



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

De aanbevelingen om kanker te voorkomen zijn door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in drie richtlijnen samengevat.

Richtlijnen ter preventie van kanker



Als u de juiste keuzes maakt ten aanzien van voeding, lichaamsbeweging en gewicht, kunt u uw risico op kanker verlagen.

- Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees
 - Beweeg elke dag minimaal 30 minuten
- Streef uw leven lang naar een gezond gewicht
 - En natuurlijk ... niet roken

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Leidseplein 33-2 hoog
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam
Tel: 020 344 95 95

Website: www.wcrf.nl
Email: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K. Amsterdam 41213794



Geef kanker geen kans

© 2009 Wereld Kanker Onderzoek Fonds/WHE T11 CV

Tips voor een voedingspatroon met minder calorieën

Uit onderzoek is gebleken dat we elke dag ongeveer hetzelfde gewicht aan voedsel eten, maar dat het aantal kilocalorieën per dag behoorlijk kan variëren. U kunt dus dezelfde hoeveelheden blijven eten maar toch afvallen als u kiest voor caloriearme producten. Wij hebben een paar tips voor u.

Neem een salade of soep vooraf

Salades en soepen bevatten veel water en vezels waardoor uw trek afneemt voordat u aan het hoofdgerecht begint. U zult dan minder calorierijke producten eten. Kies wel voor soep zonder room en salades met weinig dressing.

Eet plantaardig

Voeg veel peulvruchten, volkorenproducten, groente en fruit toe aan bijvoorbeeld uw ontbijt, pastasauzen, boterhammen en bijgerechten.

Denk na over wat u drinkt

Suikerrijke drankjes hebben meestal minder dan 100 calorieën per 100 gram doordat ze voor een groot deel uit water bestaan, maar toch kunt u er makkelijk van aankomen. Dat komt doordat deze drankjes geen verzadigd gevoel geven en er daarom geen signaal in uw hersenen wordt afgegeven dat u moet stoppen met drinken.

Een glas vers vruchtensap is in principe gezond en telt mee als één van uw vijf dagelijkse porties groente en fruit. Drink echter niet meer dan één glas per dag, omdat bij het persen veel gezonde vezels, vitamines en mineralen verloren gaan.



Verlaag het vetgehalte van uw maaltijd

Als u minder olie, boter en mayonaise gebruikt in uw gerechten, verlaagt u het aantal calorieën zonder dat u de grootte van uw portie hoeft aan te passen. Kies ook voor magere melkproducten, snijd vetranden van het vlees af en stoom of grill uw eten in plaats van het te bakken.



Neem kleine porties van calorierijke producten

Uit onderzoek blijkt dat we vanzelf meer eten als we meer krijgen voorgeschied. Gebruik daarom thuis kleinere borden en vermijd grote porties als u buiten de deur eet.

Lekkere caloriearme alternatieven

Voor veel calorierijke gerechten zijn er gezondere alternatieven die net zo lekker zijn. Wij geven u een paar voorbeelden:

Dit is best lekker...	... maar probeert u dit ook eens
Een glas sinaasappelsap	Twee hele sinaasappels
Croissant	Vezelrijke ontbijtgranen met magere melk of yoghurt
Tosti ham-kaas met wit brood	Volkorenbrood met magere kaas en gegrilde groente zoals ui of paprika
Garnalencocktail met mayonaise	Garnalencocktail met magere yoghurt en sla
Romige aardappel-prei soep	Heldere groentesoep
Patat en gefrituurde vis zoals kibbeling	Gegrilde vis met aardappelen en gekookte groente
Bonbons	Aardbeien in pure chocolade dip

Kijk voor gezonde en lekkere recepten op onze website www.wcrf.nl. U vindt hier ook diverse kookboekjes die u online kunt bekijken of kunt bestellen.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is de enige stichting in Nederland die is gespecialiseerd in kankerpreventie door gezonde voeding en leefstijl. De stichting heeft als doel mensen bewust te maken van het feit dat het risico op kanker met een derde verlaagd kan worden door gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en een gezond gewicht.

De informatie in deze brochure is gebaseerd op het wetenschappelijke rapport over kankerpreventie van het World Cancer Research Fund netwerk: **Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective**. Het rapport is een analyse van tienduizenden onderzoeken op het gebied van kankerpreventie. Hiermee is het de grootste analyse op dit gebied dat ooit is uitgevoerd. Kijk voor meer informatie op onze website www.wcrf.nl.

