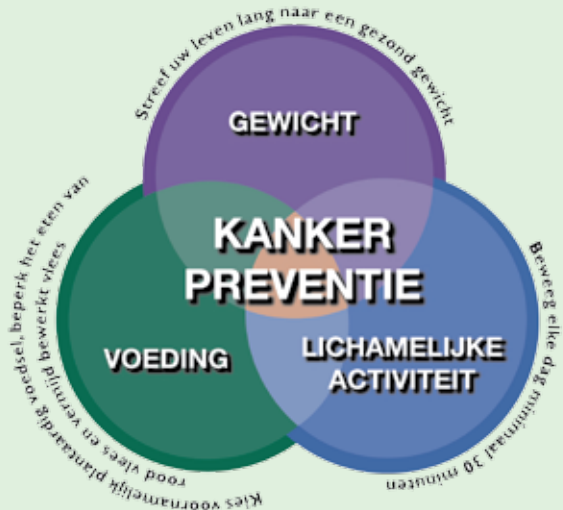




Wereld Kanker Onderzoek Fonds

De aanbevelingen ter preventie van kanker 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 kans op kanker verlagen.

- Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk het eten van rood vlees en vermijd 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
E-mail: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.V.K. Amsterdam 41213794

'Geef kanker geen kans'

© 2007 Wereld Kanker Onderzoek Fonds WHE R11 SG



Supergezond

Rijke voedingsbronnen voor kankerpreventie



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Test uw kennis

Wat weet u al over gezond eten?

Bekijk onderstaande meerkeuzevragen en omcirkel uw antwoord. Achterin deze brochure vindt u de juiste oplossingen.

1 Hoeveel porties groente en fruit moeten we iedere dag eten om gezond en fit te blijven?

- a) één als het lukt
- b) vijf of meer
- c) ongeveer drie

2 Welke van onderstaande producten bevat het meeste vitamine C per 100 gram?

- a) kiwi
- b) sinaasappel
- c) rode paprika

3 Wat is de beste manier om groenten te bereiden?

- a) koken totdat ze zacht zijn
- b) stomen
- c) bakken in olie

4 Een gezond voedingspatroon bevat geen vetten en oliën.

- a) juist
- b) onjuist

5 Een gezond, gevarieerd voedingspatroon bestaat uit...

- a) rood of wit vlees en zuivelproducten
- b) groente, fruit, granen, vezels en peulvruchten
- c) vetten en suikers: te vinden in onder andere cake en koekjes

6 Naast gezond eten is het belangrijk om...

- a) voldoende te bewegen
- b) te zorgen voor een gezond lichaamsgewicht
- c) niet te roken
- d) al het bovenstaande

7 Een gevarieerd voedingspatroon is beter dan het nemen van voedingssupplementen.

- a) juist
- b) onjuist

8 Voeding en leefstijl hebben invloed op het risico op kanker.

- a) juist
- b) onjuist

Geef kanker *geen* kans...

Aanbevelingen ter preventie van kanker

1. Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht.
2. Neem iedere dag minimaal een half uur lichaamsbeweging.
3. Vermijd dranken met suiker. Beperk de consumptie van calorierijk voedsel (met name van bewerkt voedsel met veel toegevoegde suikers, met een laag vezelgehalte of met een hoog vetgehalte).
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 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. 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.



De kracht van voeding

Ontdek de verborgen voordelen

Groenten, fruit, andere plantaardige producten en vette vis zijn goed voor uw gezondheid. De voedingsstoffen in deze producten ondersteunen veel van uw lichaamsfuncties. Ze hebben bijvoorbeeld een goede invloed op uw spijsvertering en immuunsysteem. Daarnaast versterken deze voedingsstoffen uw botten en helpen ze het risico op kanker te verlagen.

Antioxidanten

De term antioxidant wordt gebruikt om een groep vitaminen, mineralen en bepaalde fytochemicaliën (bio-actieve verbindingen) aan te duiden die in voedsel te vinden is. Antioxidanten helpen ons lichaam te beschermen tegen de schadelijke effecten van vrije radicalen. Ons lichaam maakt deze vrije radicalen zelf aan. Daarnaast kunnen ze ontstaan als we worden blootgesteld aan 'giftige' stoffen, zoals tabak en alcohol. Ook door straling van de zon en radioactief materiaal kunnen vrije radicalen ontstaan.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat er een verband bestaat tussen deze radicalen en verschillende ziekten, waaronder kanker. Antioxidanten helpen ons lichaam te beschermen tegen aanvallen van vrije radicalen. Ze kunnen de schade beperken en zelfs repareren.

