



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Gezonde

NIEUWE

IK

Stel het niet uit, begin nu!

Veel mensen denken dat hun risico om kanker te krijgen erfelijk wordt bepaald of een kwestie is van noodlot. Onderzoek wijst echter uit dat ons voedingspatroon en onze leefstijl een belangrijke rol spelen. Maar liefst een derde van alle gevallen van de meest voorkomende soorten kanker zou voorkomen kunnen worden door gezonde voeding, een gezond gewicht en voldoende lichaamsbeweging. Neem uw eigen voedingspatroon en leefstijl onder de loep en ontdek welke veranderingen u kunt doorvoeren om langer en gezonder te leven.

Hoe helpt dit boekje mij?

'De Gezonde Nieuwe IK' is een twaalf-weken-gids vol met bruikbare adviezen hoe u uw voedingspatroon kunt veranderen en actiever kunt worden. Het advies is gebaseerd op de tien aanbevelingen ter preventie van kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. De handige gids bevat weekplanners voor uw maaltijden en beweegdagboeken om u op weg te helpen naar uw gezonde nieuwe IK. Als u deze plannen opvolgt, zult u al snel merken dat u gezonder en fitter wordt.

Is gezond leven niet saai?

Gezond leven betekent niet dat u alles moet opgeven wat u leuk en lekker vindt. Gezonde voeding is ook erg lekker en

Een paar voorbeelden van doelen die u kunt stellen:



"Ik wil een kledingmaat afvallen."

"Ik ga meer variëren met eten en een grotere verscheidenheid aan volkorenproducten proeven."



"Na jaren inactief te zijn geweest, wil ik nu om de dag een lange wandeling maken."



Breng uw plannen in de praktijk

Slechte gewoontes worden eenvoudig onderdeel van uw leefstijl. Het kan lastig zijn om deze gewoontes te veranderen. Vooral de eerste weken zijn een uitdaging, maar als u bereid bent er een beetje moeite voor te doen, dan zult u merken dat het makkelijker gaat dan u van tevoren had gedacht.

lichaamsbeweging kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt. Het zal misschien tijd kosten om aan uw aangepaste leefstijl te wennen, maar u zult zich binnen een paar weken al fitter en gezonder voelen.



Waarom gezonder leven?

Waarom heeft u besloten dat u gezonder wilt gaan leven? Misschien heeft u familielid kanker en wilt u daarom uw eigen risico op kanker verlagen. Of misschien heeft u net uw 50ste, 60ste of zelfs 70ste verjaardag gevierd, en realiseert u zich dat u, nu u ouder wordt, meer uw best moet doen om gezond te blijven. Wat de reden ook is, houd deze altijd in uw achterhoofd, zodat u gemotiveerd raakt en blijft om uw gezonde leefstijl vol te houden.

Stel uw doelen

Het opstellen van doelen is een belangrijke eerste stap naar een gezonde nieuwe IK. Uw doelen moeten wel realistisch zijn, zodat u niet ontmoedigd raakt als blijkt dat u uw doelen niet kunt halen. Door stap voor stap veranderingen door te voeren, is het makkelijker om ze vol te houden, ook nadat u dit 12-weken plan heeft volbracht.

Door uw doelen op te schrijven in deze gids, vergeet u ze niet. Hang deze gids daarom op in de keuken of een andere zichtbare plek, zodat u er elke dag aan wordt herinnerd.

De eerste stappen naar een gezonde nieuwe IK

1. Bedenk wat u nodig heeft om uw doelen te behalen. Als u bijvoorbeeld gezonder wilt gaan eten, kunt u nieuwe recepten verzamelen en uitproberen – zoals de recepten in dit boekje of op onze website, www.wcrf.nl.
2. Onthoud dat het volgen van dit plan niet is bedoeld om uzelf te straffen of u dingen te onthouden; het gaat erom uw lichaam goed te behandelen en uw gezondheid op de eerste plaats te zetten.
3. Stel duidelijke doelen die u op de lange termijn wilt bereiken. Vervolgens kunt u tussendoelen formuleren en zo elke keer een stapje verder komen.



Hoe zorg ik voor een gezond voedingspatroon?

De juiste balans

Als u zorgt voor de juiste samenstelling van uw maaltijden, zet u een belangrijke eerste stap naar een gezond voedingspatroon. Kijk om te beginnen eens goed wat er op uw bord ligt bij de warme maaltijd. Veel mensen baseren deze voornamelijk op vlees, maar het is beter voor uw gezondheid om de nadruk te leggen op plantaardige producten. Ten minste twee derde van uw bord zou hiermee gevuld moeten zijn.

