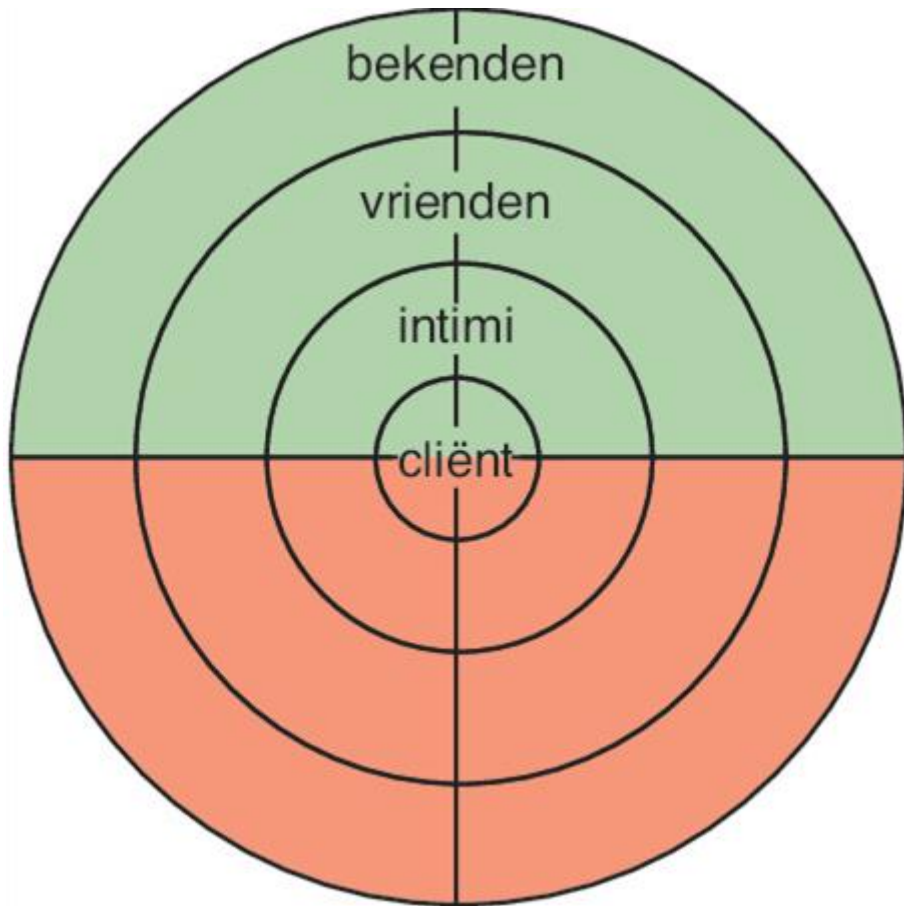
Wat is sociale steun?

De hulp, troost, zorg of informatie die mensen ontvangen van anderen in hun sociaal netwerk.

⇒ Stabiliteit en balans

⇒ Kwaliteit > kwantiteit van relaties





- Lijst van alle mensen die een rol spelen in het leven
- Pt in midden
- Niveau 1: mensen die het dichtst bij de pt staan zoals partner, kinderen, goede vrienden en familie
- Niveau 2: betrokken maar iets verder weg zoals vrienden en familie
- Niveau 3: mensen in de omgeving zijn maar weinig invloed hebben op de patiënt zoals bekenden, burens, kennissen
- Daarna onderscheid maken tussen mensen die bevorderend of belemmerend werken

