

# Nieuwsbrief UroLife

Uitgave 11, januari 2022

UroLife is een onderzoek naar de invloed van voeding en leefstijl op het verloop van de ziekte en de kwaliteit van leven bij patiënten met een blaastumor. Radboudumc voert UroLife uit, in samenwerking met Integraal Kanker Centrum Nederland en verschillende ziekenhuizen. Stichting Alpe d'HuZes en KWF kankerbestrijding financieren UroLife. Met deze elfde nieuwsbrief willen wij u op de hoogte houden van de stand van zaken en ontwikkelingen binnen UroLife.

## Het UroLife team



**Dr. Ir. Alina Vrieling** is voedings- en kankerepidemioloog en project-leider van UroLife.



**Dr. Ir. Moniek van Zutphen** is postdoc van UroLife.



**Ir. Ivy Beeren** is promovenda van UroLife



**Mw. Monique Eijgenberger** is onderzoeksassistente van UroLife.

Verder zijn vanuit het Radboudumc, Prof. Bart Kiemeneij, Prof. Ellen Kampman en Prof. Fred Witjes nauw bij UroLife betrokken.

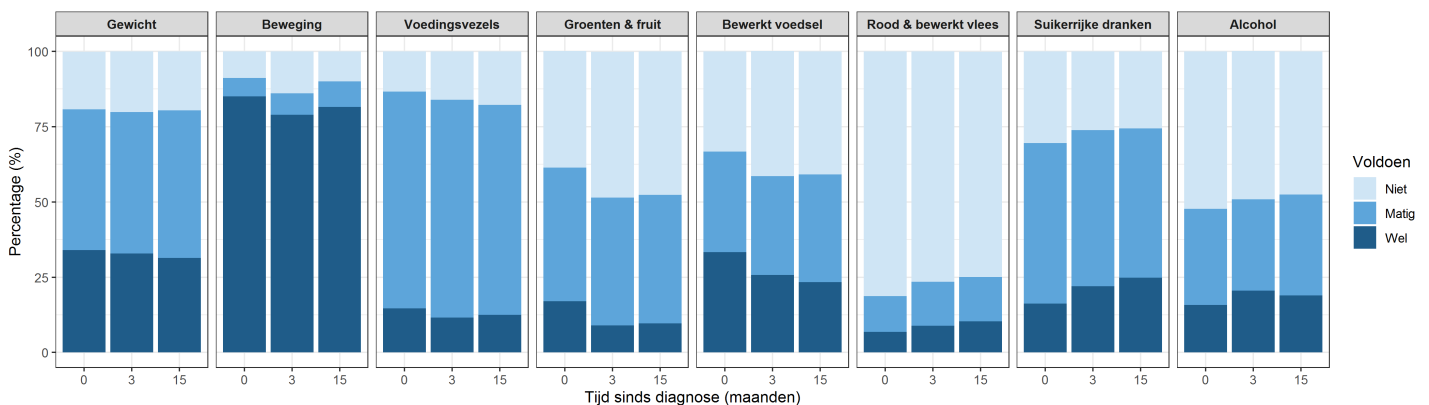
## Bepaalde leefstijlveranderingen na diagnose met een blaastumor

Sinds de start van de UroLife studie in 2014 zijn we druk bezig geweest met het verzamelen, opschonen en analyseren van de vragenlijstgegevens van alle deelnemers. Onze gezamenlijke inspanning heeft ervoor gezorgd dat we nu een volledig beeld hebben kunnen krijgen van de leefstijl van ruim 900 mensen die tussen mei 2014 en april 2017 hebben toegestemd deel te nemen aan UroLife. Een artikel met deze resultaten wordt op dit moment nog beoordeeld voor publicatie in een tijdschrift, maar de eerste bevindingen willen we alvast met u delen.

We hebben gekeken naar de leefstijl voor en na de diagnose met een blaastumor. Daarbij is de leefstijl van alle deelnemers vergeleken met de aanbevelingen van het [Wereld Kanker Onderzoek Fonds \(WKOF\)](#) voor het verkleinen van de kans op kanker. Uit deze analyses blijkt dat deelnemers gemiddeld maar aan 3.3 van de 7 WKOF aanbevelingen voldoen. Dit verandert niet in de eerste 15 maanden na diagnose, hoewel er voor de individuele aanbevelingen kleine veranderingen te zien zijn. De meeste deelnemers voldoen aan de aanbeveling voor beweging, maar er wordt minder vaak voldaan aan de aanbevelingen op het gebied van voeding, zoals in de figuur hieronder te zien is.

