

Een gevarieerde keuze van groente, fruit en andere plantaardige voedingsmiddelen biedt een betere bescherming tegen kanker dan voedingssupplementen. Door de voedingsstoffen via voeding en dranken tot u te nemen gedurende de dag, krijgt u een groot scala aan vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen binnen in veilige hoeveelheden. Bovendien helpt een gezond voedingspatroon bij het behouden van een gezond gewicht.

Wanneer zijn voedingssupplementen wél nodig?

Sommige groepen mensen hebben baat bij het nemen van voedingssupplementen. Hieronder staan de meest voorkomende situaties waarin dit het geval is:

- Alle vrouwen die zwanger willen worden of zijn (tot en met de 12e week van de zwangerschap) zouden dagelijks 0,4 mg foliumzuur moeten slikken.
- Zwangere en borstvoedende vrouwen wordt een vitamine D supplement aanbevolen en een ijzersupplement als hun ijzergehalte laag is.
- Kinderen tussen de 6 maanden en 5 jaar oud hebben baat bij het nemen van druppels met vitamine A, C en D. Kinderen met een goede eetlust die veel verschillende dingen eten, hebben dit waarschijnlijk niet nodig.
- Ouderen met een lage behoefte aan calorieën kunnen baat hebben bij een multivitaminen supplement met een lage dosering.
- Ouderen kunnen het gebruik van vitamine D supplementen in overweging nemen, evenals mensen van Aziatische afkomst, mensen die niet of nauwelijks buiten komen, mensen die hun hele lichaam bedekken als zij buiten komen en mensen die geen vlees en vette vis eten.

Als u meer informatie nodig heeft over deze situaties, raadpleeg dan uw huisarts.

De beste tips voor een gezond voedingspatroon

Een evenwichtig voedingspatroon is belangrijk voor de preventie van kanker. Als u onderstaande tips opvolgt, weet u zeker dat u de juiste hoeveelheid voedingsstoffen binnenkrijgt zonder voedingssupplementen te hoeven gebruiken.

- Baseer uw maaltijden op plantaardig voedsel zoals groente, fruit, linzen, bonen en volkorenproducten zoals zilvervliesrijst of volkorenpasta. Plantaardig voedsel bevat namelijk veel vitamines en mineralen die uw lichaam nodig heeft.
- Eet vijf porties groente en fruit per dag. Varieer hierbij zo veel mogelijk. Zo krijgt u veel verschillende voedingsstoffen binnen.
- Beperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees. Vervang rood vlees door vis, gevogelte, zuivelproducten en noten om toch aan de benodigde vitamines en mineralen te komen.



Wist u dat u uw risico op kanker kunt verlagen? Voor praktische tips en informatie om uw risico op kanker te verlagen door gezonde voeding, gewichtscntrole en regelmatige lichaamsbeweging, kunt u terecht op onze website: www.wcrf.nl.

Onderstaand schema kan u helpen om een tekort aan bepaalde voedingsstoffen te voorkomen:

| Meest voorkomende tekorten aan voedingsstoffen | Komt het meest voor bij: | Te vinden in: |
|--|--------------------------------------|---|
| IJzer | Vrouwen van alle leeftijden, ouderen | Bonen, granen, waterkers, vlees, groene bladgroenten, ontbijtgranen |
| Vitamine D | Jonge kinderen, ouderen | Vette vis, eieren, ontbijtgranen |
| Calcium | Volwassenen | Melk, kaas, groene bladgroenten |
| Vitamine C | Kinderen, volwassenen, ouderen | Fruit zoals sinaasappelen en aardbeien, groenten zoals paprika's, broccoli en aardappelen |
| Foliumzuur | Kinderen, ouderen | Broccoli, spruiten, erwten en zilvervliesrijst |
| Vitamine B2 | Ouderen | Melk, eieren, champignons, rijst en ontbijtgranen |
| Vitamine B1 | Kinderen en ouderen | Melk, kaas, erwten en andere groenten |

Aanbevelingen ter preventie van kanker

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

Aanbevelingen voor specifieke groepen

En natuurlijk ... niet roken

Lees meer over kankerpreventie op www.wcrf.nl



Voedings
supplementen

Beter bekeken

Beter bekeken



Zijn voedingssupplementen wel of niet goed voor uw gezondheid? Veel mensen gebruiken voedingssupplementen omdat ze denken dat ze daardoor gezond blijven. Maar is dit ook daadwerkelijk zo?