Natuurlijke bescherming

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een overwegend plantaardig voedingspatroon met genoeg variatie het meest gunstige effect heeft op onze gezondheid. Voedingssupplementen kunnen nooit hetzelfde effect bereiken. Sommige onderzoeken tonen zelfs aan dat een hoge dosering van bepaalde supplementen schadelijk kan zijn voor onze gezondheid.

Gezonde voedingsbronnen

Welke voedingsmiddelen zijn goed voor uw gezondheid? Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft twintig gezonde producten voor u op een rijtje gezet. Ze versterken het immuunsysteem en helpen uw lichaam te beschermen tegen kanker en hart- en vaatziekten.

De voedingsmiddelen op de volgende pagina's vormen geen definitieve lijst en staan niet gerangschikt. Wij raden u aan deze producten in uw maaltijden te verwerken. Probeer daarbij iedere dag te variëren. Op pagina 9 en 10 vindt u enkele recepten.

Voorkom extra kilo's

Wetenschappers hebben ontdekt dat overgewicht en obesitas een grote rol kunnen spelen bij het ontstaan van kanker. Door het eten van gezonde voeding en vette of suikerrijke tussendoortjes te laten staan, maakt u een goede kans een gezond lichaamsgewicht te bereiken of te behouden.

Wist u dat een halve paprika al uw dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine C bevat? Paprika's zijn daarnaast rijk aan de antioxidanten bètacaroteen (vitamine A) en flavonoïden. Beide stoffen kunnen de schade verminderen die vrije radicalen in ons lichaam veroorzaken.



Rode en gele paprika's

Dit vitamine C-bommetje uit Nieuw-Zeeland bevat per gram meer vitamine C dan een sinaasappel. De kiwi heeft een pittige, zoete smaak en zit ook boordevol vitamine K, kalium en magnesium. De groene kleur dankt de kiwi aan bio-actieve verbindingen, ook wel fytochemicaliën genoemd. 'Fyto' betekent 'afkomstig van planten'.

Kiwi's



Paranoten zijn rijk aan het mineraal selenium. Dit mineraal heeft een beschermende werking, omdat het zorgt voor een goed immuunsysteem. Hierdoor verlagen paranoten mogelijk het risico op kanker. Als u iedere dag een paar paranoten eet, krijgt u voldoende selenium binnen.



Paranoten



De tomaat is rood dankzij de antioxidant lycopeen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het eten van veel tomaten (met name gekookt, uit blik of verwerkt in sauzen) het risico op kanker en hart- en vaatziekten kan verlagen. Het bewijs is het sterkst voor prostaat­kanker. Tomaten bevatten veel antioxidanten: vitamines C en E, flavonoiden en ook kalium dat de bloeddruk helpt reguleren.

Tomaten

Broccoli is een kruisbloemige groentesoort en bevat veel sulforafaan (dit is een fytochemische stof). Sulforafaan activeert enzymen die kankerverwekkende stoffen afbreekt. In broccoli zit ook foliumzuur, vitamine C en andere antioxidanten.



Broccoli

Uien bevatten chemische verbindingen die het risico op bepaalde soorten kanker kunnen verlagen. Uien zijn ook rijk aan de fytochemische stof quercetine (vooral rode uien). Deze stof werkt als antioxidant. Uien dragen daarnaast bij aan een goede bloedsomloop en bloeddruk.



Uien

Zoete aardappelen

Zet eens zoete aardappelen in plaats van gewone aardappelen op het menu. Ze zijn een rijke bron van voedingsstoffen en zitten vol met carotenoïden als alfa- en bètacaroteen en vitamine E. Door de aardappelen te koken, kan het lichaam de carotenoïden beter opnemen. Eet zoete aardappelen daarom gekookt, gepureerd, verwerkt in een eenpansgerecht of soep.



