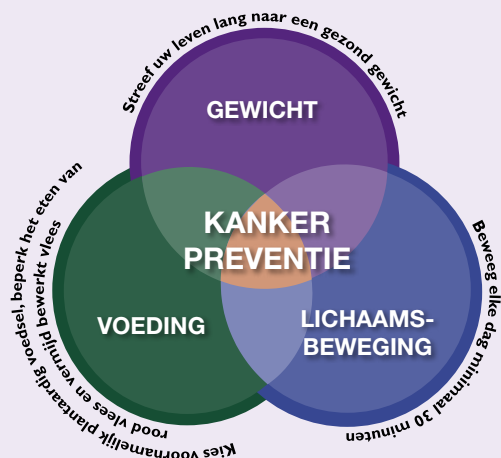




Wereld Kanker Onderzoek Fonds

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

© 2010 Wereld Kanker Onderzoek Fonds/WHE U12 CS

Gids voor



Voeding en leefstijl na kanker



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Verder leven na kanker

Voor wie is deze brochure?

Deze brochure van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft adviezen op het gebied van voeding en leefstijl voor mensen die de behandeling van kanker hebben afgerond en hiervan zijn hersteld. Als u niet zeker weet of u zich al in deze fase bevindt, overleg dan eerst met uw arts.

Wanneer u de behandeling tegen kanker achter de rug heeft, zult u zich waarschijnlijk opgelucht voelen. Maar vaak heeft deze behandeling een grote fysieke en mentale impact. Het kan een hele tijd duren voordat u weer volledig bent hersteld en kan het moeilijk zijn om te gaan met gezondheidsproblemen en de angst dat de kanker terugkeert.

Het is een grote stap vooruit als u besluit gezonder te gaan leven door op uw voeding te letten en meer te gaan bewegen. Niet iedereen zal daarbij hetzelfde doel voor ogen hebben en hetzelfde kunnen. Maar wat u ook doet, het zal u helpen u beter te voelen, meer energie te krijgen en uw algehele gezondheid en welzijn te verbeteren. Bovendien kunt u het gevoel krijgen weer de controle over uw leven terug te krijgen.

Een gezond voedingspatroon en een actieve leefstijl kunnen bovendien uw risico op de terugkeer van kanker verlagen.

De invloed van voeding en leefstijl op de terugkeer van kanker is een onderzoeksgebied dat steeds meer aandacht krijgt. Er is echter nog meer onderzoek nodig voordat we het verband volledig begrijpen.

Op basis van het op dit moment beschikbare wetenschappelijke bewijs, raadt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds aan dat mensen die kanker hebben gehad zich aan de aanbevelingen ter preventie van kanker houden, tenzij zij dat niet kunnen of door een arts, diëtist of verpleegkundige anders is aangeraden.

Onze aanbevelingen kunnen u bovendien helpen om het risico te verlagen op het ontwikkelen van andere chronische ziekten, zoals hart- en vaatandoeningen of diabetes.



De voorlichtings- en wetenschappelijke programma's van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds worden gefinancierd door giften van particulieren. De stichting ontvangt geen overheidsgelden 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 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.



INHOUD

Gids voor

Voeding en leefstijl na kanker

Aanbevelingen op basis van wetenschappelijk onderzoek	2
Aanbevelingen voor voormalige kankerpatiënten	5
Kies voor een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl om het risico op kanker te verlagen	7
Aanpassen van gewoonten	8
Aanbeveling 1	
Streef naar een slank postuur	10
Aanbeveling 2	
Neem ieder dag minimaal een halfuur lichaamsbeweging	12
Aanbeveling 3	
Vermijd dranken met suiker en beperk de consumptie van calorierijk voedsel.	14
Aanbeveling 4	
Kies voor veel groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zoveel mogelijk	18
Aanbeveling 5	
Berperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees	20
Aanbeveling 6	
Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen alcohol per dag dan tot twee voor mannen en één voor vrouwen	22
Aanbeveling 7	
Berperk de consumptie van zout voedsel en met zout bewerkt voedsel	24
Aanbeveling 8	
Vetrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen	26
Veelgestelde vragen	28
Lekker en gezond koken	30
Meer informatie	32



Aanbevelingen

op basis van wetenschappelijk onderzoek

In Nederland leven ongeveer 500.000 mensen bij wie ooit kanker is vastgesteld. Gelukkig genezen steeds meer mensen dankzij verbeterde behandelmethoden.

Dankzij wetenschappelijk onderzoek kunnen we kanker steeds eerder ontdekken en vaker succesvol behandelen. Hierdoor genezen gelukkig meer mensen van deze ziekte. Het is dan ook van groot belang om meer te weten te komen over de stappen die we kunnen nemen om de terugkeer van kanker bij deze mensen te voorkomen.



Het belang van het wetenschappelijke rapport over kankerpreventie

In 2007 publiceerde het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk, waar het Wereld Kanker Onderzoek Fonds deel van uitmaakt, het toonaangevende wetenschappelijke rapport *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*.

Dit rapport is de grootste analyse wereldwijd ooit gedaan naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker. Het rapport is tot stand gekomen met behulp ruim 200 vooraanstaande

wetenschappers wereldwijd en waarnemers van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), de Verenigde Naties en andere internationale organisaties.

Een panel van onafhankelijke deskundigen heeft conclusies getrokken uit deze omvangrijke analyse, gebaseerd op meer dan 7.000 onderzoeken wereldwijd. De conclusies hebben geleid tot tien aanbevelingen die u helpen het risico op kanker te verlagen.

De aanbevelingen ter preventie van kanker

Alle aanbevelingen ter preventie van kanker zijn gebaseerd op de conclusies van het panel dat de keuze voor bepaalde voedingsmiddelen, dranken en een bepaalde leefwijze bescherming kan bieden tegen of juist kan leiden tot de ontwikkeling van een of meer vormen van kanker.



De 10 aanbevelingen ter preventie van kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

- 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 zoveel 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.

Voor specifieke doelgroepen

- 9 Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Vul daarna aan met andere vloeibare en vaste voeding.
- 10 Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen ter preventie van kanker op.

En natuurlijk...niet roken.

In deze brochure bespreken we de laatste aanbeveling gericht op voormalige kankerpatiënten.