De voorlichtings- en wetenschappelijke programma's van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds worden gefinancierd door giften van particulieren. De stichting ontvangt geen overheids-gelden en is geheel zelfstandig. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is in het bezit van het CBF Keur voor verantwoorde fondsenwerving en –besteding.

De informatie van Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) over een gezonde eet- en leefstijl richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld als advies voor personen die op doktersvoorschrift en dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en beweging. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft geen medisch advies; schakel hiervoor uw arts in.



Aanbevelingen ter preventie van kanker

1. Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht
2. Neem iedere dag minimaal een halfuur lichaamsbeweging
3. Vermijd dranken met suiker. Beperk de consumptie van calorierijk voedsel (met name van bewerkt voedsel met veel toegevoegde suikers, met weinig vezels en veel vet)
4. Kies voor veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk
5. Beperk de consumptie van rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) en vermijd het eten van bewerkt vlees
6. Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen alcohol per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen
7. Beperk de consumptie van zout voedsel en met zout (natrium) bewerkt voedsel
8. Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen
9. Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding
10. Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op

En natuurlijk ... niet roken

Lees meer over kankerpreventie op www.wcrf.nl



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Calorierijke voeding



De juiste balans

De juiste balans



Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat voedingsmiddelen en voedingspatronen met veel calorieën, evenals suikerrijke dranken, kunnen leiden tot gewichtstoename en uiteindelijk overgewicht en obesitas tot gevolg kunnen hebben. Dit kan het risico op kanker verhogen.



Als u vaker voor caloriearme producten kiest, is het makkelijker een gezond gewicht te behouden. In deze folder leggen we uit wat caloriedichtheid betekent. Ook helpen we u calorierijke en caloriearme producten te herkennen zodat u de juiste keuzes kunt maken.

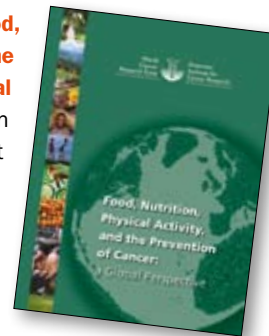
Onze aanbeveling over calorierijke voeding luidt:
Vermijd dranken met suiker. Beperk de consumptie van calorierijk voedsel (met name van bewerkt voedsel met veel toegevoegde suikers, met weinig vezels en veel vet).

Deze aanbeveling over calorierijke voeding betekent niet dat u helemaal geen calorierijke producten meer mag eten. We raden u wel aan om de consumptie hiervan zoveel mogelijk te beperken. Op die manier behoudt u een gezond gewicht, wat goed is voor de preventie van kanker. Sommige calorierijke producten, zoals noten en zaden, bevatten belangrijke voedingsstoffen. Ze vormen in kleine hoeveelheden een onderdeel van een gezond voedingspatroon.

Het maken van bewuste keuzes – caloriearme producten

Speciale diëten zorgen er vaak voor dat we niet verzadigd raken en zijn daardoor moeilijk vol te houden. Bovendien is het tellen van calorieën omslachtig. Waarom probeert u in plaats daarvan niet eens uw eetgewoontes voorgoed te veranderen door langzaam maar zeker over te stappen naar caloriearme producten?

Het wetenschappelijke rapport **Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective** heeft bewijs gevonden dat gewichtstoename, overgewicht en obesitas tot een verhoogd risico op verschillende soorten kanker kunnen leiden. Daarom adviseren wij u de consumptie van calorierijke producten te beperken en zo overgewicht te voorkomen.



Het wetenschappelijke rapport is gepubliceerd door het **internationale World Cancer Research Fund (WCRF)** netwerk. Een panel van wetenschappers analyseerde al het beschikbare bewijs op het gebied van voeding, lichaamsbeweging, gewicht en kanker. Deze analyse heeft geleid tot tien aanbevelingen waarmee we ons risico op kanker kunnen verlagen. Wanneer we deze aanbevelingen opvolgen, schatten wetenschappers dat we een derde van ons risico op kanker kunnen verlagen.

Overgewicht en het risico op kanker

Het wetenschappelijke panel heeft overtuigend bewijs gevonden dat overgewicht het risico op verschillende soorten kanker verhoogt, zoals darmkanker, borstkanker (bij vrouwen na de menopauze), slokdarmkanker, alveesklieerkanker, nierkanker, baarmoeder(hals)kanker en galblaaskanker.