Dit zijn de 7 aanbevelingen van het WKOF:

1. Blijf op gezond gewicht
2. Kom in beweging
3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten
4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbereid voedsel waar veel vet, zetmeel en suiker in zit
5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees
6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers
7. Drink zo min mogelijk alcohol



## UroLife-team in actie

Onze resultaten laten zien dat veel deelnemers niet of beperkt voldoen aan de aanbevelingen van WKOF. We zouden dan ook graag verder willen onderzoeken wat het voor mensen met een blaastumor moeilijk of juist gemakkelijk maakt om de aanbevelingen te volgen. En of zij daarbij ondersteuning nodig hebben en zo ja, welke. Deze kennis is nodig om in de toekomst mensen met een blaastumor zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen bij aanpassingen in hun leefstijl. Met als uiteindelijk doel de kwaliteit van leven te verhogen en het risico op terugkeer van de blaastumor te verlagen.

Ook ons als onderzoekers lukt het meestal niet dagelijks alle 7 aanbevelingen te volgen. Daarom zijn we 2022 gestart met goede voornemens om hiermee zelf actief aan de slag te gaan en ook om geld in te zamelen om dit verder te onderzoeken. We gaan 4 weken lang “gezond eten en bewegen tegen blaaskanker”. Gedurende deze weken volgen we nauwgezet de aanbevelingen van het WKOF. We hebben alle vier onze eigen, persoonlijke doelen opgesteld en zijn met veel enthousiasme gestart op 2 januari. Hoe gaat het tot nu toe?

**Moniek:** “De actie motiveert me om niet te snoepen en helpt om mijn gewoonte van ‘s avonds snoepen te doorbreken. Ik probeer nieuwe vegetarische recepten om deze maand geen vlees te eten. Als het regent blijf ik normaal binnen tijdens mijn lunchpauze. Door onze actie heb ik alle thuiswerk lunchpauzes gewandeld en heb ik me niet tegen laten houden door wat regen.”

**Alina:** “Ik vond het een aantal keren lastig mijn voorgenomen aantal van 8000 stappen per dag te halen. Maar de actie motiveert me geen excuses te zoeken en het gewoon te doen. Voldoende groente en geen koekjes, drop en chocolade eten gaat me tot nu toe goed af. Hiervoor heb ik alternatieven gevonden zoals snoeptomaatjes, zelfgemaakte haverkoekjes met banaan of een handje ongezoeten noten.”

**Monique:** “Hoewel ik altijd veel beweeg, merkte ik tijdens thuiswerkdagen dat ik mijn beste beentje moest voortzetten om mijn voorgenomen aantal stappen te zetten. Op doordeweekse dagen eet ik ruim voldoende groente en fruit maar tijdens weekenddagen moest ik hier extra alert op zijn. Mijn grootste uitdaging is tijdens visites zoetigheid over te slaan en dat is tot nu toe gelukt.”

**Ivy:** “Het doet me goed om elke dag te wandelen en ik zet ruim 8.000 stappen zoals ik me had voorgenomen. Niet snoepen en geen alcohol drinken waren voor mij verder de grootste uitdagingen. Vooral nog gaat dat prima, maar ik verwacht dat ik het de komende tijd lastiger krijg. Deze actie is een goede motivatie om op moeilijke momenten toch door te zetten!”

Meer informatie kunt u vinden via de volgende link, [klik hier](#):

U kunt deze pagina ook bekijken door de QR-code hiernaast te scannen met de camera van uw mobiele telefoon of tablet.



## Vervolgstappen

Momenteel onderzoeken we in hoeverre het voldoen aan de WKOF aanbevelingen samenhangt met de kwaliteit van leven en het risico op terugkeer van de blaastumor. De resultaten daarvan zullen we in een volgende nieuwsbrief met u delen.

**Tenslotte wensen we u een mooi en goed 2022!**

UroLife wordt gefinancierd door:



## Contactgegevens

Dr. ir. Alina Vrieling  
Radboudumc, Department for Health Evidence, 133 HEV, UroLife studie  
Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen  
☎ 06-23776683  
✉ [urolife.hev@radboudumc.nl](mailto:urolife.hev@radboudumc.nl)