Aanbevelingen

voor voormalige kankerpatiënten

Het wetenschappelijke panel heeft onderzoek bekeken naar het verband tussen voeding en leefstijl en terugkeer van kanker bij voormalige kankerpatiënten.



Onderzoek onder voormalige kankerpatiënten is een relatief nieuw onderzoeksgebied waardoor er weinig resultaten beschikbaar zijn. Toch zijn deze resultaten waardevol en een belangrijke stap vooruit. Op basis van de analyse adviseert het panel aan voormalige kankerpatiënten in ieder geval altijd advies in te winnen van een gezondheidsdeskundige en indien mogelijk de aanbevelingen ter preventie van kanker op te volgen. Gesteld kan worden dat dit het beste advies is op dit moment op basis van de beschikbare onderzoeksresultaten.

Toekomstig onderzoek

Het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk heeft zich ten doel gesteld om onderzoek naar het verband tussen voeding, leefstijl en terugkeer van kanker prioriteit te maken. Tevens is onderzoek naar hoe voeding en lichaamsbeweging de kwaliteit van leven kunnen verbeteren van groot belang. Hierdoor zullen we in de toekomst beschikken over meer onderzoeksresultaten en goed onderbouwde adviezen kunnen geven aan voormalige kankerpatiënten.

Na de publicatie van het wetenschappelijke rapport in 2007 heeft het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk het Continuous Update Project opgestart. In dit project analyseert een panel van internationale deskundigen nieuw

onderzoeksbewijs dat na 2007 is verschenen. Zo worden in dit project ook nieuwe onderzoeksresultaten over de invloed van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsvet op (voormalige) kankerpatiënten bekeken. Als eerste worden de resultaten van onderzoek

Als u tijdens de behandeling erg bent afgevallen, een operatie heeft gehad die uw spijsverteringsstelsel heeft aangetast, moeite heeft met slikken, darmproblemen heeft of om andere redenen geen normaal voedingspatroon kunt volgen, vraag dan aan uw arts, diëtist of verpleegkundige of onze aanbevelingen voor u geschikt zijn.

bij borstkankerpatiënten geanalyseerd. De uitkomsten zullen het duidelijkste beeld ooit geven over de relatie tussen voeding, leefstijl en de overleving van borstkanker.

Kijk voor meer informatie op de internationale website www.dietandcancerreport.org

Kies voor een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl om het risico te verlagen

Iedereen heeft een ander voedingspatroon en richt zijn leven anders in. Na de behandeling van kanker zullen sommigen hun leefstijl direct ingrijpend willen veranderen. Anderen kiezen misschien liever voor een geleidelijke aanpak door kleine veranderingen in hun dagelijkse gewoontes aan te brengen.



Geïnformeerde keuzes maken

Om goede keuzes in voeding en leefstijl te kunnen maken, heeft u de juiste informatie nodig over wat gezond is en wat niet. Er zijn ontzettend veel publicaties die beloven hét geheim te bevatten waarmee u kanker kunt bestrijden en voorkomen. Sommige van deze publicaties adviseren u bepaalde productgroepen geheel niet meer te eten of raden u aan grote hoeveelheden supplementen te slikken.

Zo radicaal hoeft u het roer niet om te gooien. Het is belangrijk dat u evenwichtig eet en de nadruk legt op plantaardige voeding zoals groenten en fruit. Door zo gevarieerd mogelijk te eten, sluit u geen voedingsstoffen uit. Tevens is het niet nodig geld uit te geven aan speciale voedingssupplementen, omdat de werking van supplementen nog geen eenduidige resultaten laten zien in wetenschappelijk onderzoek. Daarom adviseren wij u niet te vertrouwen op voedingssupplementen bij de preventie (van de terugkeer) van kanker.

Kijk eens kritisch naar uw eigen voedings- en leefstijlgewoontes. Heeft u het idee dat bepaalde gewoontes ongezond zijn? Dan kunt u misschien wel met kleine aanpassingen deze gewoontes gezonder maken. De aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds zijn zo opgesteld dat ze in uw dagelijks leven makkelijk in te passen zijn.

De eerste stappen

Om uw leefstijl te veranderen, is het bijhouden van een voedings- en bewegdagboek een goed begin. Door het opschrijven van wat u iedere dag eet, krijgt u meer inzicht in uw voedingspatroon. U ziet ook makkelijker waar u veranderingen kunt aanbrengen. U komt er zo misschien achter dat u bijna nooit ontbijt. Een simpele verandering kan dan zijn dat wel iedere ochtend te doen. Kies bijvoorbeeld uit de vele volkoren ontbijtproducten en combineer dit met vers of gedroogd fruit.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft voor de overzichtelijkheid de tien aanbevelingen samengevat in drie richtlijnen:

- 1 Streef uw leven lang naar een gezond gewicht
- 2 Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk het eten van rood vlees en vermijd bewerkt vlees
- 3 Beweeg elke dag minimaal 30 minuten

En natuurlijk... niet roken.

Ga naar onze website www.wcrfnl en download het voedings- en bewegdagboek.

Aanpassen

van gewoonten

Het aanpassen van gewoonten is lastig. Zelfs als we weten dat die gewoonten ongezond zijn. Het is daarom niet realistisch uzelf ten doel te stellen al uw gewoonten in één keer te veranderen. **Neem kleine, geleidelijke stappen naar een gezonder leven. Hierdoor boekt u makkelijker vooruitgang, wat motiverend werkt.**



Begin met het opschrijven van drie realistische doelen. Zet er bij hoe u denkt deze te gaan halen. Als u deze doelen heeft bereikt, stel dan weer nieuwe doelen.

Voorbeeld: Eet elke dag een extra portie fruit en een extra portie groente. Hoe: voeg een handje klein fruit toe aan mijn ontbijtgranen en maak een groene salade bij het avondeten.

Doel

1

Doel

2

Doel

3



Vraag advies aan een diëtist

Een diëtist of voedingsdeskundige is de aangewezen persoon om u te helpen bij specifieke vragen over uw voedingspatroon en voedingsbehoefte. U vindt een diëtist in ziekenhuizen, gezondheidscentra en velen hebben een zelfstandige praktijk.

Als u een diëtist wilt bezoeken, kunt u uw huisarts vragen u door te verwijzen. U kunt ook op de websites van de Diëtisten Coöperatie Nederland (www.dcn.nu) en Nederlandse Vereniging van Diëtisten (www.nvdietist.nl) terecht voor meer informatie.

Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht

Het behouden van een gezond gewicht is niet alleen van belang voor de preventie van kanker, maar ook voor uw algehele gezondheid. Indien u een gezond gewicht heeft, is het belangrijk dit gewicht te behouden.

Behoud een gezond gewicht

Wanneer u te zwaar bent, stel niet te hoge eisen door direct heel veel te willen afvallen. Een beetje afvallen is altijd al beter dan niets. Vijf tot tien procent gewichtsverlies zal uw gezondheid al sterk verbeteren. Probeer geleidelijk aan af te vallen door gezond te eten en een actief leven te leiden. Extreme diëten zijn meestal geen goede oplossing, omdat zij geen gewichtsverlies en gewichtsbewoud op de lange termijn garanderen.

Het verliezen van ongeveer een halve kilo gewicht per week is een realistische doelstelling die u op een gezonde manier kunt behalen.

Eenmaal op gewicht, is het belangrijk dat u door blijft gaan met gezond eten en voldoende bewegen, zodat u dit gezonde gewicht de rest van uw leven behoudt.

Bij ondergewicht is het belangrijk om met uw arts, diëtist of verpleegkundige te overleggen wat een goede manier is voor u om aan te komen.

Het belang van een gezond lichaamsgewicht

Een gezond lichaamsgewicht kan uw risico op verschillende soorten kanker verlagen, zoals darmkanker, borstkanker na de menopauze, slokdarmkanker, nierkanker, blaaskanker en baarmoederkanker. Dit blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Er komt bovendien steeds meer bewijs dat een gezond gewicht van belang is ter preventie van terugkeer van borstkanker bij vrouwen die na de menopauze borstkanker hebben gehad.

Overgewicht en het risico op kanker

Wetenschappers denken dat er verschillende redenen zijn voor het verband tussen overgewicht, obesitas en kanker. Ten eerste is er een verband tussen overtollig lichaamsvet en de hormoonbalans van het lichaam. Onderzoek wijst uit dat vetcellen hormonen zoals oestrogeen afgeven. Deze hormonen kunnen de kans op kanker, zoals borstkanker, verhogen. Ander onderzoek heeft laten zien dat vet, met name opgeslagen rond de taille, het lichaam aanzet tot het aanmaken van groeihormonen. Een grote hoeveelheid groeihormonen in het lichaam wordt in verband gebracht met een groter risico op kanker.



Heeft u een gezond gewicht?

Meet uw BMI

De Body Mass Index (BMI) meet de verhouding tussen uw lengte en uw gewicht. U berekent uw BMI door uw gewicht (in kilo's) te delen door uw lengte (in meters) in het kwadraat. De uitkomst is uw BMI. Stel u bent 1 meter 70 lang en weegt 70 kilo:

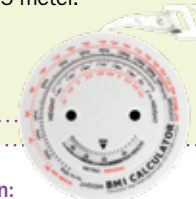
$$BMI = 70 / (1,7 \times 1,7) = 24,2$$

Ga naar onze website www.wcrf.nl en bereken uw BMI online.

Wat betekent uw score?

Minder dan 18,5	ondergewicht
18,5 – 24,9	gezond gewicht
25 – 29,9	overgewicht
30 of meer	ernstig overgewicht/obesitas

Deze BMI-schaal is niet geschikt voor topsporters, ouderen, zwangere vrouwen, kinderen of volwassenen kleiner dan 1,5 meter.



Meet uw taille

Een andere goede manier om te meten of u een gezond gewicht heeft, is door de omvang van uw taille te meten.

- 1 Leg een meetlint midden tussen uw onderste ribben en de bovenkant van uw heupbeen.
- 2 Als u moeite heeft dit punt te vinden, leun dan naar één kant en kijk waar de huid plooit. Dit is de hoogte van uw taille.
- 3 Zorg ervoor dat de centimeter goed aansluit, maar trek hem niet te strak aan.
- 4 Meet uw taille op nadat u hebt uitgeademd.

Houd de volgende leidraad aan:

Een gezonde tailleomvang is minder dan 80 cm voor vrouwen en minder dan 94 cm voor mannen. Voor Aziatische mannen is minder dan 90 cm een gezonde tailleomvang.

Het lijkt misschien alsof dit veel makkelijker is als u jong bent, maar het is belangrijk om op elke leeftijd een zo slank mogelijke taille te behouden.

Als u veel gewicht bent verloren tijdens de behandeling van kanker en ondergewicht heeft, kan het nodig zijn om uw inname van calorieën te verhogen om weer een gezond gewicht te krijgen. Het beste is hier eerst met uw arts of een diëtist over te praten.



Neem iedere dag

minimaal een halfuur lichaamsbeweging

Regelmatige lichaamsbeweging en sporten kan helpen om na de behandeling van kanker kracht en beweeglijkheid terug te krijgen en een gezond gewicht te behouden.



Lichaamsbeweging na kanker

Lichaamsbeweging heeft bovendien een positief effect bij moeheid en helpt u vaak beter met emoties om te gaan. Nog belangrijker is dat lichaamsbeweging een positieve rol speelt bij de bescherming tegen terugkeer van kanker.

Tijdens uw behandeling bent u waarschijnlijk minder actief geweest dan dat u daarvoor was. Dit kan te maken hebben met de bijwerkingen van de behandeling zoals moeheid of het risico op infecties.

Zodra u weer bent hersteld, kunt u – met toestemming van uw behandelend arts – uw activiteitsniveau weer langzaam opschroeven. Het beste is om elke dag ten minste dertig minuten matig intensief te bewegen. Experts

zijn het erover eens dat lichaamsbeweging – naast de algemene fysieke en emotionele gezondheidsvoordelen – kan bijdragen aan een lager risico op darm-, borst- en baarmoederkanker.

Iedereen heeft een ander startpunt wat betreft de mate van lichaamsbeweging na de behandeling. Maar hoeveel u nu ook beweegt, voer dit langzaam op tot u elke dag tenminste dertig minuten in beweging bent. Probeer daarna door te gaan tot u elke dag zestig minuten beweegt. Want hoe meer u beweegt, hoe beter het is voor uw gezondheid. Bewegen helpt bovendien uw gewicht op peil te houden, omdat het de inkomende energie en uitgaande energie in balans houdt.