Groente en ander plantaardig voedsel

Plantaardige producten zijn belangrijk om uw risico op kanker te verlagen en voorzien u van een groot aantal belangrijke voedingsstoffen. Behalve groente en fruit zijn ook de volgende productgroepen plantaardig:

Granen en graanproducten

(bijvoorbeeld rijst, haver, pasta, brood, couscous en ontbijtgranen)

Peulvruchten

(zoals linzen, kikkererwten en bonen)

Knollen en wortels

(bijvoorbeeld aardappelen of cassave)

Rood vlees en de kans op kanker

Om uw kans op kanker te verkleinen, kunt u uw consumptie van rood vlees (zoals rund-, varkens- of lamsvlees) beter beperken. Wetenschappers bevelen aan per week niet meer 500 gram (gewicht na bereiding) rood vlees te eten. Dit is rauw ongeveer 700 tot 750 gram. Gelukkig zijn er veel alternatieven voor rood vlees (zoals vis, gevogelte, peulvruchten en vegetarische producten). Bovendien betekent het beperken van uw consumptie niet dat u het helemaal niet meer mag eten.

Bewerkt vlees (vlees dat is geconserveerd door roken, drogen, zouten of het toevoegen van conserveringsmiddelen) kunt u het beste helemaal vermijden om uw risico op kanker te verlagen. Bewerkt vlees is bijvoorbeeld salami, ham, spek, paté, hot dogs en veel andere worsten.

Gezonde alternatieven voor rood vlees



VIS is snel en eenvoudig te bereiden. Kies een keer in de week voor vette vis zoals zalm of makreel.



LINZEN, BONEN of **KIKKERERWTEN** kunnen (een deel van) het vlees in stoofpotten, ovenschotels en pastasauzen vervangen.



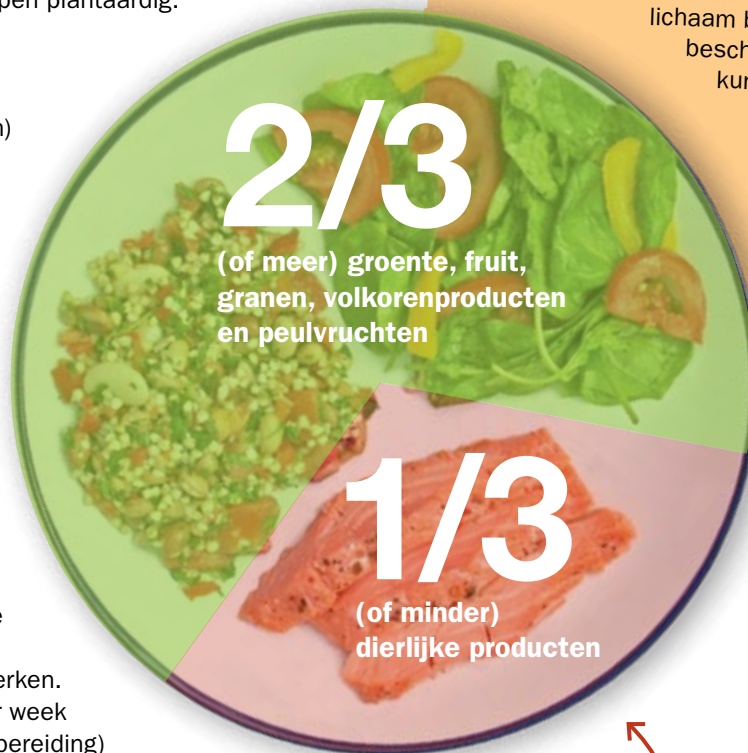
GEVOGELTE zoals kip (zonder vel) of kalkoen is een goed alternatief voor rood vlees.



EIEREN zijn een goede bron van eiwit en kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan een gezond voedingspatroon, mits met mate gegeten.

Waarom moeten we veel verschillende plantaardige producten eten?

1. Plantaardige producten zijn caloriearm. Dit betekent dat er weinig calorieën per 100 gram in zitten. Zo helpen deze producten u op gewicht te blijven. Hierdoor vermindert uw risico op kanker.
2. Plantaardige producten voorzien u van veel vitaminen, mineralen, antioxidanten en fytochemicaliën. Deze stoffen houden ons gezond en kunnen de cellen in uw lichaam beschermen tegen beschadigingen die tot kanker kunnen leiden.
3. Plantaardige producten zijn een goede bron van vezels, die onze spijsvertering op gang houden.