Fysiek

- Acupunctuur
- Massage
- Reflexologie
- Yoga
- Tai chi en Qi-gong

Mind-Body

- Meditatie
- Mindfulness
- Hypnose
- Relaxatie
- Muziektherapie

Natuurlijk

- Aromatherapie
- Kruiden
- Vitamines
- Mineralen
- Pre-/probiotica

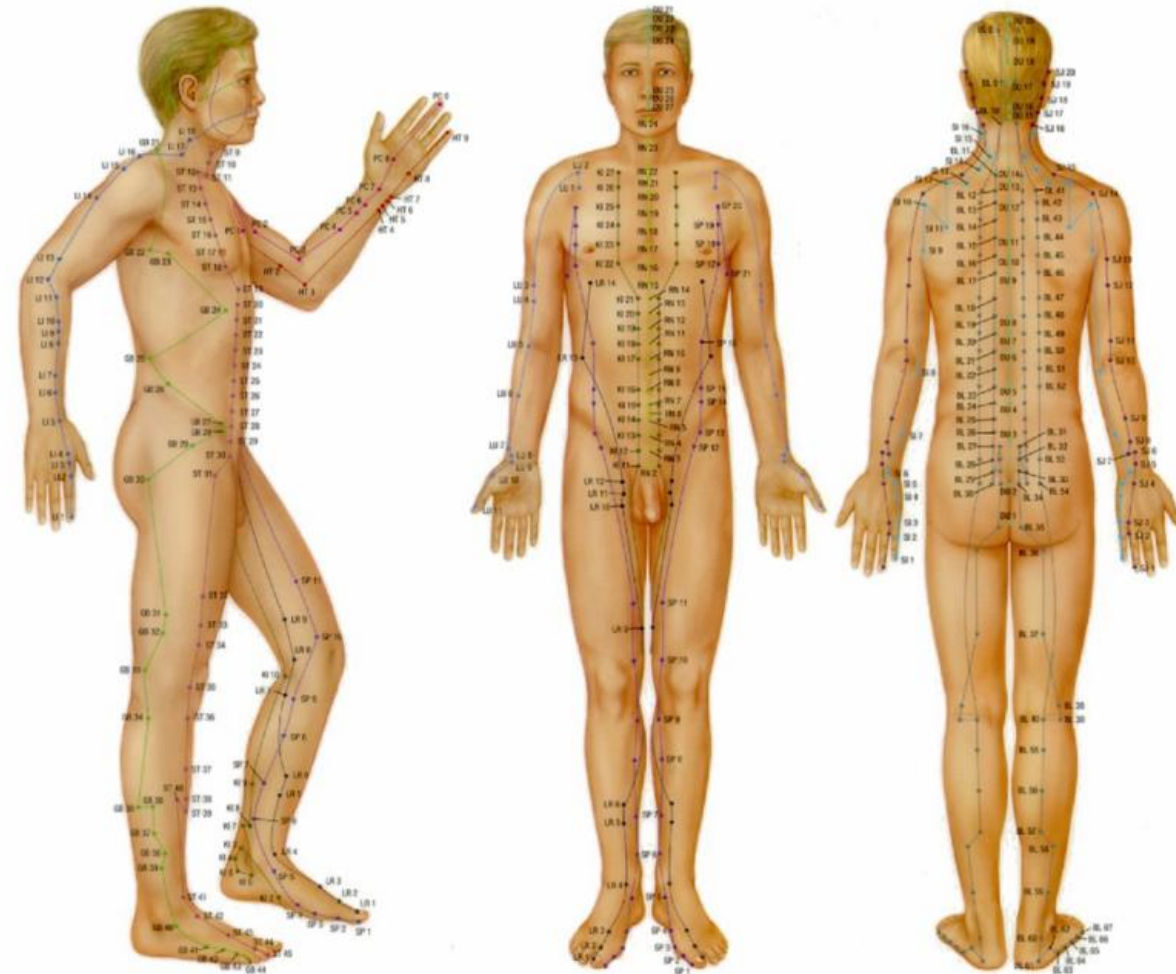
Andere

- TCG
- Ayurveda
- Homeopathie
- Naturopathie

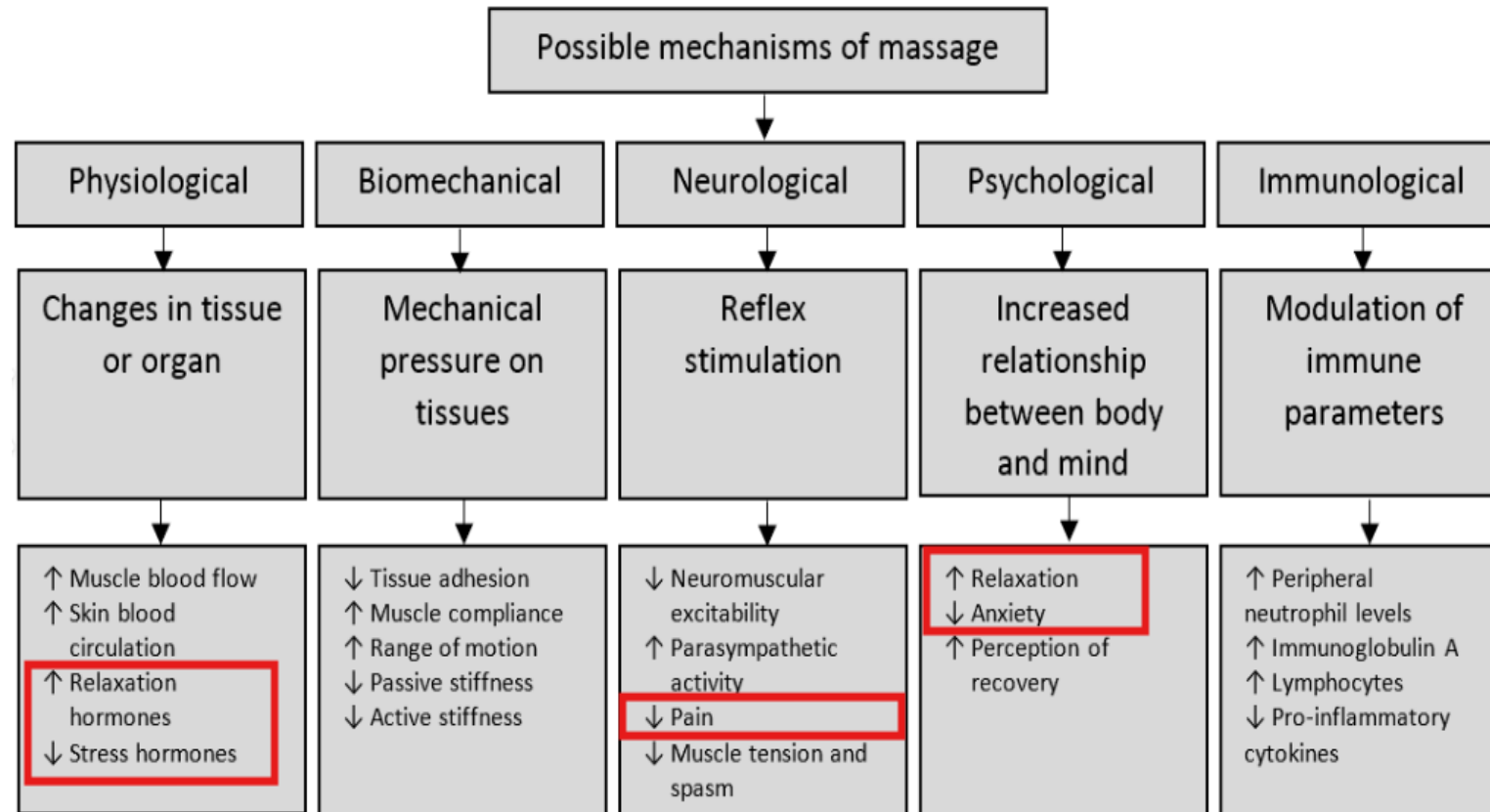
Betrouwbare versus minder betrouwbare info, mythes en fabels, evidence-based inzichten