Wortels

Geen andere soort groente is zo rijk aan de antioxidant bètacaroteen als wortel. Ons lichaam kan bètacaroteen omzetten in vitamine A en zorgt voor een gezonde huid, een sterk immuunsysteem en goed zicht in het donker. Het is dus waar wat ze over wortels zeggen: ze zijn echt goed voor onze ogen!



Mango's

De exotische mango zit boordevol vitamine C. Daarnaast bevat de mango in mindere mate vitamine E en carotenoïden (waardoor het vruchtvlees oranje is). Geniet van mango's in fruitsalades, smoothies, sorbets, vruchtensappen of sauzen.



Deze sappige, zoete zomerkoninkjes verdienen een speciale plek in deze lijst. De beschermende werking danken zij aan de hoge concentratie vitamine C en flavonoiden. Het geheime wapen van de aardbei is de fytochemische stof ellaginezuur die volgens wetenschappelijk onderzoek de groei van kankercellen remt.



Aardbeien

Waterkers

Wetenschappers zeggen dat waterkers van nature een helende werking heeft. Daarnaast zit de groente vol met vitamine C, E en mineralen B, zoals ijzer en calcium. Ook flavonoïden, bètacaroteen en glucosamine zijn in waterkers te vinden waarvan wetenschappers vermoeden dat ze ons tegen kanker kunnen beschermen.



Zonnebloempitten

Geen pit bevat zoveel goede voedingsstoffen als de zonnebloempit (met name vitamine E). Meng zonnebloempitten met pompoenzaden voor een gezonde mix van plantaardige omega 6 en omega 3 vetzuren. Eet deze pitten bij uw ontbijt, of geniet ervan als tussendoortje.



Zalm

Net als iedere vette vis is zalm rijk aan omega 3 vetzuren. Door het immuunsysteem te versterken, helpen deze vetzuren waarschijnlijk kanker te voorkomen en zorgen ze voor een goede werking van het hart. Daarnaast bevat zalm selenium. Probeer twee keer per week vette vis op het menu te zetten. U kunt ook kiezen voor haring, makreel, forel of sardines.



Of u ze lekker vindt of niet, spruitjes zijn heel gezond. Negen spruitjes voorzien al in een flinke portie vitamine C en foliumzuur. De fytochemische stof sinigrin veroorzaakt de aparte geur.



Spruitjes

Vergine olijfolie

Vergine olijfolie (in het bijzonder de variant extra vergine) is rijk aan de antioxidant carbolzuur. Deze stof geeft de olie een groengouden tint. Andere gezonde voordelen van olijfolie zijn vitamine E en de eenvoudige onverzadigde vetten. Gebruik olijfolie met mate, want het bevat veel calorieën.



Kool is lid van de kruisbloemfamilie en een bron van goede voedingsstoffen. De groente bevat bijvoorbeeld vitamine C en foliumzuur. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het eten van kruisbloemige groenten het risico op kanker kan verlagen. Dit geldt met name voor soorten kanker die voorkomen in het spijsverteringsstelsel, zoals maag- en darmkanker. U kunt kool rauw in salades toevoegen of kort koken, stomen en smoren.

Kool



Kies voor volkorenbrood in plaats van wit brood. Volkorenbrood zit vol met vezels die zorgen voor een goede werking van de darmen. Daarnaast bevat het verschillende fytochemische stoffen, vitamine B voor energie en belangrijke mineralen. Ongeraffineerde natuurlijke voedingsproducten als bruine rijst, volkorenbrood en granen kunnen het risico op darmkanker verlagen.



Volkorenbrood

Wist u dat knoflook al eeuwenlang als medicijn wordt gebruikt? Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat knoflook een rol speelt bij het verlagen van het risico op kanker. Knoflook bevat de fytochemische stof allyl sulfide. Deze stof werkt als antioxidant en heeft een beschermende werking.



Knoflook

Iedereen weet dat sinaasappelen vitamine C bevatten. Maar dat is niet het enige waar ze goed voor zijn. Sinaasappelen zijn ook rijk aan vezels en foliumzuur. Nog een belangrijk voordeel van deze citrusvrucht is dat u er sap van kunt maken. Een glas sinaasappelsap telt als één portie van de dagelijkse aanbevolen vijf porties groente en fruit.