Dierlijke producten

Van dieren afkomstige voeding (zoals vlees, gevogelte, vis, wild, eieren, zuivel) zou minder dan een derde van uw bord moeten vullen. U zult versteld staan hoe makkelijk het is deze verandering in uw voedingspatroon door te voeren – en het is veel gezonder!



Maaltijd makeover

Het is makkelijker dan u denkt om meer plantaardige producten aan uw maaltijden toe te voegen. Hieronder vindt u een aantal gezonde suggesties voor het ontbijt, de lunch, het avondeten en tussendoor.



ONTBIJT

Magere yoghurt met muesli en een banaan **OF** Volkorenboterham met jam of appelstroop **OF** Pap met vers fruit

LUNCH

Volkorenbrood met tonijn en sla **OF** Salade van volkorenpasta of zilvervliesrijst met verschillende groenten **OF** Volkorenbrood met magere kaas, komkommer en tomaat



TIP Sluit uw lunch af met een stuk fruit of neem er een schaalje rauwkost bij voor een extra portie groente of fruit



AVONDETEN

Volkorenpasta met tomatengroente-saus **OF** Twee soorten gekookte groente, gekookte aardappelen en een stukje vis **OF** Zilvervliesrijst met roerbakgroente en kip

TUSSENDOOR

Schaaltje klein fruit, zoals druiven of aardbeien **OF** Rauwkost met een magere dipsaus **OF** Volkorencracker met magere kaas en komkommer **OF** Handje ongezouten noten en/of gedroogd fruit



VIJF PORTIES GROENTE EN FRUIT PER DAG

Een voedingspatroon met veel groente en fruit helpt u om gezond te blijven. Als u vijf porties groente en fruit per dag eet, weet u zeker dat u genoeg binnenkrijgt. Varieer zoveel mogelijk en kies voor soorten uit de verschillende kleurgroepen. Zo haalt u het beste uit uw vijf porties.

Groente en fruit uit blik, uit potjes of uit de diepvries tellen ook mee voor uw dagelijkse vijf porties. Peulvruchten en verse fruitsappen tellen beide mee als maximaal één portie per dag.

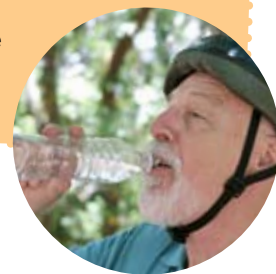
Een portie is bijvoorbeeld:

- een middelgroot stuk fruit, zoals een appel
- twee kleine vruchten, zoals mandarijnen of kiwi's
- een schaalje klein fruit zoals aardbeien of druiven
- een schijf van een groot stuk fruit, zoals meloen
- twee volle opscheplepels gekookte groente
- een bakje rauwkost of sla



EETtips

1. Kies zo veel mogelijk voor volkorenproducten zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkorenpasta.
2. Probeer niet te veel zetmeelrijke producten te eten, zoals wit brood, witte rijst of gewone pasta.
3. Beperk de consumptie van voedingsmiddelen met veel vet en/of suiker zoals koek, snoep en chocolade. Deze bevatten vaak veel calorieën en maar weinig essentiële voedingsstoffen.
4. Let op dat u niet te veel zout eet. Dit kan uw risico op maagkanker en een hoge bloeddruk verhogen.



Kom in beweging en verklein de kans op kanker

Dagelijkse lichaamsbeweging helpt uw kans op kanker te verkleinen. Ook voelt u zich beter en fitter, waardoor u meer van het leven geniet. Lichaamsbeweging in combinatie met gezonde voeding helpt u bovendien op gewicht te blijven. Door actief te blijven behoudt u uw mobiliteit en onafhankelijkheid. Dit is belangrijk als mensen ouder worden. Het verbetert ook uw gezondheid op de lange termijn.

Hoe actief bent u? Test uzelf met deze quiz:

Ga na of u genoeg beweegt met behulp van onderstaande vragen.