ASCO/SIO richtlijnen

- Onderdeel van TCG
- Energie (Qi) stroomt door meridianen
- Bij klachten is deze energiestroom verstoord.
- Herstellen door acupunctuurpunten te stimuleren met dunne naalden/vingerdruk
- Mechanismes:
 - endorfines (natuurlijke pijnstilling),
 - verminderde pijnsignalen,
 - ontstekingsremming,
 - ontspanning,
 - verlaging stresshormoon,
 - verbeterde doorbloeding



- Aanraking bevordert genezing
- Druk op zachte weefsels: spieren, pezen, ligamenten, bindweefsel



- Techniek waarbij druk wordt uitgeoefend op specifieke zones van de voeten, handen of oren
- Mechanismes:
 - Diepe ontspanning
 - Verlaging stresshormonen
 - Verbeterde doorbloeding
 - Effect van aandacht, aanraking en zorg

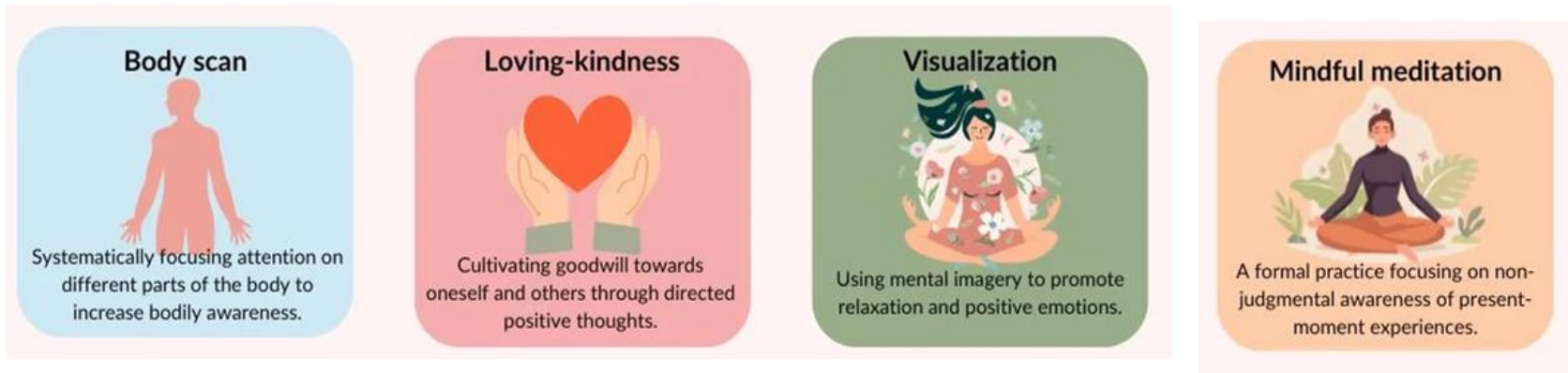




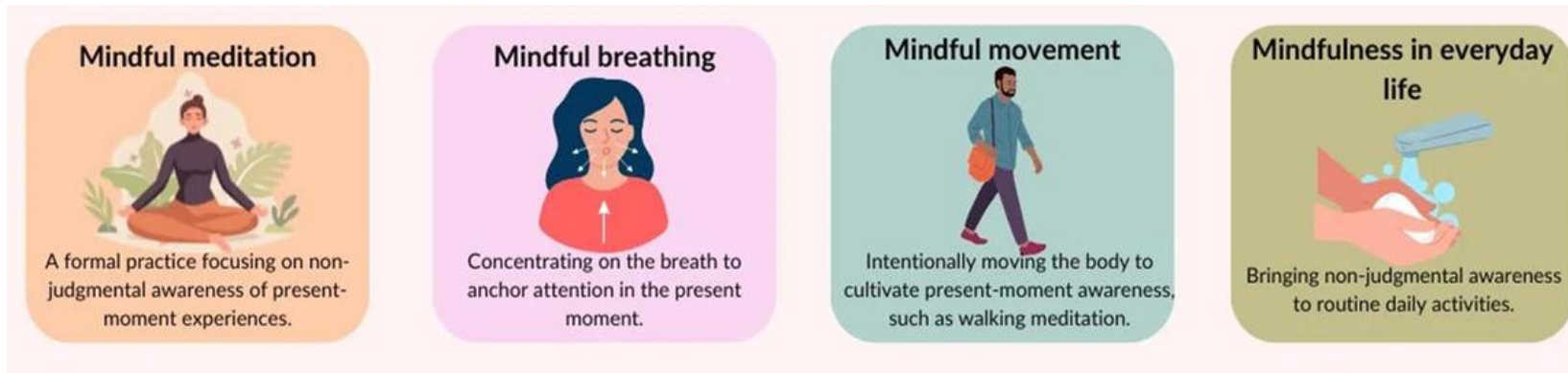
Combinatie van beweging, ademhaling, ontspanning, meditatie