Sinaasappels

Het is Popeye's favoriet en dat is ook niet zo gek, want spinazie zit boordevol foliumzuur. Foliumzuur zorgt voor een goede bloedsomloop en een goed zenuwstelsel en is belangrijk tijdens de zwangerschap. Verder bevat spinazie vitamine C. Groene bladgroenten (zoals spinazie, groene kool en verschillende voorjaarsgroenten) zijn rijk aan carotenoïden. Deze fytochemicaliën kunnen het risico op hart- en vaatziekten, en bepaalde soorten kanker verlagen.



Spinazie

Gezonde recepten

"Laat mijn voedsel mijn medicijn zijn, en laat mijn medicijn mijn voedsel zijn." Hippocrates



Aziatische mango met kip

(2 personen) 230 Kcal en 6,3g vet per persoon.

250 gram kippenborst (zonder vel), in stukken gesneden
1/2 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel sesamololie
1/4 theelepel basterd suiker
1/2 ui, dun gesneden
1 groene paprika, in reepjes gesneden
1 rode paprika, in reepjes gesneden
1/2 maïzena (maïszetmeel), opgelost in een theelepel water
1 mango, geschild en in blokjes gesneden

1. **Marineer de kippenborst met olijfolie, sesamololie en de basterd suiker en laat het 30 minuten inwerken.**
2. **Bak de kip in een wok gaar en doe het vervolgens in een schone schaal.**
3. **Roerbak de ui, groene- en rode paprika in dezelfde wok (met een beetje olie) ongeveer voor 3 minuten. Voeg hierna de kip toe en roerbak dit nog eens 3 minuten.**
4. **Voeg het maïsmeel toe en laat het 2 minuten koken.**
5. **Voeg de stukjes mango toe en roerbak het geheel 1 minuut en serveer het vervolgens.**

Aardappelpannenkoeken met wortel en ui

(4 personen) 250 Kcal en 6g vet per persoon.

2 grote aardappelen, geschild en geraspt
1 ui, fijn gesneden
2 wortels, geraspt
sap van een halve citroen
3 eetlepels maïsbloem
2 eieren, geklopt
snufje zwarte peper
1 eetlepel vergine olijfolie

1. **Meng de aardappelen, ui, wortels, citroensap, maïsbloem en eieren in een grote kom. Breng op smaak met zwarte peper.**
2. **Verwarm vervolgens twee theelepels olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag.**
3. **Voeg een grote eetlepel met het aardappelmengsel in het midden van de pan toe en maak daarvan een dunne pannenkoek van ongeveer 5 cm breed.**
4. **Maak nog meer pannenkoekjes totdat de bodem van de pan vol is (zonder dat ze elkaar aanraken). Bak ze ongeveer 2 minuten aan elke kant, totdat ze doorbakken zijn en lichtbruin kleuren.**

Heerlijk bij vis en groenten of een gemengde salade.



Italiaanse groentepasta



(4 personen) 385 Kcal en 7g vet per persoon.

- 225 gram volkorenpasta naar keuze
- 1 eetlepel vergine olijfolie
- 1 ui, fijn gesneden
- 1 teentje knoflook
- 2 x 400 gram gesneden tomaten, uit blik
- 1 rode paprika, ontpit en in stukjes gesneden
- 300 gram gesneden broccoli
- 400 gram kidneybonen, gewassen en uitgelekt
- 8 zwarte olijven met pit, gesneden
- 2 theelepels verse basilicum, versnipperd (alternatief: halve theelepel gedroogde basilicum)
- 2 eetlepels cheddar kaas (laag vetgehalte), geraspt

1. Kook de pasta totdat deze zacht is.
2. Verhit in de tussentijd de olijfolie in een grote pan en voeg de gesneden ui toe.
3. Bak de stukjes ui op matig vuur totdat ze glazig zijn.
4. Voeg knoflook toe en bak het geheel nog 1 minuut.
5. Doe vervolgens de tomaten, rode paprika, broccoli en kidneybonen erbij en bak het geheel nog 10-12 minuten.
6. Voeg tenslotte de olijven en het basilicum toe.
7. Serveer met pasta en strooi de geraspte cheddar kaas er overheen.