Ga naar onze website www.wcrf.nl en download publicaties die u helpen meer te bewegen.



15 goede redenen om actiever te worden na kanker

- 1 U verkleint de kans op terugkeer van kanker
- 2 U verbrandt calorieën en blijft makkelijker op gewicht
- 3 U wordt minder snel moe
- 4 U versterkt uw immuunsysteem
- 5 U bouwt weer spieren op
- 6 U raakt in vorm
- 7 U versterkt uw botten, waardoor de kans op osteoporose (botontkalking) vermindert
- 8 U verbetert uw lenigheid en kracht
- 9 U wordt beweeglijker
- 10 U verlaagt uw risico op andere gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes of een hoge bloeddruk
- 11 U blijft alert
- 12 U verbetert uw humeur
- 13 U bent minder angstig en depressief
- 14 U vermindert de symptomen van de menopauze
- 15 U kunt beter ontspannen

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)



De beste manier om op lange termijn een gezond gewicht te behouden is te streven naar een optimale energiebalans. Dit betekent dat de inkomende energie (voeding) in balans is met de uitgaande energie (hoeveel u beweegt). Het aantal calorieën dat u per dag consumeert, is dan gelijk aan het aantal calorieën dat u verbrandt.

Een nieuwe aanpak voor een gezond gewicht

Snelle diëten zijn meestal niet de juiste oplossing om gewicht te verliezen op de lange termijn. U kunt het beste vooral producten eten die caloriearm zijn, zoals groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten.

Als u uw maaltijden vooral op deze caloriearme producten baseert, zult u ook merken dat u minder snel trek krijgt. Van vezelrijke producten houdt u namelijk langer een verzadigd gevoel. Hierdoor heeft u minder snel zin in ongezonde en calorierijke tussendoortjes. Want veel

bewerkte producten, zoals chips, koek, chocolade, bevatten veel suiker, vet en/of zout. Eet deze producten bij uitzondering, of haal ze niet in huis.

Als u ondergewicht en weinig trek heeft, is het belangrijk te proberen binnen de grenzen van een gezond gewicht te komen. Overleg met uw arts, diëtist of verpleegkundige hoe u het beste aan kunt komen. Wellicht is het voor u nodig om meer calorierijke producten in uw voedingspatroon op te nemen.

Wat is calorierijke voeding?

Als u weet hoeveel calorieën de producten bevatten die u dagelijks eet, kunt u makkelijker bepalen of u deze producten misschien moet vervangen door calorieerdere alternatieven.

Bij het bepalen of een product calorierijk is, kijken we naar het aantal kilocalorieën (kcal) per 100 gram of 100 ml. Deze informatie staat altijd op het productetiket van verpakte voedingsmiddelen. Hierop kunt u ook lezen

hoeveel vet en suiker een product bevat. Op pagina 17 van deze brochure vindt u een handige tabel die u helpt bij het lezen van het productetiket.

Het is belangrijk om te onthouden dat sommige calorierijke producten gezond zijn en daarom onderdeel uit kunnen maken van een gezond voedingspatroon. Voorbeelden daarvan zijn gedroogd fruit, noten, zaden, plantaardige oliën en vette vis.

Suikerrijke dranken en gewichtstoename

Regelmatige consumptie van suikerrijke dranken draagt bij aan gewichtstoename, vanwege het hoge caloriegehalte. U kunt hier veel van drinken, zonder dat u er een verzadigd gevoel van krijgt. Suikerrijke dranken zijn bijvoorbeeld frisdranken zoals cola, limonade en vele vruchtensappen. Vermijd het drinken van deze dranken zoveel mogelijk. Het is beter om water, thee of koffie (zonder suiker) te drinken.

Vers vruchtensap telt weliswaar mee als één van de vijf dagelijkse porties groente en fruit. Vruchtensap bevat minder vezels dan heel fruit en er zit veel suiker in. Drink daarom niet meer dan één glas per dag.



Caloriearme maaltijdideeën

Ontbijt

- Havermout of ongesuikerde muesli met halfvolle of magere melk of yoghurt.
- Geroosterd volkorenbrood met een beetje halvarine of jam.
- Vers fruit, bijvoorbeeld een banaan of een peer.

Tussendoortje

- Koffie of thee met een scheutje halfvolle melk.
- Handje noten, zoals walnoten en ongezoute cashewnoten.
- Vers fruit, bijvoorbeeld twee pruimen of een nectarine

Vergeet niet gedurende de dag voldoende water te drinken.

Lunch

- Volkorenbrood met zalm, tonijn, magere kaas of hummus.
- Rauwkostsalade (geraspte wortel, bietjes, komkommer, etc).
- Glas water, vers sap of een kopje thee.

Tussendoortje

- Groentesticks met hummus.
- Bakje magere yoghurt met vers fruit.
- Kopje thee zonder suiker.

Avondeten

- Gegrilde vis, kip of een vegetarische burger.
- Zilvervliesrijst, aardappelen of volkoren pasta.
- Veel verschillende groente uit verschillende kleurgroepen (bijvoorbeeld broccoli, worteltjes en bloemkool).
- Als dessert: zelfgemaakte rijstepap met gekookte bessen.



Tips voor een caloriearm voedingspatroon

- Eet elke dag ten minste vijf porties groente en fruit.
- Kies voor magere zuivelproducten zoals halfvolle of magere melk, magere yoghurt of kwark en 30+ kaas.
- Schrap de koolhydraten (zoals pasta's) niet uit uw maaltijden, maar kies liever voor volkorenvarianten.
- Als u vlees eet, kies dan voor mager vlees en snijd eventuele vetreepjes eraf voordat u ermee gaat koken.
- Kies vooral voor onbewerkte, natuurlijke producten zoals havermout, volkorenbrood, fruit, groente, couscous, zilvervliesrijst en volkorenpasta.
- Eet koekjes, chocola, snoep, chips en zoutjes alleen als traktatie bij bijzondere gelegenheden, in plaats van deze dagelijks als tussendoortje te eten.
- Als u uit eten gaat, neem dan een salade (met slechts een beetje magere dressing) of groentesoep vooraf, en kies als hoofdgerecht iets met gegrilde vis en veel groente.
- Let op uw portiegrootte. Kauw uw eten goed en wacht tien minuten voordat u opnieuw opschept. Uw hersenen hebben wat tijd nodig om te signaleren dat u verzadigd bent.