Hatha yoga	Yin yoga	Kundalini yoga	Yoga nidra	Prana yoga flow	Restorative yoga
Ademhaling en specifieke houdingen staan centraal	Gericht op gewrichten en het bindweefsel soepel maken	Aandacht naar ademhaling + mantra's + chakra's Spirituele dimensie komt hier sterk naar voor	Rustige vorm van yoga – liggend Diepe ontspanning kan helpen bij slaapproblemen en angsten	Pran = levenskracht Oefeningen zijn gericht op fysieke, mentale en spirituele aspecten	Herstellende yoga, zelfherstellend vermogen van lichaam aanspreken Laagdrempelig Ontbreken inspanning

- Mentale oefenpraktijk waarbij je de aandacht bewust richt om de geest te trainen
- Verschillende vormen:
 - Concentratiemeditatie: vb transcendente meditatie => rust en focus
 - Bodyscan => ontspanning
 - Love and kindness: warmte en medeleven opwekken => emotioneel welzijn, verbondenheid
 - Visualisatie: oproepen mentale beelden en scenario's => rust, vertrouwen
 - Mindfulness: => bewustzijn en acceptatie



- Bewust aanwezig zijn in het huidig moment, zonder oordeel
- 3 kerncomponenten:
 - Bewust waarnemen wat er **nu** gebeurt: ademhaling, lichamelijke sensaties, gedachten, geluiden
 - Intentioneel: aandacht ergens op richten en daar telkens weer naartoe keren als de geest afdwaalt
 - Enkel observeren, zoals een buitenstaander, niet bestempelen als goed of slecht maar



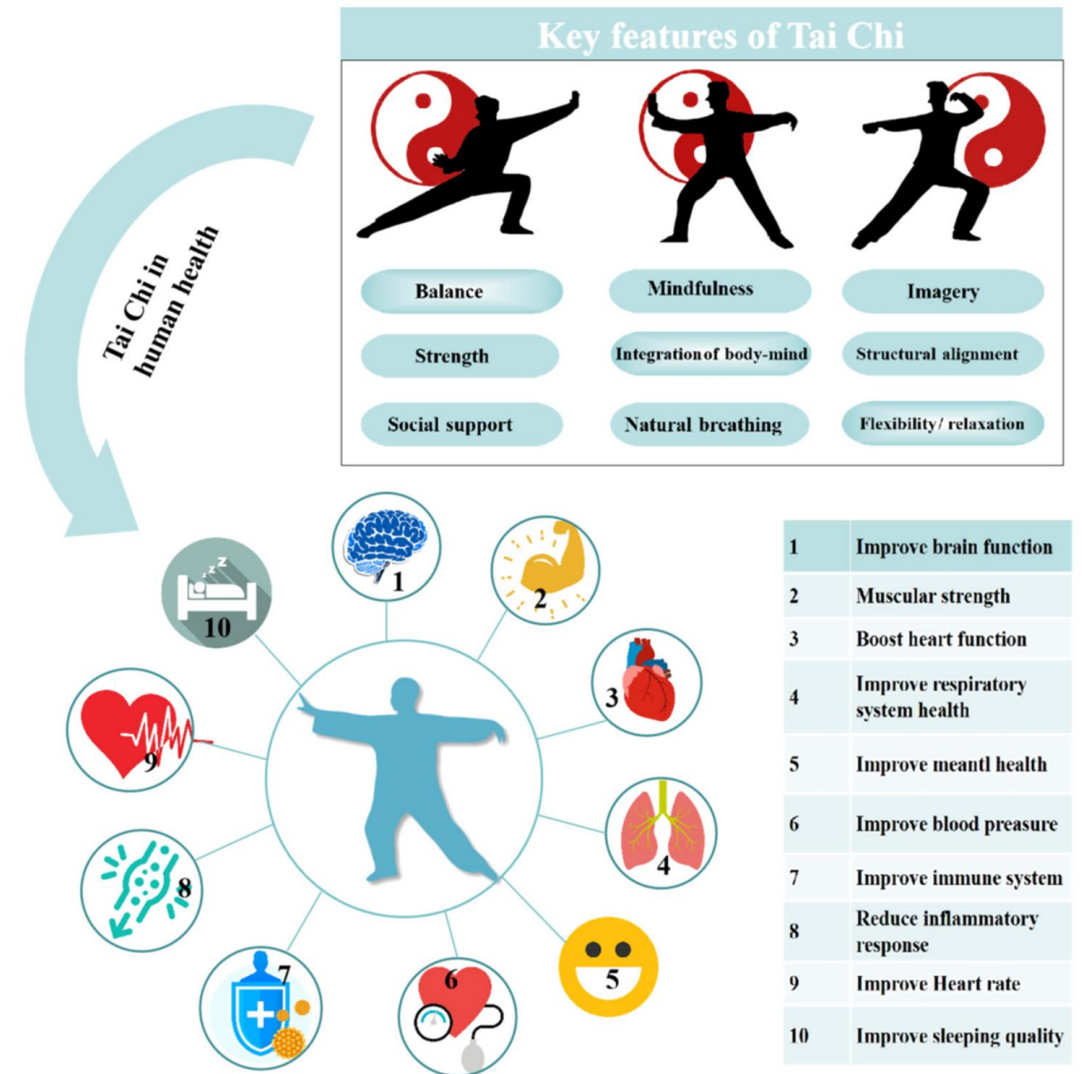
- Martial arts, onderdeel van TCM

Tai Chi:

- Vaste patronen van langzame, vloeiende bewegingen in combinatie met ademhaling en focus
- Enkel staand uitvoerbaar

Qi Gong:

- Ouder en eenvoudiger dan Tai Chi
- Herhalende, zachte bewegingen, ademhalingsoefeningen en meditatie
- Ook zittend uitvoerbaar



Hypnose

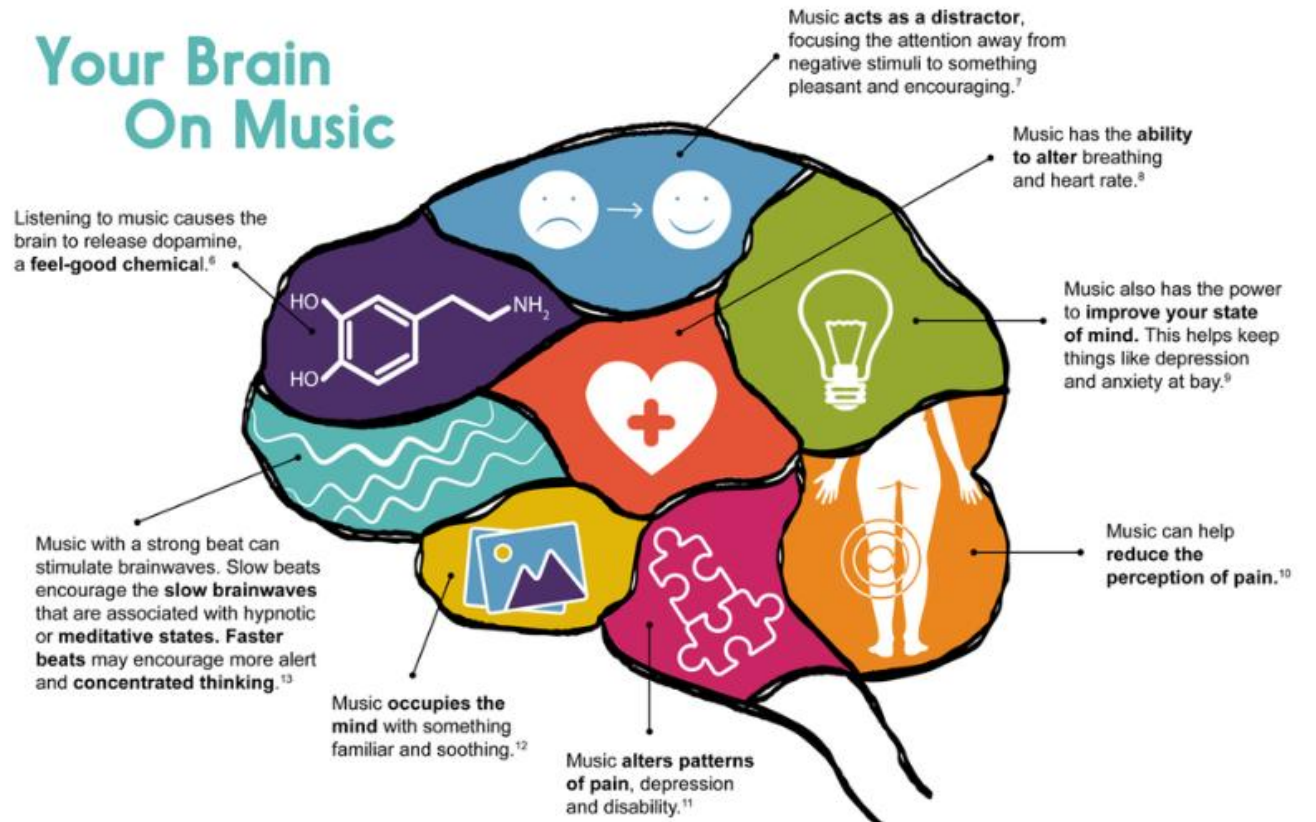
- Toestand van diepe ontspanning en gerichte aandacht waarbij je onderbewustzijn toegankelijker wordt voor positieve suggesties.
- Vergelijkbaar met verzonken zijn in een boek, op automatische piloot naar huis rijden zonder je de rit te herinneren, wegdromen bij muziek