Verrassing van appel, sinaasappel en aardbei

(4 personen) 410 Kcal en 16g vet per persoon.

Fruitevulling:

- 1 grote appel (geschikt om te koken), geschild en gesneden
- 1 grote sinaasappel, geschild en gesneden
- 2 eetlepels bruine suiker
- 225 gram aardbeien uit de diepvries

Krokante toplaag:

- 100 gram havervlokken
- 5 paranoten, gehakt
- 2 theelepels kaneel
- 2 eetlepels bruine suiker
- 2 eetlepels bloem
- 50 gram margarine

Serveer met yoghurt of ijs met een laag vetgehalte en een handvol zonnebloempitten.

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Strooi suiker over de stukjes appel en sinaasappel.
3. Roer in een andere schaal de havervlokken, paranoten, kaneel, suiker, bloem en margarine door elkaar.
4. Beleg vervolgens de bodem van een ovenschaal met de stukjes appel en sinaasappel.
5. Voeg daarbovenop een laag aardbeien toe.
6. Strooi het mengsel voor de krokante toplaag over het fruit en bak het geheel 45 minuten in de oven.
7. Serveer het gerecht warm met yoghurt of ijs en versier het met zonnebloempitten.



Bewust kiezen

Het risico verlagen

Momenteel krijgt ruim één op de drie mensen in Nederland een bepaalde vorm van kanker. Het positieve nieuws is dat wetenschappelijk onderzoek aantoonde dat kanker een ziekte is die voor een deel kan worden voorkomen. Een gezonde voeding en leefwijze kan het risico op kanker verlagen. Op niet roken na, is het zelfs de beste methode voor preventie.

Het is nooit te laat om gezonder te gaan leven. Met kleine veranderingen kunt u al grote winst behalen. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert u de aanbevelingen ter preventie op pagina 1 op te volgen. Uw kans op kanker kunt u daarmee met maar liefst **een derde** verminderen.

Hoeveel is een portie?

Als richtlijn kunt u het volgende aanhouden: een portie komt neer op 2-3 eetlepels. Dit geldt voor groenten als wortels, erwten, suikermais en bonen. Een portie sla komt neer op één kommetje, voor fruit geldt 1 appel of banaan, 2 kiwi's of mandarijnen, of een glas met puur groenten- of vruchtensap. Maar het belangrijkste is: probeer zoveel mogelijk groente en fruit per dag te eten en te variëren.

Kleur uw bord

Om zoveel mogelijk verschillende vitaminen en mineralen binnen te krijgen, is het van belang dat u verschillende soorten groente, fruit en ander plantaardig voedsel eet. Denkt u maar aan een regenboog. Door plantaardig voedsel uit iedere kleurgroep (rood, oranje, geel, groen, paars en wit) te kiezen, bent u verzekerd van een goede mix aan voedingsstoffen. Zorg ervoor dat u tijdens het boodschappen doen van iedere kleurgroep tenminste één product in uw winkelwagentje heeft liggen.

De gezonde voordelen van vitaminen en mineralen

Bètacaroteen (provitamine A)	Is de grondstof waarvan het lichaam vitamine A kan maken. Deze vitamine is nodig voor een gezonde huid, goed zicht in het donker en sterke botten en tanden. Daarnaast beschermt vitamine A waarschijnlijk tegen longkanker en mogelijk ook tegen kanker in de slokdarm, maag, darm, borst en baarmoederhals.
Vitamine B	Bestaat uit verschillende afzonderlijke vitaminen (B1, B2, B3, B5, B6, B11 en B12) en zorgt voor de stofwisseling in ons lichaam.
Vitamine C	Zorgt voor groei, goede weerstand, wondgenezing, ijzeropname en werkt tevens als antioxidant. De vitamine beschermt waarschijnlijk tegen maagkanker en mogelijk ook tegen kanker in de mond, keel, slokdarm, long, alveesklier en baarmoederhals.
Vitamine E	Ontwikkelt en herstelt spier- en andere weefsels. Daarnaast is vitamine E een sterke antioxidant en beschermt het mogelijk tegen long- en baarmoederhalskanker.
Foliumzuur	Zorgt voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes en een gezonde groei. Voor zwangere vrouwen wordt een supplement aangeraden.
Magnesium	Zorgt voor de vorming van de botten en tanden. Daarnaast is het goed voor het spier- en zenuwstelsel, het hart, de bloedvaten, en helpt het enzymen functioneren.
Kalium	Reguleert samen met natrium de vochthuishouding, het hartritme en de spier- en zenuwfunctie.
Selenium	Zorgt voor het normaal functioneren van veel enzymen en werkt als antioxidant. Beschermde mogelijk tegen longkanker.