Download de brochure *Calorierijke voeding, de juiste balans van onze website www.wcrf.nl.*

Lees het voedingsetiket

Door de informatie op het voedingsetiket te lezen, kunt u gezondere keuzes maken. Kiest u met name voor caloriearme producten, dan blijft u makkelijk op gewicht. Tevens is het belangrijk de consumptie van vet, suiker en zout te verminderen. Onderstaande tabel geeft aan wanneer een product veel of weinig calorieën, vet, suiker en zout bevat.

PER 100 GRAM	CALORIEËN	VET	VERZADIGD VET	SUIKER	ZOUT (NATRIUM)
HOOG GEHALTE	Meer dan 225 kcal	Meer dan 20 gram	Meer dan 5 gram	Meer dan 15 gram	Meer dan 0,6 gram
GEMIDDELD GEHALTE	100 - 225 kcal	3 - 20 gram	1,5 - 5 gram	5 - 15 gram	0,1 - 0,6 gram
LAAG GEHALTE	Minder dan 100 kcal	Minder dan 3 gram	Minder dan 1,5 gram	Minder dan 5 gram	Minder dan 0,1 gram

Kies voor veel groenten,

fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zoveel mogelijk

Het eten van veel plantaardige producten, zoals groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten, en minder rood vlees, is een belangrijke stap om uw kans op kanker te verkleinen.



De rol van groente, fruit en andere plantaardige producten bij kankerpreventie

Plantaardige voedingsmiddelen zoals groente, fruit, volkorenproducten, peulvruchten zoals linzen en bonen en noten helpen uw lichaam te beschermen tegen (terugkeer) van kanker.

Het beste is om iedere dag te variëren in het soort plantaardige voeding dat u eet.

Kies producten uit verschillende kleurgroepen

Groen	courgette, sperziebonen, broccoli, kiwi
Paars	bosbessen, aubergine, bramen, pruimen
Rood	rodekool, tomaten, rode appels, aardbeien, bietjes
Oranje	sinaasappel, gele paprika, abrikozen, wortel, perziken, maïs
Wit	ui, zuurkool, bloemkool, champignons

Wat telt als een portie?

Een portie groente of fruit weegt ongeveer 80 gram. Dat is bijvoorbeeld:

- 3 volle eetlepels groente, zoals wortels (rauw of gekookt, vers, uit blik of uit de diepvries).
- 3 volle eetlepels bonen of peulvruchten zoals linzen (telt altijd maar als één van de vijf porties, ook als u er meer van eet).
- 1 schaaltje sla.
- 1 middelgroot stuk fruit, zoals een appel of banaan.
- 2 kleinere stukken fruit, zoals pruimen of kiwi's.

- 1 schijf groot fruit, zoals meloen of ananas.
- een grote hand vol klein fruit zoals aardbeien of druiven.
- 1 glas vers sap van groente of fruit, zoals sinaasappelsap (telt altijd maar als één van de vijf porties).

Tips om meer groente, fruit en peulvruchten te eten

- Eet voor het avondeten stukjes rauwe wortel of andere rauwkost om de ergste trek te stillen.
- Maak een salade van kool en geraspte wortel voor op een boterham of als bijgerecht bij de hoofdmaaltijd.
- Bewaar groente en fruit op de juiste manier, waardoor ze langer houdbaar blijven en u niets hoeft weg te gooien. Iets te rijp fruit kunt u ook nog gebruiken in een smoothie.
- Verwerk overgebleven groente bijvoorbeeld in een soep of stoofpot.
- Snijd uw groente in grotere stukken waardoor u sneller meer eet.
- Kook uw groente niet te lang. Knapperige groente bevat meer voedingsstoffen dan helemaal doorgekookte groente.

Wat als ik niet van groente en/of fruit houd?

Vijf porties groente en fruit zijn een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Indien u niet van groente en fruit houdt, is het erg lastig om de vijf porties per dag te halen.

Onderstaande tips kunnen u helpen om op een andere manier toch aan uw vijf dagelijkse porties te komen. Probeer nieuwe dingen en experimenteer. In een ideale situatie zou iedereen elke dag drie porties groente en twee stuks fruit moeten eten.

- Begin met het eten van de groente- en fruitsoorten die u wel lust. Het is beter om elke dag twee appels te eten, dan helemaal geen fruit.
- Probeer eens gedroogd fruit, zoals dadels, pruimen en rozijnen. U kunt deze bijvoorbeeld door de yoghurt doen bij het ontbijt. Of kies eens gekookt fruit, zoals appel- of rabarbermoes.
- Kies een kom groentesoep voor de lunch of als tussendoortje.
- Meng groente door soepen en sauzen. In de saus van spaghetti Bolognese passen bijvoorbeeld heel goed tomaat, ui, champignon, olijven en courgette.
- Gril plantaardige producten, zoals zoete aardappel, pastinaak of pompoen, lekker knapperig met een beetje olijfolie.
- Ga naar de lokale markt en kijk wat er in het seizoen is. Producten uit het seizoen zijn vaak verser en daardoor lekkerder.
- Neem elke dag een vers glas sap, bijvoorbeeld van appel, sinaasappel, wortel of tomaat.
- Geniet van een zelfgemaakte fruitsmoothie. Doe wat vers fruit met wat magere yoghurt of halfvolle melk in een blender en mixen maar.
- Peulvruchten, zoals erwten, bonen of linzen, tellen ook mee als één van de vijf porties groente en fruit per dag.

Lukt het nu nog steeds niet voldoende groente en fruit te eten? Dan moet u misschien heel anders leren denken over deze producten. Probeer verschillende soorten en leer ervan te genieten.



Beperk de consumptie van rood vlees

(zoals rund-, varkens- en lamsvlees) en vermijd het eten van bewerkt vlees

Een van de belangrijkste aanbevelingen ter preventie van kanker is om uw consumptie van rood vlees te beperken en het eten van bewerkt vlees, zoals, ham, salami of worst helemaal te vermijden.



