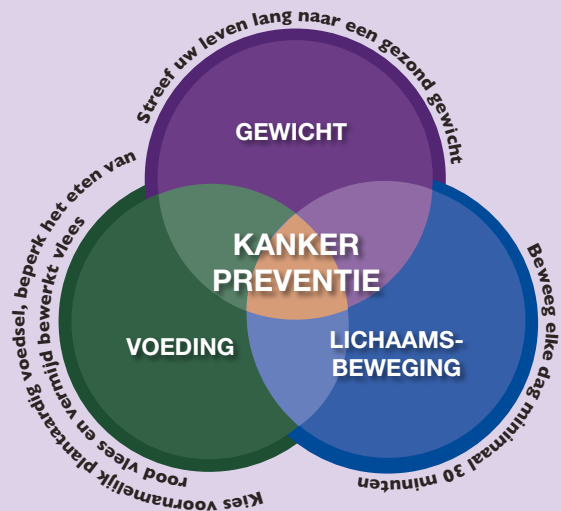




Wereld Kanker Onderzoek Fonds

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 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

© 2008 Wereld Kanker Onderzoek Fonds / WHE S11 TT



Het belang van een slanke taille



**Wat u zelf kunt doen om uw
risico op kanker te verlagen**

Het belang van een slanke taille

Uw leven lang een gezond gewicht behouden is een van de belangrijkste voorwaarden om u tegen kanker te beschermen.

Veel mensen weten al dat teveel lichaamsvet het risico op bijvoorbeeld diabetes, hart- en vaatandoeningen en een hersenbloeding verhoogt. Maar wist u al dat overgewicht ook de kans op verschillende soorten kanker vergroot? Volgens wetenschappelijk onderzoek beschermt u zich met een gezond gewicht tegen kanker in de dikke darm, slokdarm, alvleesklier, nieren, baarmoeder en borstkanker (bij vrouwen na de menopauze).

U kunt zelf iets doen om uw risico op kanker te verlagen. Na niet roken is uw gewicht op peil houden het belangrijkste wat u voor uw gezondheid kunt doen.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert: streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht.

Heeft u een gezond gewicht?

U kunt op twee manieren bepalen of uw gewicht gezond is.

1. Het berekenen van de Body Mass Index (BMI). Deze methode geeft u een indicatie van uw gewicht in verhouding tot uw lengte.
2. Het meten van uw buikomvang (taille).

Body Mass Index (BMI)

Met onderstaande tabel kunt u uw BMI berekenen. Zoek uw gewicht op aan de zijkant en uw lengte aan de boven- of onderkant van de tabel. Volg beide waarden tot ze elkaar kruisen. Het kruispunt geeft uw BMI aan.

BMI-waarden verklaard

Ondergewicht – minder dan 18,5. Een te laag lichaamsgewicht kan gevolgen hebben voor uw gezondheid. Indien u zich hierover zorgen maakt, neem dan contact op met uw huisarts.

Gezond gewicht – tussen de 18,5 en 24,9. Uw gewicht is gezond en dat betekent dat u niet hoeft af te vallen of aan te komen. Gezond eten en leven is belangrijk om uw gewicht op dit niveau te houden.

Overgewicht – tussen de 25 en 29,9. Het is van belang voor uw gezondheid om wat gewicht kwijt te raken.

Obesitas en extreme obesitas – 30 of meer. Uw gezondheid loopt risico. Het is van groot belang om op een veilige manier af te vallen. Raadpleeg uw huisarts of een diëtist.



Appel of peer?

Heeft u een buikje, maar wel slanke heupen? Dan kunt u uw lichaam als appelvorming beschouwen. Is uw buik redelijk plat, maar zit er teveel gewicht rond uw heupen en billen? Dan heeft u uw lichaam meer de vorm van een peer.

Buikvet is ongezonder dan vet op de heupen of billen. Uit onderzoek blijkt dat vet opgeslagen rond de taille het risico op kanker kan verhogen. Gebruik het meetlint bij deze folder om te ontdekken of uw buikomvang gezond is.

Richtlijn buikomvang

Vrouwen: minder dan 80 cm
Mannen: minder dan 94 cm (voor Aziatische mannen geldt een buikomvang van maximaal 90 cm)

Meten van uw buikomvang

1. Leg het meetlint 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. Kijk of u de juiste zijde van het meetlint (man of vrouw) gebruikt.
3. Zorg dat de centimeterband goed aansluit, maar trek hem niet te strak aan.
4. Meet uw taille op nadat u hebt uitgeademd en kijk in welke kleurzone u valt.

Als u overgewicht heeft

Als uw BMI of buikomvang aangeeft dat u best een paar kilo's kwijt kunt raken, dan hebben wij een paar praktische adviezen en tips voor u. Deze helpen u een gezond gewicht te verkrijgen en te behouden. De sleutel tot succes is minder calorieën eten en meer calorieën verbranden.

1. Eet meer groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zoveel mogelijk
Plantaardige voedingsmiddelen bevatten weinig calorieën. Hierdoor helpen ze u een gezond gewicht te verkrijgen en te behouden. Tevens zitten deze producten boordevol belangrijke vitamines, mineralen en vezels.

2. 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)

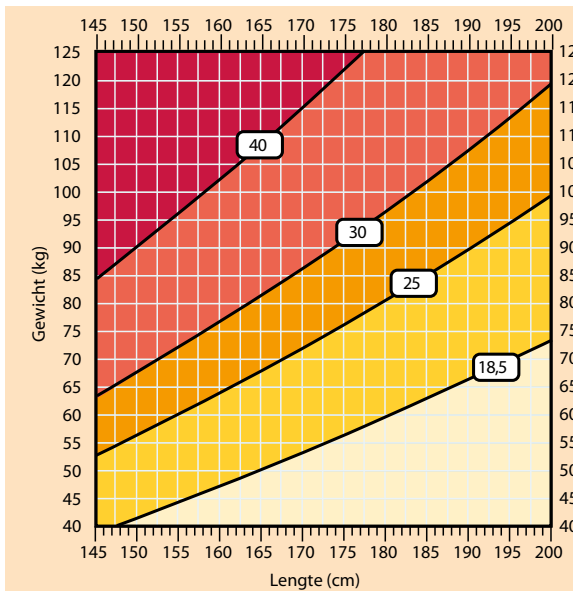
Als u teveel calorierijk voedsel eet, kunt u in gewicht aankomen. Dit voedsel levert veel energie, maar verzadigt niet. U eet er al snel te veel van. Let daarom op de grootte van uw portie. Want hoe meer u eet, hoe meer u moet verbranden om in balans te blijven (energie in = energie uit).

3. Beweeg meer

Door aan lichaamsbeweging te doen, verbrandt u calorieën. Iedere dag minimaal een halfuur bewegen is daarom essentieel om uw gewicht op peil te houden. Lichaamsbeweging heeft nog meer voordelen: het vermindert stress, het verbetert uw weerstand en het versoepelt uw spieren en gewrichten.

4. Blijf praktisch

Om te slagen uw overtollige gewicht kwijt te raken, heeft u geduld nodig. Een gezond voedingspatroon en regelmatige lichaamsbeweging moeten onderdeel worden van uw dagelijkse manier van leven. Als u wilt afvallen is het belangrijk dat u dat op een veilige manier doet en een uitgebalanceerd voedingspatroon behoudt.



■ Ondergewicht ■ Overgewicht ■ Extreme obesitas
■ Gezond gewicht ■ Obesitas