1. Hoe vaak per week doet u aan lichaamsbeweging?

- A Twee tot vijf keer per week
- B Zes of zeven keer per week
- C Een keer per week of minder

2. U gaat boodschappen doen en de winkel is anderhalve kilometer verderop. Wat doet u?

- A Ik ga lopend of op de fiets als de zon schijnt
- B Ik ga altijd lopend of op de fiets
- C Ik ga met de auto of bus

3. Hoe vaak doet u inspannende klusjes in en rond uw huis waarvan uw hart sneller gaat kloppen?

- A Wekelijks
- B Dagelijks
- C Zelden

4. Bent u gedurende de afgelopen vijf jaar meer of minder gaan bewegen?

- A Het is ongeveer hetzelfde gebleven, maar ik zou wel wat meer willen doen
- B Ik ben actiever geworden of ik deed altijd al heel veel aan lichaamsbeweging
- C Ik doe minder aan beweging dan vroeger.

5. Hoeveel uur per dag kijkt u tv of zit u achter de computer?

- A 1 tot 3 uur
- B 0 tot 1 uur
- C 3 uur of meer

Wat is uw score?

Vooraf A's: U lijkt behoorlijk actief maar er is ruimte voor verbetering. Kijk hoe u kunt zorgen dat u elke dag 30 minuten beweegt. Plan uw lichaamsbeweging een week vooruit en houdt u aan uw plannen.

Vooraf B's: U bent goed bezig. Als u al elke dag 30 minuten beweegt, kunt u dit uitbreiden naar 60 minuten. Houd het leuk – misschien kunt u eens iets nieuws proberen ter afwisseling?

Vooraf C's: U kunt meer bewegen om uw gezondheid te verbeteren. Maak kleine aanpassingen in uw dagelijks leven. Begin met lichaamsbeweging in delen van 10 minuten. Geleidelijk aan zult u fitter worden. Dan kunt u de tijd dat u beweegt uitbreiden. Probeer u eens een fitnessless bij de plaatselijke sportschool. Of ga samen met een vriend of familielid iets doen. Dit werkt vaak motiverend.

Tips om elke dag in beweging te komen

- * Vul het beweegdagboek uit deze brochure in. Zo krijgt u een goed beeld hoe u actiever kunt worden.
- * Klusjes in en rond het huis tellen mee als matig intensieve lichaamsbeweging. Dus pak een hark of de stofzuiger en u doet iets goeds voor uw huis en uw gezondheid.
- * Probeer een nieuwe sport. Veel sportcentra en -clubs bieden activiteiten aan voor alle leeftijden. U leert nieuwe mensen kennen en wordt tegelijk fitter.
- * U bent nooit te oud om voordeel te hebben van lichaamsbeweging. Bouw de activiteiten wel geleidelijk op. Plotselinge zware inspanning is niet aan te raden. Raadpleeg daarom uw huisarts als u uw beweegpatroon drastisch wilt aanpassen.



Wat kan ik doen om actiever te worden?

Lichaamsbeweging draait niet alleen om hardlopen en naar de sportschool gaan – alles waarbij u in beweging komt, telt mee. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt aan om elke dag ten minste 30 minuten te bewegen. Dit hoeft niet in een keer. Met kortere periodes van 10 tot 15 minuten haalt u uw doel misschien makkelijker. Maak bijvoorbeeld twee keer per dag een korte wandeling.

Er zijn eenvoudige manieren om gedurende de dag actief te zijn. Leg korte afstanden op de fiets of lopend af in plaats van met de auto, neem de trap in plaats van de lift en doe huishoudelijke klusjes.

Als u fitter wordt, kunt u de hoeveelheid lichaamsbeweging opbouwen tot 60 minuten per dag, of 30 minuten intensiever gaan bewegen, waardoor uw hartslag omhoog gaat. Gebruik het beweegdagboek in deze brochure om te noteren hoe lang u welke activiteiten heeft gedaan. Op deze manier kunt u makkelijk zien hoe actief u écht bent, en kunt u zien wanneer u tijd heeft gemaakt voor lichaamsbeweging.



Op gewicht voor uw gezondheid

Na niet roken, is het behouden van een gezond gewicht het belangrijkste wat u kunt doen om uw risico op kanker te verlagen. U kunt uw gewicht stabiel houden door de energie die u binnenkrijgt door voeding en de energie die u verbruikt door lichaamsbeweging in balans te houden. Als deze balans ontbreekt, kunt u aankomen of juist afvallen.

Heb ik een gezond gewicht?

Er zijn twee eenvoudige manieren om te beoordelen of uw gewicht een risico vormt voor uw gezondheid: het berekenen van de **Body Mass Index** en het meten van de **tailleomvang**.