Het ontstaan van kanker is ingewikkeld. De manier waarop lichaamsvet het risico op kanker beïnvloedt is dan ook nog niet helemaal duidelijk. Wel is bekend dat een te hoog gewicht invloed heeft op de hormoonbalans in het lichaam. Vercellen produceren hormonen zoals oestrogeen, en ook bepaalde proteïnen. Deze hormonen en proteïnen komen in de bloedbaan en kunnen ervoor zorgen dat lichaamscellen sneller groeien en delen. En met meer celdeling ontstaat er een hoger risico op kanker.

Daarnaast kan overgewicht het risico verhogen op een beroerte, een hoge bloeddruk of diabetes type 2.



Beperk de consumptie van calorierijke voeding

Wat is een calorie?

Een calorie is een eenheid voor energie. Met calorie bedoelen we eigenlijk kilocalorie (kcal). Ons lichaam heeft energie nodig om alle functies uit te voeren – van ademen tot bewegen. Het is belangrijk dat de inkomende energie (voeding) in balans is met de uitgaande energie (beweging). Als we in gewicht aankomen, is er sprake van een verstoorde energiebalans. Ons lichaam slaat overtollige kilocalorieën op als vet.



Wat is caloriedichtheid?

Caloriedichtheid is de hoeveelheid aan kilocalorieën in een bepaalde hoeveelheid voedsel (meestal per 100 gram). Met andere woorden, voedsel met een hoge caloriedichtheid heeft per hap die u neemt meer kilocalorieën dan voedsel met een lage caloriedichtheid. Calorierijke producten, zoals chips, koek en fast-food bevatten meer dan 225 kilocalorieën per 100 gram.

De belangrijkste factor die de caloriedichtheid van een product bepaalt, is de hoeveelheid water en vet die het bevat. Water laat voeding toenemen in omvang, waardoor er per hap minder kilocalorieën inzitten. Vet voegt juist veel kilocalorieën toe aan voeding: 1 gram vet bevat maar liefst 9 kilocalorieën. Calorierijke voeding, zoals worst of gebak, bevat veel vet of suiker en weinig water, waardoor ze veel kilocalorieën per hap bevatten.

Caloriearme producten, zoals fruit en groente, hebben weinig vet en veel water, waardoor u er meer van kunt eten en minder kilocalorieën binnenkrijgt. Tevens bevat dit soort voedsel veel gezonde voedingsstoffen, vitamines en mineralen die bijdragen aan een goede gezondheid.

Caloriearme producten bevatten vaak veel vezels. Ons lichaam verteert deze vezels langzaam, waardoor deze producten ons langer een verzadigd gevoel geven. Als u gewend raakt aan een gezond en vezelrijk voedingspatroon, is het goed vol te houden en raakt u makkelijk wat kilo's kwijt.

Hoe kunt u calorierijke voeding herkennen?

Calorierijke voeding is eenvoudig te herkennen. Over het algemeen zijn het bewerkte producten die weinig water en vezels, maar wel veel vet of suiker bevatten. Gebak, mayonaise, gefrituurd voedsel en veel soorten bewerkt vlees zijn voorbeelden van calorierijke producten. Op het productetiket van verpakte voedingsmiddelen kunt u lezen hoeveel kilocalorieën per 100 gram het product bevat.

Hoge caloriedichtheid: meer dan 225 kcal per 100 gram. Voorbeelden zijn fastfood, koek, chips, gebak en boter.

Gemiddelde caloriedichtheid: tussen de 100 en 225 kcal per 100 gram. Voorbeelden zijn brood, gevogelte, mager vlees en vis.

Lage caloriedichtheid: tussen de 60 en 150 kcal per 100 gram. Voorbeelden zijn gekookte graanproducten zoals zilvervliesrijst of volkoren pasta, en peulvruchten zoals linzen en bonen.

Zeer lage caloriedichtheid: tussen de 10 en 100 kcal per 100 gram. Voorbeelden zijn de meeste soorten groente, fruit, wortels en knollen, zoals gekookte aardappelen.

Voor een goede gezondheid kunt u uw dagelijkse maaltijden het beste baseren op producten met een lage en gemiddelde caloriedichtheid en de consumptie van calorierijke producten beperken.

Plantaardige oliën, zaden en noten zijn calorierijke producten maar bevatten daarnaast ook veel voedingsstoffen die belangrijk zijn voor een gezond lichaam. Eet deze producten daarom in kleine hoeveelheden om gewichtstoename te voorkomen.