Geniet van een maaltijd met minder vlees. Dit betekent niet dat u helemaal geen dierlijke producten meer mag eten. Vis en gevogelte worden niet in verband gebracht met een hoger risico op kanker. Het eten van vette vis geeft uw lichaam bovendien belangrijke omega-3 vetzuren die uw weerstand versterken en u kunnen beschermen tegen hart- en vaatziekten.

Wat is rood en bewerkt vlees?

Rood vlees is rund-, varkens-, lams- of geitenvlees van gedomesticeerde dieren. Bewerkt vlees is vlees dat is geconserveerd door middel van roken, drogen of zouten, of door het toevoegen van kunstmatige conserveringsmiddelen. Rood vlees is dus niet alleen vlees dat nog rood is, omdat het niet goed doorbakken is. Het is 'rood' als u het vlees (rauw) koopt.

Vlees en kanker: het verband

Rood vlees: bevat de ijzerrijke stof heem. Deze stof geeft vlees zijn rode kleur. Heem kan de wand van de dikke darm beschadigen. Ook stimuleert heem de productie van N-nitrosobestanddelen. Van deze bestanddelen is bekend dat ze het DNA in onze

lichaamscellen kunnen beschadigen en zo het risico op kanker verhogen.

Bewerkt vlees: Als vlees wordt geconserveerd door het te roken, zouten of anderszins te bewerken kunnen er kankerverwekkende stoffen ontstaan. Deze stoffen kunnen lichaamscellen beschadigen wat uiteindelijk tot kanker kan leiden.

Hoe veel rood vlees mag ik eten?

Experts raden aan om niet meer dan 500 gram rood vlees (bereid gewicht) per week te eten om uw kans op kanker te verkleinen. 500 gram bereid gewicht is ongeveer 700 tot 750 gram rauw vlees. Vlees verliest ongeveer een derde van het gewicht bij bereiding.

Download de brochure
Rood en bewerkt vlees,
de juiste balans van onze
website www.wcrf.nl.



Hoeveel gram rood vlees is/bevat

ROOD VLEES	GEWICHT
Een middelgrote biefstuk	145 gram
Een varkenslapje	75 gram
Een kalfoester	90 gram
Een rib-eye	250 gram
Spaghetti Bolognaise met gehakt	140 gram
Stoofpotje met rundvlees en kikkererwten	50 gram

Hoe kunt u ervoor zorgen dat u minder rood vlees eet? Kijk eerst eens naar uw voedingsdagboek. Hoe vaak eet u rood vlees en hoeveel eet u dan per keer? Als u te veel rood vlees eet, kunt u het beste beginnen door vaker voor vis of gevogelte te kiezen, of een dag in de week vegetarisch te eten.

Zorg er verder voor dat de portie vlees niet te groot is. Deel daarvoor uw bord in drie delen. In het ideale geval is twee derde van uw bord gevuld met plantaardige voedingsmiddelen, zoals groente, peulvruchten, aardappelen of granen, en niet meer dan een derde met dierlijke producten zoals vlees of vis.

Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen alcohol

per dag dan tot twee voor mannen en één voor vrouwen

Voor velen van ons is het drinken van alcohol een onderdeel van het dagelijkse leven. Ook zouden kleine hoeveelheden alcohol een gunstig effect hebben op hart- en vaatziekten. Maar deze voordelen gelden alleen voor mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, zoals oudere mannen (boven de veertig) en postmenopauzale vrouwen. En deze voordelen wegen niet op tegen gezondheidsrisico's op de lange termijn.



Alcohol, in welke vorm dan ook, verhoogt namelijk het risico op kanker in de: slokdarm, mond, keel, strottenhoofd, borst en darm en waarschijnlijk ook in de lever. Alcohol is extra schadelijk bevonden in combinatie met roken. Alcoholische dranken bevatten veel calorieën. Minder alcohol drinken draagt daarom bij aan het behoud van een gezond gewicht, wat zeer belangrijk is om de terugkeer van kanker te voorkomen.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt daarom aan om geen alcohol te drinken. Als u toch alcohol drinkt, beperk de consumptie dan tot maximaal twee glazen per dag voor mannen en één glas voor vrouwen.

Hoe veel is een glas?

EEN GLAS ALCOHOL IS ONGEVEER	% ALCOHOL
Een glas (250 ml) bier	5%
Een borrelglas (25 ml) sterke drank, zoals wodka of whisky	40%
Een klein glas (125 ml) wijn	12 - 13%

Alcoholische dranken kunnen erg verschillen in alcoholpercentage en ook de grootte van de glas is niet altijd hetzelfde. Een goede richtlijn is daarom om altijd voor het kleinste glas te kiezen.

Hoe kan ik minder alcohol drinken?

- Drink langzaam. Neem af en toe een slokje en zet het glas tussendoor steeds neer.
- Wacht tot uw glas leeg is voordat u het weer bijvult. Zo kunt u makkelijker bijhouden hoeveel glazen u al gehad heeft.
- Meng wijn met mineraalwater.
- Kies voor een non-alcoholische variant, zoals malt-bier.
- Las elke week een aantal alcoholvrije dagen in.
- Vermijd het drinken van veel alcohol in een keer.
- Wissel alcoholische drankjes af met alcoholvrije drankjes.
- Meng sterke dranken met ijs, water of frisdrank.
- Eet geen zoute snacks. Deze zorgen ervoor dat u dorst krijgt en meer gaat drinken.

Download de brochure Alcohol, beter bekeken van onze website www.wcrf.nl.

Beperk de consumptie van zout voedsel

en met zout (natrium) bewerkt voedsel

Zout wordt gebruikt als conserveringsmiddel en om eten op smaak te brengen. Het meeste zout in onze voeding (ongeveer 75%) krijgen we binnen door bewerkte producten, zoals brood, ontbijtgranen, snacks, kant-en-klare producten zoals soepen en sauzen. Een te hoge zoutinname vergroot niet alleen de kans op een hoge bloeddruk, maar ook op maagkanker.



Eet per dag niet meer dan zes gram zout. Minder is nog beter, omdat ons lichaam geen zes gram zout nodig heeft om goed te functioneren.

Hoe kan ik minder zout eten?