Autohypnose

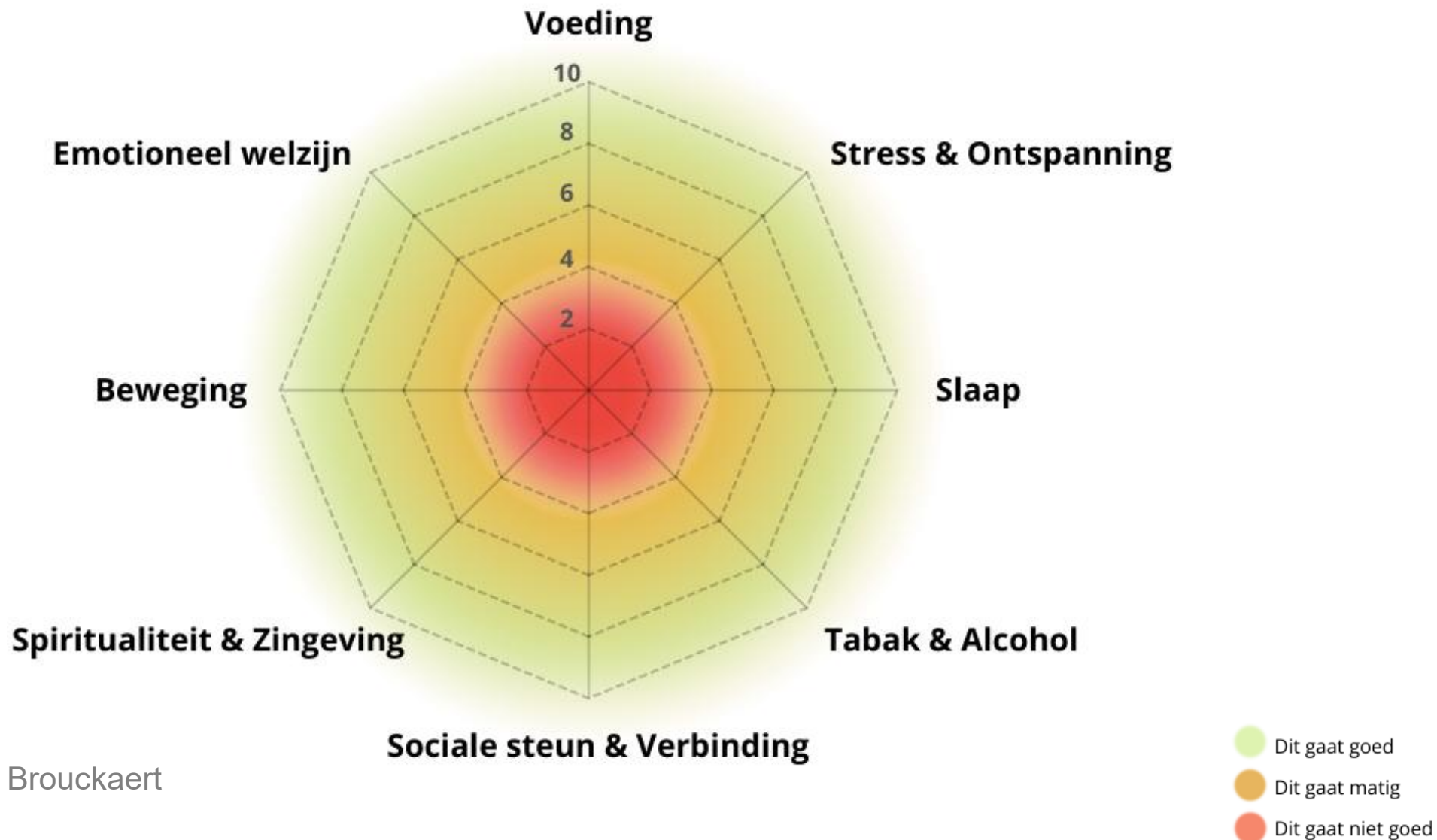
- Je leert een techniek die je zelf kunt toepassen- thuis, in de wachtkamer, net voor een zware behandeling vb MR onderzoek, plaatsen poortcatheter



- Actief: instrumenten bespelen, zelf muziek creëren, zingen
- Passief: luisteren naar muziek
- Doel:
 - Ontspanning bevorderen
 - Leidt af van pijn
 - Stress verminderen



IO in de klinische praktijk



Richtlijnen complementaire therapieën

	Acupuncture/Acupressure	Massage/reflexology	Yoga/meditation/MBSR	Tai Chi/Qigong	Hypnosis	Music Therapy	Nutrition	Exercise
Pain	X	X	X		X	X	X	X
Arthralgia	X		X					X
Fatigue	X	X	X	X			X	X
Anxiety/ depression			X	X	X	X		X
Sleep dysfunction			X	X				X
Nausea	X		X		X	X		
Cognitive dysfunction			X					
Hot flashes/ night sweats	X		X		X			X

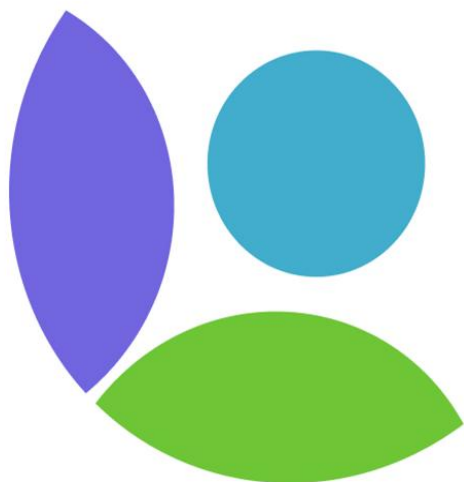
Interventies bij nevenwerkingen anti-hormonale therapie



- Evidentie uit gerandomiseerd onderzoek
- Leefstijlinterventies, complementaire therapieën, medicatie
- Hoe donkerder, hoe meer evidentie
- Vb spier-/gewrichtspijn
 - Beweging
 - Acupunctuur
 - Duloxetine (antidepressivum)