Body Mass Index (BMI)

Dit is een manier om te meten of uw gewicht in verhouding staat tot uw lengte. Om uw BMI te berekenen, deelt u uw gewicht (in kilo's) door uw lengte in het kwadraat (in meters).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$$

U kunt uw BMI ook online berekenen op onze website: www.wcrf.nl

BMI categorieën:

- Ondergewicht. Minder dan 18.5**
Dit kan slecht zijn voor uw gezondheid. Als u zich zorgen maakt, neem dan contact op met uw huisarts.
 - Gezond gewicht. Tussen 18.5 en 24.9**
U hoeft waarschijnlijk niet af te vallen of aan te komen. Onthoud wel dat een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging u kunnen helpen dit gezonde gewicht te behouden.
 - Overgewicht. Tussen 25 en 29.9**
Het kan goed zijn voor uw gezondheid om af te vallen.
 - Obesitas. 30 of meer**
Uw gezondheid is in het geding. Raadpleeg uw huisarts of een diëtist.
- * Deze BMI categorieën gelden niet altijd voor bepaalde groepen, zoals topsporters, kinderen, ouderen, zwangere vrouwen of volwassenen die kleiner zijn dan 1,50 m.

Crashdiëten zijn niet nodig

Er zijn twee dingen die u kunt doen om af te vallen: minder eten, meer bewegen of allebei. Uit onderzoek blijkt dat u deze twee dingen het beste kunt combineren om af te vallen en slank te blijven.

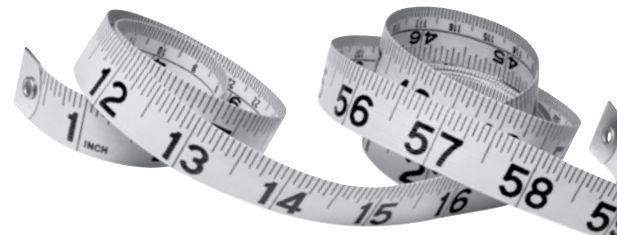
Meet uw gewicht en/of tailleomvang elke vier weken. Als u af moet vallen, maak dan geleidelijke veranderingen in uw voedings- en beweegpatroon. Dan zult u uiteindelijk resultaat zien.



Meet uw tailleomvang



1. Leg een meetlint om uw middel, in het midden tussen uw onderste ribben en de bovenkant van uw heupbeen. Als u moeite heeft dit punt te vinden, leun dan naar één kant en kijk waar de huid plooit. Dat is de hoogte van uw taille.
2. Zorg dat het meetlint goed aansluit, maar trek hem niet te strak aan. Meet uw taille op nadat u hebt uitgeademd.
3. Als richtlijn voor een gezonde vetverdeling over het lichaam geldt een tailleomvang van minder dan 80 cm voor vrouwen en minder dan 94 cm voor mannen. Voor Aziatische mannen geldt een tailleomvang van minder dan 90 cm.



Tips om een gezond gewicht te behouden

- * Vervuil suikerrijke dranken voor water of thee en vervang volle zuivelproducten door halfvolle of magere varianten.
- * Een glas bier bevat gemiddeld 105 calorieën (kcal) en een glas wijn 115. Minder alcohol drinken is een goede manier om een teveel aan calorieën te voorkomen en verlaagt bovendien uw risico op kanker.
- * Sla het ontbijt niet over. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die niet ontbijten vaker overgewicht hebben.
- * Vervang koek en snoep door gezonde snacks. Waarom snoept u tussendoor niet wat vers fruit, gesneden rauwe groente of een handje noten?
- * Een combinatie van gezond eten en voldoende lichaamsbeweging is de beste manier om een gezond gewicht te bereiken en te behouden.

Hoe kan IK gezonder eten en leven?



U heeft nu gelezen wat gezonde voeding en een gezonde leefstijl inhouden. Nu is het tijd om dit plan te gebruiken en veranderingen door te voeren. Volg deze gids gedurende 12 weken om aan uw *gezonde nieuwe IK* te werken. Daarna zult u gewend zijn aan uw nieuwe leefstijl en deze nog lang vol kunnen houden.

Stap
1

Neem uw eigen leefstijl onder de loep

Kijk goed naar uw huidige gewoontes op het gebied van voeding en lichaamsbeweging.