Kanker zal nooit helemaal verdwijnen. Maar een gezond voedingspatroon en een gezonde leefwijze kunnen wel het risico op veel soorten kanker verlagen. Ook voor een aantal chronische ziekten, zoals een beroerte, hart- en vaatziekten en diabetes, geldt dat we steeds beter weten hoe we ze kunnen voorkomen. De grootste hoop is de kracht van preventie.

'Geef kanker geen kans'

Antwoorden test

- 1 b** We moeten allemaal streven naar vijf of meer porties verschillende soorten groente en fruit per dag. Hierdoor verkleint u de kans op bepaalde soorten kanker en hart- en vaatziekten, en verhoogt u uw welzijn in het algemeen.
- 2 c** Verrassend, rode paprika's bevatten het meest vitamine C per 100 gram. Ook kiwi's en sinaasappelen zijn goede bronnen.
- 3 b** Over het algemeen kunt u groenten het beste kort stomen nadat u ze heeft schoongemaakt. Op deze manier behouden ze hun smaak en voedingswaarden. Kort koken of roerbakken zijn ook goede manieren om groenten te bereiden.
- 4 b** Onjuist. Vet is in kleine hoeveelheden noodzakelijk voor ons lichaam. Beperkt u zich tot onverzadigde vetten en oliën zoals olijfolie, raapzaadolie en omega 3 vetzuren die in vette vis te vinden zijn. Probeer het eten van verzadigde vetten (te vinden in vlees, kaas, cake, koek en gebak) te beperken tot een minimum.
- 5 b** Onze maaltijden moeten voor een groot deel uit plantaardig voedsel bestaan, zoals volkorenbrood, rijst, pasta, groenten, fruit en peulvruchten. Dit is niet alleen gezond, maar plantaardig voedsel zorgt er ook voor dat u minder trek heeft in ongezonde (vette en suikerrijke) tussendoortjes. Probeer iedere dag zeven porties plantaardig voedsel te eten voor een goede gezondheid.
- 6 d** Allemaal! Door alle richtlijnen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds te volgen, kunt u uw risico op kanker verlagen. Daarnaast bouwt u zo een goede afweer op voor bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes en osteoporose.
- 7 a** Juist. Wetenschappers geloven dat een gevarieerd voedingspatroon het beste is voor onze gezondheid. Voedselcombinaties kunnen bepaalde goede effecten teweeg brengen. Er is geen bewijs dat voedingssupplementen dezelfde effecten kunnen realiseren. Laat u daarom niet verleiden groente en fruit te vervangen door voedingssupplementen.
- 8 a** Juist! Voeding en leefwijze spelen een grote rol bij het risico op kanker. Door goede keuzes te maken, zoals gezond eten, voldoende bewegen, een gezond lichaamsgewicht behouden en niet roken, zouden we langer en gezonder kunnen leven.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

Doelstelling

De Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) helpt mensen bij het maken van keuzes die het risico op kanker verlagen.

Missie

- Het geven van voorlichting over kankerpreventie.
- Het financieren en stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen voeding, leefwijze, gewicht, lichaamsbeweging en het risico op kanker.
- Conclusies laten trekken uit al het beschikbare wetenschappelijke bewijs over kankerpreventie door deskundigen.

Alle 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 Keurmerk voor verantwoorde fondsenwerving en -besteding.

Deze brochure is gebaseerd op het wetenschappelijke rapport *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Internationaal netwerk

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

De overige organisaties in dit netwerk zijn:

- American Institute for Cancer Research (AICR)
- World Cancer Research Fund UK (WCRF UK)
- World Cancer Research Fund Hong Kong (WCRF HK)
- Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (WCRF FR)

en de overkoepelende organisatie

- World Cancer Research Fund International (WCRF International)

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