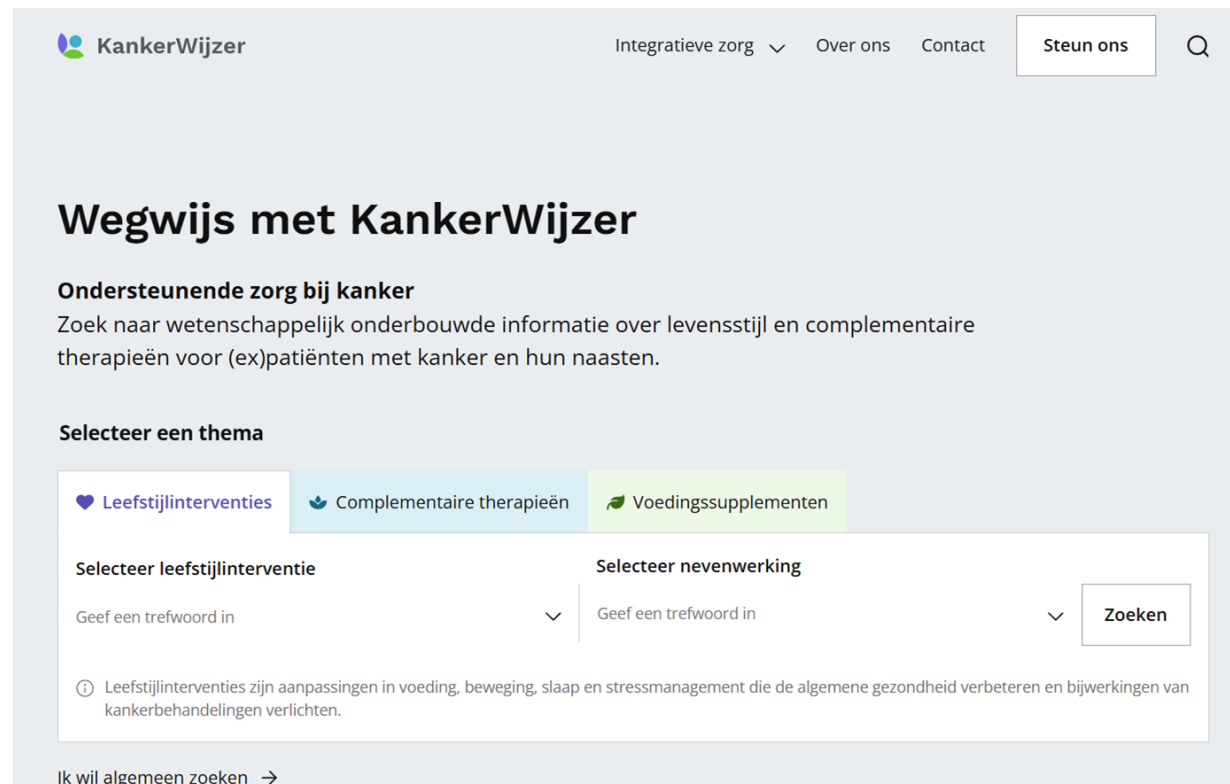
Figure 1: Interventions that showed positive results in randomised controlled trials for the management of adjuvant endocrine therapy side-effects in breast cancer survivors

Compelling evidence refers to data from several randomised controlled clinical trials. Preliminary evidence refers to fewer or smaller randomised controlled clinical trials. SNRIs=serotonin-norepinephrine reuptake inhibitors. SSRIs=selective serotonin reuptake inhibitors. TCM=Traditional Chinese Medicine.



KankerWijzer

Prof. Ann Smeets, Anais Brouckaert



The screenshot shows the KankerWijzer website. At the top, there is a navigation bar with the KankerWijzer logo, a dropdown menu for 'Integratieve zorg', and links for 'Over ons', 'Contact', and 'Steun ons'. A search icon is also present. Below the navigation bar, the main heading is 'Wegwijs met KankerWijzer'. Underneath, it says 'Ondersteunende zorg bij kanker' and provides a description: 'Zoek naar wetenschappelijk onderbouwde informatie over levensstijl en complementaire therapieën voor (ex)patiënten met kanker en hun naasten.' Below this, there is a section 'Selecteer een thema' with three tabs: 'Leefstijlinterventies' (selected), 'Complementaire therapieën', and 'Voedingssupplementen'. Under the 'Leefstijlinterventies' tab, there are two search boxes: 'Selecteer leefstijlinterventie' and 'Selecteer nevenwerking', both with the placeholder text 'Geef een trefwoord in'. A 'Zoeken' button is located to the right of the second search box. Below the search boxes, there is a small information icon and a note: 'Leefstijlinterventies zijn aanpassingen in voeding, beweging, slaap en stressmanagement die de algemene gezondheid verbeteren en bijwerkingen van kankerbehandelingen verlichten.' At the bottom of the page, there is a link: 'Ik wil algemeen zoeken →'.