Kies nu drie veranderingen die u wilt doorvoeren, zoals vijf porties groente en fruit per dag eten, meer bewegen, een kledingmaat afvallen of minder alcohol drinken.



Stap
3

Volg het weekschema

Houdt u aan uw gezonde doelstellingen door elke week het weekschema in te vullen. U kunt op elk moment in het jaar beginnen. Plan uw eetmomenten met de maaltijdplanner, tel hoeveel porties groente en fruit u eet en schrijf elke dag op hoe lang en op welke manier u aan lichaamsbeweging hebt gedaan. Aan het eind van de week kunt u invullen wat u heeft bereikt en kijken of u al een stapje dichterbij uw lange termijn doelen bent gekomen.



Stap
2

Schrijf uw doelen op

Schrijf op wat uw doel is voor de lange termijn en zet er ook bij hoe ver u in de eerste vier weken wilt komen. Let goed op wat u eet gedurende een aantal dagen om erachter te komen hoe u uw voedingspatroon het beste kunt verbeteren. Bedenk hoe veel u de afgelopen tijd aan lichaamsbeweging heeft gedaan en meet uw gewicht, BMI en tailleomvang. Schrijf dit ook op.

Stap
4

Zie uw maandelijkse voortgang

Denk regelmatig opnieuw na over uw doelstellingen en voortgang. Aan het eind van elke periode van vier weken kunt u zien hoe ver u gekomen bent. Dit is ook een goed moment om uw gewicht en tailleomvang nogmaals te meten en uw BMI te berekenen. Vul vervolgens in wat u in de volgende vier weken wilt bereiken.

Tijd om te beginnen!

Het is tijd om met uw nieuwe leefstijl te beginnen en naar uw *gezonde nieuwe IK* toe te werken. Schrijf uw doelen voor de lange termijn op in het vak hieronder. Voeg dan toe wat u in de eerste 4 weken van dit plan wilt bereiken.

Doel 1: _____

Doel voor de eerste vier weken: _____

Doel 2: _____

Doel voor de eerste vier weken: _____

Doel 3: _____

Doel voor de eerste vier weken: _____

Behoud een gezond gewicht

Als u uw hele leven een gezond gewicht behoudt, kan dat uw risico op kanker verlagen. Controleer uw gewicht daarom regelmatig. Als u van plan bent af te vallen, stel dan wel een haalbaar doel.

Mijn gewicht: _____

Mijn BMI: _____

Mijn tailleomvang: _____










Week 1

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 2

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik . . .








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 3

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 4

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					






Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...

 dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten soorten volkorenproducten gegeten dagen geen alcohol gedronken gram rood vlees gegeten dagen ten minste 30 minuten bewogen dagen ten minste 60 minuten bewogen

Gezond recept



Mediterrane groenterisotto (voor 2 personen)

- | | |
|--|---|
| 100 gram risottorijst | versgemalen zwarte peper naar smaak |
| 1 rode paprika, in stukjes gesneden | 1 kleine prei, in dikke ringen gesneden |
| ½ groene paprika, in stukjes gesneden | 1 teen knoflook, geperst |
| 4 cherrytomaatjes, gehalveerd | 75 ml groentebouillon |
| 6 champignons, gehalveerd | 2 theelepels peterselie, fijngehakt (of ½ theelepel gedroogde peterselie) |
| 4 theelepels olijfolie | 25 gram geraspte Parmezaanse kaas |
| 1 theelepel verse tijm, fijngehakt (of ½ theelepel gedroogde tijm) | |

Bereidingswijze

1. Plaats de paprika, cherrytomaatjes en champignons op een bakplaat. Druppel er 2 theelepels olie overheen en meng de groente door elkaar. Strooi wat peper en de helft van de tijm erover. Bak de groente 15 tot 20 minuten in de oven tot ze zacht worden.
2. Bereid de risottorijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verhit 2 theelepels olijfolie in een grote koekenpan of wok. Roerbak de prei en de knoflook op matig vuur gedurende 5 minuten. Roer de rest van de tijm erdoor. Voeg de risottorijst, gebakken groente en de helft van de bouillon toe. Doe een deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen. Voeg meer bouillon toe als dat nodig is.
4. Roer de peterselie en de helft van de Parmezaanse kaas erdoor en verwarm dit 2 minuten mee.
5. Verdeel de groenterisotto over 2 borden en strooi de rest van de Parmezaanse kaas erover.