Het geheim om uw zoutconsumptie te verlagen, is door dit geleidelijk te doen en uw smaak hieraan te laten wennen. Bereid uw maaltijden zelf, dan heeft u meer controle over de ingrediënten. Uw smaakpapillen hebben ongeveer vier tot zes weken nodig om te veranderen. Dus als u een paar weken zoutloos kookt, zult u vanzelf de natuurlijke smaak van de voedingsmiddelen gaan proeven en waarderen. U kunt bovendien andere smaken, zoals knoflook, peper, citroen of kruiden en specerijen gebruiken om uw eten smaak te geven. Vergelijk in de supermarkt de voedings-etiketten van verschillende producten en kies voor het product met het minste zout (natrium).

Download de brochure Zout, beter bekeken van onze website www.wcrf.nl.





Vertrouw niet op voedingssupplementen

om u tegen kanker te beschermen

Voedingssupplementen worden niet aanbevolen ter preventie van kanker. Supplementen kunnen niet als vervanging dienen voor voedsel. Het wetenschappelijk bewijs omtrent voedingssupplementen is tot op heden namelijk tegenstrijdig. Verschillende onderzoeken laten zien dat hoog gedoseerde supplementen de kans op kanker soms vergroten en soms verkleinen.

Daarom is het niet mogelijk om voedings-supplementen aan te raden bij de preventie van kanker, omdat dit onvoorspelbare en schadelijke effecten kan hebben. Er is echter wel overtuigend bewijs dat we alle benodigde vitamines en mineralen binnenkrijgen door gezond en gevarieerd te eten.

Het gebruik van voedingssupplementen

Veel mensen die kanker hebben gehad, slikken voedingssupplementen omdat ze denken dat deze hen voorzien van goede voedingsstoffen. Veel voedingssupplementen worden aangeprezen omdat zij allerlei gezondheidsvoordelen zouden bieden.

Sommige voedingssupplementen zijn hoog gedoseerd, terwijl anderen, zoals veel multivitamines, kleinere hoeveelheden van een breed scala aan voedingsstoffen bevatten. Het is

vaak lastig om te bepalen of een supplement een hoge of een lage dosering voedingsstoffen bevat.

Ondanks de grote variëteit aan voedingssupplementen die verkrijgbaar is, zoals multivitamines, mineralen, kruiden, antioxidanten en vetzuren, zijn wetenschappers het erover eens dat de beste bescherming tegen kanker wordt geboden door een gezond voedingspatroon en een actieve leefstijl. Niet door het nemen van supplementen.

Wanneer zijn supplementen wel aan te raden?

In sommige gevallen kan uw huisarts of een andere gezondheidsdeskundige u aanraden om voedingssupplementen te slikken om bepaalde gezondheidsredenen. Heel jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of willen worden, fragiele ouderen of mensen die weinig zonlicht



zien kunnen baat hebben bij het nemen van een bepaald voedingssupplement. Uw huisarts kan u in deze gevallen meer advies geven.

Hoewel voedingssupplementen niet worden aanbevolen ter bescherming tegen kanker, kunnen sommige mensen, zoals kankerpatiënten, tekorten hebben aan een bepaalde voedingsstof doordat ze geen normaal eetpatroon meer hebben. In zulke gevallen zal uw arts, voedingsdeskundige of verpleegkundige u van advies kunnen voorzien welk supplement u nodig heeft. Hierbij is de situatie voor iedereen verschillend. U kunt daarom het beste het advies van de gezondheidsdeskundige opvolgen.



Download de brochure
Voedingssupplementen,
beter bekeken van onze
website www.wcrf.nl.

Veelgestelde vragen

Kan ik beter alleen biologisch eten?

Bij de productie van biologisch voedsel wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met het milieu en dierwelzijn. Biologische producten zijn herkenbaar aan het EKO-keurmerk. Sommige onderzoeken suggereren dat biologische producten een hogere concentratie bevatten van sommige voedingsstoffen maar andere onderzoeken spreken dit tegen. Er is geen bewijs dat biologische producten een groter effect hebben op kankerpreventie dan niet-biologische producten.



Het is belangrijk om een grote verscheidenheid aan gezonde, plantaardige producten te eten. Het is bijvoorbeeld gezonder om een portie biologische maïskolf te eten dan een portie biologische frietjes. Als u de aanbevolen dagelijkse vijf porties groente en fruit eet dan is dat hoe dan ook goed voor gezondheid, of het nou biologisch is of niet. Was of schil uw groente en fruit wel goed voordat u het eet.

Verklein ik mijn kans op kanker door minder vet te eten?

Er is geen overtuigend bewijs voor een direct verband tussen vetconsumptie en een verhoogd risico op kanker. Wel verhoogt vet eten de kans op overgewicht, een belangrijke risicofactor voor verschillende soorten kanker. Eet daarom niet te veel vet.

Is sap even gezond als fruit?

Het is beter om heel fruit te eten omdat deze meer vezels bevatten. Verder is de concentratie van natuurlijke suikers in heel fruit kleiner dan in sap. Sommige natuurlijke goede eigenschappen van fruit kunnen verloren gaan als er sap van gemaakt wordt. Sommige vitamines breken af als ze worden blootgesteld aan lucht of licht of na het snijden. Bovendien is het makkelijker om teveel calorieën binnen te krijgen als u veel sap drinkt, omdat sap u minder snel een verzadigd gevoel geeft. Neem daarom niet meer dan een glas verse sap per dag. Als u dorst heeft, kunt u die beter lessen met water, koffie of thee.



Mag ik zuivelproducten eten?

Producten met veel calcium, zoals melk, kunnen beschermen tegen darmkanker, aan de andere kant kunnen ze de kans op prostaatkanker mogelijk vergroten. Vanwege dit tegenstrijdige bewijs, doet het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geen aanbevelingen over zuivelproducten. Dit is een aandachtspunt voor toekomstig onderzoek.

Zuivelproducten zijn echter een belangrijke bron van calcium en andere voedingsstoffen en horen daarom in een gezond voedingspatroon. Calcium is nodig om het hele leven lang sterke botten te behouden. Kies waar mogelijk voor de magere variant.

Is soja goed als ik borstkanker heb gehad?

Op dit moment zijn er geen duidelijke onderzoeksresultaten die uitwijzen of soja goed of schadelijk is in relatie tot het risico op borstkanker. Matige consumptie van sojaproducten, zoals sojamelk of tofu, past echter binnen een gezond voedingspatroon. Wij raden het af om een supplement met soja of fyto-oestrogenen te nemen, zeker als u borstkanker heeft gehad.