Budget uitgereikt door
Kom op tegen Kanker:

€783.311

Promotors:

Ann Smeets (UZ Leuven)

Christine Desmedt (KU Leuven)

Project Partners:

UZ Leuven

UZ Brussel

UZGent

UZA

Ziekenhuis aan de Stroom vzw (ZAS)

Jessa ziekenhuis

AZ Groeninge

KU Leuven

- Effect van het toevoegen van een levensstijlinterventie aan de standaard behandeling bij patiënten met een hormoonongevoelige borstkanker.
- Combinatie van een voedings- en bewegingsprogramma tijdens chemo
- Beweegplan op maat (wandelen)
- Vasten-dieet (1100-700 kcal)
- Hypothese: betere respons op therapie en minder nevenwerkingen
- Patiënten kunnen actief deelnemen aan hun behandeling

Keuzevak IO voor studenten geneeskunde KUL



Prof. Dr. Ann Smeets



**Prof. Dr. Vincent
Vander Poorten**
(Modificeerbare) risicofactoren



**Prof. Dr. Daan
Dierickx**
(Modificeerbare) risicofactoren



**Prof. Dr. Jurgen
Lemiere**
IO in de kinderoncologie



**Prof. Dr. Carlos
Van Mieghem**
Leefstijl en beweging



Lore Dams, PhD
Leefstijl en beweging



Dr. Jessica Delooz
Hypnose (Leuven)



**Dr. Birgitte
Vanguchten**
Hypnose (Kortrijk)



Dr. Anneleen Six
Acupunctuur en
kruidengeneeskunde



**Marie-Amélie de
Potter**
Zingeving

- Informeren en bewustzijn creëren
- Richtlijnen verspreiden
- Samenwerking in de hand werken
- Training en educatie geven
- Onderzoek stimuleren
- Communicatie met beleidsmakers
- Internationale samenwerking



Natacha Ruysers

President BeISIO

Surgical Oncologist, MD, FEBBS

AZ Turnhout



Bart Devos

Vice-president BeISIO

General Surgeon, MD

AZ Zeno, Knokke



Christel Fontaine

Secretary and Treasurer BeISIO

Medical Oncologist, MD

University Hospital Brussels



Ann Smeets

Breast surgeon, MD, PhD

University Hospital Leuven



Ingrid Theunissen

Gynaecologist, MD Homeopath

Jules Bordet Institute, Brussels



Ann-Marie Morel

Pneumo-Oncologist, MD, Psychotherapist

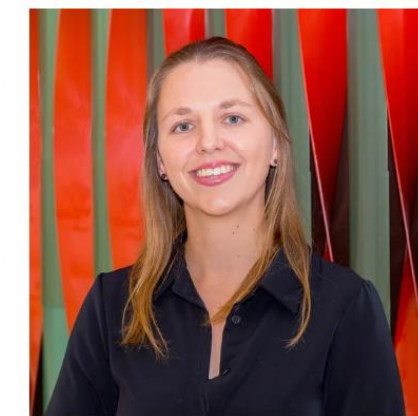
A touch of Rose, Bornem



Sevilay Altintas

Medical Oncologist, MD, PhD

University Hospital Antwerp



Lore Dams

Physiotherapist, PhD

University of Antwerp

Stress
management
& zingeving

verbinding

Gezonde
voeding

beweging

slaap

Onze missie?

levenskwaliteit en overleving
van kankerpatiënten te verbeteren

Hoe?

- Informeren
- Laten ervaren
- Praktische handvaten aanrijken
- Wetenschappelijk onderzoek steunen
- Verbinding creëren





‘k ben voor het eerst in mijn leven op retraite: een herstel- en herleef week na kanker. Een hele week lang wordt er voor mij gezorgd, word ik uitgenodigd om bij te leren, om te genieten, om te herstellen. Een week lang ruimte voor mezelf. Een week lang levensstijlaanpassingen aan den lijve ervaren die deugd doen, helend en welkom zijn”

Sofie

K.R. Herstel en Herleef retraite

*Omdat een gezonde levensstijl
na kanker belangrijk is*

6 -12 september 2026
La Rouache, Ardeche



*"Even niets moeten, niets uitleggen en me als
vanzelf begrepen voelen in de lastigheden die ik
toch ervaar maar die moeilijk uit te leggen zijn.
We zijn verwend! Verwend met kennis,
beweging, rust en yoga en heerlijke maaltijden."*

-Katja

krIO Integratieve
Oncologie

info@kr-integratieveoncologie.be
kr-integratieveoncologie.be

K.R. Herstel en Herleef weekend retraite 6 -12 september 2026

Zin om mee te gaan?

Omdat een gezonde levensstijl na een kankerdiagnose belangrijk is, gaan we met een 12-tal patiënten die borstkanker(gehad) hebben op pad. We **inspireren** elkaar en werken samen aan een **evenwichtige en gezonde levensstijl** met aandacht voor **beweging, voeding en ontspanningstechnieken**. Samen yoga, wandelen binnen ieders interesse en mogelijkheden, gezond eten, ademhalingstechnieken, .. zoeken naar een evenwicht om zo de levenskwaliteit na kanker te verbeteren.



Accommodatie

We verblijven in een oude hoeve, La Rouache, in Saint-Genest-de-Beauzon in een piepklein dorpje in het zuiden van de Ardèche, ver van drukke toeristische centra, gelegen in een prachtige streek met ongerepte natuur.

Het is een authentieke, pittoreske hoeve met basisvoorzieningen en openlucht zwembad. We logeren per 2 op de kamers.

Prijs

- 690 euro inclusief overnachtingen, maaltijden en activiteiten ter plaatse.
- Optioneel 100 Euro vervoer: heen en terug met busje of auto
- Dankzij de steun van onze sponsors is op individuele basis een verlaagd tarief mogelijk voor zij die dit nodig hebben. (info: info@kr-integratieveoncologie.be)

Organisatie

Vzw K.R. Integratieve Oncologie
Met professionele begeleiding



*"Dit was voor mij
een 'once in a
lifetime
experience',
waaraan
ik nog vaak met
een dankbaar
gevoel terugdenk."*

-Myriam

Inschrijven?
kr-integratieveoncologie.be/retraites