Bevat per persoon 340 kcal, 13 gram vet, 0,4 gram zout.

Kijk voor meer recepten op onze website: www.wcrf.nl

Na **4** weken: volhouden!

Goed gedaan! U heeft de eerste vier weken van uw plan doorlopen en bent een stukje op weg naar uw gezonde nieuwe IK. U bent waarschijnlijk actiever gaan leven en gezonder gaan eten. Nu is het tijd om deze veranderingen deel uit te laten maken van uw dagelijks leven. Blader nog eens terug naar de lange termijn doelen die u heeft opgesteld en bedenk een nieuw tussendoel: hoe ver wilt u over vier weken gekomen zijn?

Doel 1 – doel voor de komende 4 weken: _____

Doel 2 – doel voor de komende 4 weken: _____

Doel 3 – doel voor de komende 4 weken: _____

Behoud een gezond gewicht

Als u na 4 weken minder bent afgevallen dan u had gehoopt of het moeilijk vindt uw gewicht stabiel te houden, hoeft u de hoop niet op te geven. Doordat u stap voor stap uw voedingspatroon aanpast en meer gaat bewegen, zult u binnenkort vanzelf resultaat gaan zien.

Als u al een gezond gewicht heeft, hou dan toch het gezonde voedingspatroon vol. Gezonde voeding zorgt ten slotte niet alleen voor een gezond gewicht, maar heeft ook andere voordelen voor uw gezondheid. Zo voorziet het uw lichaam van belangrijke voedingsstoffen zoals vezels, vitaminen en mineralen.

Mijn gewicht: _____ **Verandering na 4 weken:** _____

Mijn BMI: _____ **Verandering na 4 weken:** _____








Mijn tailleomvang: _____ **Verandering na 4 weken:** _____

Week 5

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 6

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 7

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 8

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					






Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...

 dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten soorten volkorenproducten gegeten dagen geen alcohol gedronken gram rood vlees gegeten dagen ten minste 30 minuten bewogen dagen ten minste 60 minuten bewogen

Gezond recept

Mie met roergebakken groente en zalm

(voor 2 personen)

200 gram zalmfilet, in blokjes gesneden	8 peultjes, gehalveerd
100 gram mie	4 mini maïskolfjes, in de lengte in repen gesneden
2 theelepels olijfolie	3 eetlepels water
1 teen knoflook, geperst	3 lente-uitjes, in ringen gesneden
1 theelepel sambal	2 theelepels sojasaus
8 kleine broccoliroosjes	1 theelepel heldere honing
½ gele paprika, in stukjes gesneden	

Bereidingswijze

1. Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de mie uitlekken en zet hem apart.
2. Verhit de olie in een grote koekenpan of wok. Voeg de zalm, knoflook en sambal toe en roerbak 2 tot 3 minuten.
3. Voeg de broccoli, paprika, peultjes, maïskolfjes en de helft van het water toe en roerbak het geheel ongeveer 2 minuten. Voeg dan de lente-ui toe en roerbak nog ongeveer een minuut, zodat de groente iets zachter wordt maar nog wel stevig blijft.
4. Voeg de mie, sojasaus, honing en de rest van het water toe. Roer goed door elkaar en verwarm het geheel tot de mie goed warm is en serveer.

Bevat per persoon 351 kcal, 9 gram vet, 0,4 gram zout.

Kijk voor meer recepten op onze website: www.wcrf.nl

Na **8** weken: pluk de vruchten . . .

Goed zo! U houdt zich nu al 8 weken aan het plan. Het kan moeilijk zijn oude gewoonten te doorbreken, maar door u aan uw nieuwe voedingspatroon en leefstijl te houden zult zich gezond en fit voelen. U verlaagt uw kans op kanker en andere ziektes, zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Doel 1 – doel voor de laatste 4 weken: _____

Doel 2 – doel voor de laatste 4 weken: _____

Doel 3 – doel voor de laatste 4 weken: _____

Behoud een gezond gewicht

U heeft uw maaltijden al 8 weken lang gepland. Hoe is uw voedingspatroon hierdoor veranderd? Heeft u het gevoel dat het gezonder is? Kunt u nog meer gezonde aanpassingen doen? U kunt niet alleen uw maaltijden, maar ook uw tussendoortjes gezonder maken.

Als u al langzaam aan gewicht verliest, is dat een goed teken. Valt u nog steeds niet af? Ga dan meer bewegen. Gezond eten in combinatie met lichaamsbeweging is de beste manier om op een duurzame manier af te vallen.