Stimuleert suiker kanker?

Nee. Onderzoek heeft geen effect van suikerinname op het risico op de groei van kanker kunnen aantonen. Suikers, ook in honing of bruine suiker, en suikerrijke dranken (zoals frisdrank of fruitdrankjes) kunnen veel calorieën aan uw voeding toevoegen en zo leiden tot gewichtstoename. Overgewicht en obesitas verhogen het risico op vele soorten kanker. Daarom is het belangrijk om een gezond gewicht te behouden door gezond te eten en veel te bewegen.

Producten met veel suiker bevatten meestal weinig vitamines en mineralen en kunnen daarom het beste worden vervangen door gezondere producten.



Lekker & gezond koken

Hoe vaker u in de keuken experimenteert, hoe beter u zult leren koken. U zult ook meer vertrouwen krijgen in uw kookkunsten. Zo wordt het voor u gemakkelijker om uw favoriete gerechten te koken en te bedenken welke kleine aanpassingen u kunt doen om de smaak en voedingswaarde van uw maaltijden te verbeteren.



Als u niet regelmatig kookt, kan het moeilijk lijken om dit op latere leeftijd nog te leren. Maar leren koken is net als het leren van een taal of sport: in het begin lijkt het onmogelijk, maar hoe vaker u het doet, hoe beter u wordt.

Om gezond te leren koken, moet u een breed scala aan gezonde, verse ingrediënten leren kennen. Koop daarom elke keer als u boodschappen gaat doen een nieuw vers product dat u nog niet eerder heeft gebruikt, en wees niet bang om iets nieuws te maken.

Ga naar onze website www.wcrf.nl en bezoek de recepten-database. Op onze website kunt u ook een aantal kookboekjes downloaden. Kies bijvoorbeeld voor Gezond snacken met tips voor gezonde tussendoortjes of leer de smakelijke en gezonde kant van de Aziatische keuken kennen.



Tips om uw recepten gezonder te maken

Wees niet bang om aanpassingen te doen in de manier waarop u van oudsher uw maaltijden bereidt. Volg onderstaande tips op.

- Verminder de hoeveelheid boter, olie en room die u aan uw gerechten toevoegt. Een fractie van de gebruikelijke hoeveelheid is meestal voldoende. Ook kunt u in plaats van vette ingrediënten magere varianten kiezen, zoals magere yoghurt, magere hüttenkäse of crème fraîche light.
- Kies voor vloeibare (light) boter bij het bakken en braden en meng het met een beetje olijfolie.
- Laat vlees uitlekken na bereiding. Uit gehakt komt bijvoorbeeld veel vet als u het heeft gebraden. Giet dit daarom af voordat u andere ingrediënten toevoegt.
- Kies voor producten met weinig zout en voeg geen extra zout toe tijdens het koken of aan tafel. Probeer in plaats van zout eens andere kruiden, zoals peper, nootmuskaat, paprikapoeder, knoflook of kerrie.
- Pas het aandeel vlees en groente van uw maaltijden aan. Zorg ervoor dat twee derde van uw bord is gevuld met plantaardige producten. Neem slechts een klein stukje vlees en eet een grote hoeveelheid groente, peulvruchten, rijst, aardappelen of pasta.
- Snijd het vet van het vlees. Als u kip eet, haal het vel eraf. Rooster het vlees in plaats van het te braden.
- Kies voor marinades zonder olie om uw gerechten op smaak te brengen.
- Maak zelf popcorn in de magnetron. U hoeft daarbij geen boter toe te voegen. Breng de popcorn op smaak met een beetje kaneel of honing.
- Als u iets bakt, kunt u een derde van de voorgeschreven hoeveelheid boter of margarine weglaten. Voeg in plaats daarvan fruit toe voor het vocht. Doe bijvoorbeeld gedroogd fruit, een rijpe mango of een banaan door uw cakebeslag.
- Voeg zo min mogelijk suiker toe aan recepten. Maak gerechten zoet met (gekookt) fruit of vanille.
- Romige sauzen kunt u vervangen door een saus op basis van tomaten.

U ziet het, gezond eten betekent niet dat u uw favoriete gerechten niet meer kunt eten. Het gaat vooral om het maken van kleine aanpassingen en te zoeken naar manieren om meer groente, fruit en peulvruchten toe te voegen.

Meer informatie

Voormalige kankerpatiënten kunnen voor ondersteuning en informatie over voeding en leefstijl terecht bij de volgende organisaties (een selectie):

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Bezoek onze website voor meer informatie over de stappen die u kunt nemen om uw risico op kanker te verlagen.

www.wcrf.nl

Herstel & Balans

Revalidatieprogramma voor mensen die klaar zijn met de behandeling voor kanker. Dit programma is gericht op minder klachten na kankerbehandeling en een betere kwaliteit van leven.

www.herstelenbalans.nl

Centrum voor Welzijn en Welbevinden VUmc CCA

Centrum dat zich inzet om kankerpatiënten te ondersteunen in welzijn en welbevinden tijdens en na de behandeling voor kanker. Het centrum biedt praktisch advies op het gebied van beweging, lichaamsverzorging en voeding maar biedt ook psychische ondersteuning.

www.vumc.nl/afdelingen/CCA/initiatieven/ccawelzijn

Toekomst na kanker

Databank opgezet door de Integrale Kanker Centra (IKC) voor (ex) kankerpatiënten.

Bevat meer informatie en doorverwijzingen over waar u terecht kunt voor vragen over uiteenlopende onderwerpen als lichaamsbeweging, voeding en allerlei vormen van nazorg.

www.toekomstnakanker.nl

Deskundigen

Deze brochure is tot stand gekomen met behulp van:

- **Jane Freeman** is diëtiste gespecialiseerd in voeding bij kanker. Ze is werkzaam in Londen bij de London Oncology Clinic en bij het Princess Grace Hospital.
- **Dr. Ir. Renate Winkels** van Wageningen Universiteit, Nederland. Zij is coördinerend onderzoeker aan de WCRF-projectgroep die onderzoek doet naar het verband tussen lichaamsgewicht, voedingssupplementen en de terugkeer of overlevingskansen bij darmkankerpatiënten, onder leiding van professor Ellen Kampman.

Over 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 duizenden 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.