Mijn gewicht: _____ **Verandering na 8 weken:** _____








Mijn BMI: _____ **Verandering na 8 weken:** _____

Mijn tailleomvang: _____ **Verandering na 8 weken:** _____

Week 9Datum:
.....

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik ...








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 10

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik . . .








-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Week 11

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik...

-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen










Week 12

Datum:

Een gezond voedingspatroon voor uw gezonde nieuwe IK!

Gebruik deze maaltijdplanner voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor	Porties groente en fruit
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					



Kom in beweging!

Gebruik deze tabel om bij te houden op welke manier en hoelang u aan lichaamsbeweging heeft gedaan.

	Activiteit	Aantal minuten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deze week heb ik . . .

-  dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten
-  soorten volkorenproducten gegeten
-  dagen geen alcohol gedronken
-  gram rood vlees gegeten
-  dagen ten minste 30 minuten bewogen
-  dagen ten minste 60 minuten bewogen

Na **12** weken: een gezonde nieuwe IK



Gefeliciteerd! U heeft het hele plan doorlopen om uw *gezonde nieuwe IK* te bereiken. Lees de doelen nog eens die u zich 12 weken geleden heeft gesteld. Heeft u deze geheel of gedeeltelijk behaald? Dat is geweldig.

Raak niet ontmoedigd als u niet alle doelen helemaal heeft gehaald. U bent aan een moeilijke opgave begonnen. Misschien duurt het langer dan u had verwacht om uw doelen te behalen. Wees ook niet te streng voor uzelf als u soms de verleiding niet kunt weerstaan en tussendoor een chocoladereep eet of een keer een vette hap haalt. Het is nou eenmaal niet makkelijk om van gewoonten af te komen die u al uw leven lang heeft. Maar als u een keer zo'n slippertje maakt, is nog niet alles verloren. U gaat daarna gewoon door met uw plan in plaats van weer helemaal terug te vallen op oude gewoontes.

Doel 1 – resultaat na 12 weken: _____

Doel 2 – resultaat na 12 weken: _____

Doel 3 – resultaat na 12 weken: _____

Mijn gewicht: _____ **Verandering na 12 weken:** _____

Mijn BMI: _____ **Verandering na 12 weken:** _____

Mijn tailleomvang: _____ **Verandering na 12 weken:** _____

Nieuwe uitdagingen

Waarschijnlijk voelt u zich nu een stuk gezonder en fitter dan 12 weken geleden. Maar stop nu niet met uw gezonde nieuwe leefstijl. Val niet terug in uw oude gewoontes, maar zorg ervoor dat wat u de afgelopen 12 weken heeft bereikt, uw nieuwe gezonde gewoontes worden. Het is belangrijk dat u de doelen die u heeft gesteld blijft volhouden. Daarnaast kunt u voor uzelf weer nieuwe uitdagingen bedenken hoe u gezonder kunt eten en leven.

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, volkoren producten 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.

Aanbevelingen voor specifieke groepen

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

Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

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

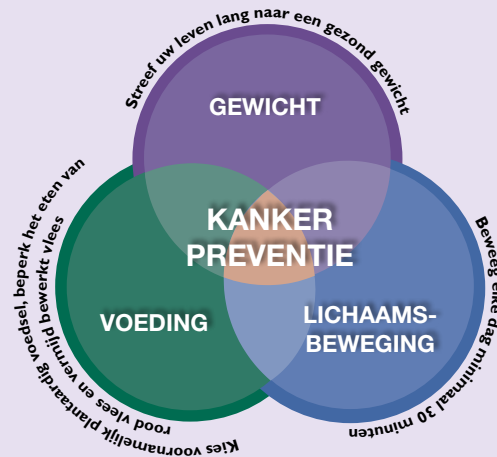
De informatie in deze brochure is gebaseerd op het tweede wetenschappelijke rapport over kankerpreventie van het World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk: *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Het rapport is een analyse van tienduizenden onderzoeken op het gebied van kankerpreventie. Hiermee is het de grootste analyse op dit gebied die ooit is uitgevoerd.

De voorlichtings- en wetenschappelijke onderzoeksprogramma'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 het Wereld Kanker Onderzoek Fonds 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 een 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.

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



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Geef kanker geen kans

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



© 2010 Wereld Kanker Onderzoek Fonds/WHE U12 IK