Voedingssupplementen zijn populair, omdat hen veel positieve gezondheidseffecten worden toegeschreven. Maar om u tegen kanker te beschermen, raadt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geen voedingssupplementen aan. Wij adviseren u in plaats daarvan iedere dag gevarieerd te eten. In deze folder vindt u informatie over wat voedingssupplementen precies zijn en hoe u met een gezond en gevarieerd voedingspatroon alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.



Eet liever zo gevarieerd mogelijk

Ons panel van wetenschappers geeft aan dat u alle benodigde vitamines en mineralen binnenkrijgt door gevarieerd en overwegend plantaardig te eten. Voedingssupplementen kunnen natuurlijke voeding niet vervangen, omdat zij nooit dezelfde effecten kunnen bereiken als bepaalde natuurlijke voedselcombinaties. Deze informatie is gebaseerd op de bevindingen uit het tweede wetenschappelijk rapport *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* van het wereldwijde World Cancer Research Fund netwerk uit 2007. Voor dit rapport is al het beschikbare bewijs over voeding, lichaamsbeweging, gewicht en het verband met kanker geanalyseerd. Hieruit zijn 10 aanbevelingen voor kankerpreventie voortgekomen. Experts schatten dat we ons risico op kanker met een derde kunnen verlagen, als we al deze aanbevelingen opvolgen.

In deze folder leest u meer over onze aanbeveling over voedingssupplementen:
Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.

Wat zijn voedingssupplementen?

Voedingssupplementen bevatten vitamines, mineralen, kruiden of plantaardige stoffen. Ze komen voor in de vorm van pillen, capsules, tabletten of vloeistof en worden gebruikt als aanvulling bij voeding, maar moeten niet als vervanging voor voeding worden beschouwd.



Doseringen

Voedingssupplementen zijn in verschillende doseringen verkrijgbaar. Supplementen met een lage dosering bevatten vergelijkbare concentraties aan voedingsstoffen als in een evenwichtig voedingspatroon te vinden zijn. Bij hoge doseringen bevatten de supplementen een veelvoud aan voedingsstoffen die normaal gesproken in een evenwichtig voedingspatroon voorkomen.

In een grote hoeveelheid kan een voedingsstof een ander effect op het lichaam hebben dan in een kleine hoeveelheid. Soms is de voedingsstof maar in beperkte hoeveelheid nodig en wordt een hogere dosering giftig of op een andere manier schadelijk voor de gezondheid. Een hoge dosering van de ene voedingsstof kan ook invloed hebben op de opname van andere stoffen door het lichaam.

Als u niet zeker weet of u voedingssupplementen nodig heeft, raadpleeg dan uw huisarts.



Wat is het verband tussen voedingssupplementen en kankerpreventie?

Er is bewijs dat bepaalde supplementen in grote hoeveelheden het risico op sommige soorten kanker verlagen. Dit is echter alleen getest op een specifieke groep mensen. Hierdoor weten we niet hoe de supplementen bij andere groepen werken. Er zijn ook onderzoeken die laten zien dat grote hoeveelheden van sommige supplementen de kans op enkele soorten kanker juist verhogen. Op dit moment is nog onduidelijk of en hoe laaggedoseerde voedingssupplementen de kans op kanker beïnvloeden. Zolang er geen verder onderzoek is gedaan, is ons advies daarom te kiezen voor een evenwichtig voedingspatroon waarvan de voordelen en risico's bekend zijn, in plaats van te vertrouwen op voedingssupplementen.

Sommige onderzoeken laten zien dat voedingssupplementen met hoge doseringen de balans van voedingsstoffen in het lichaam verstoren. Het is wel duidelijk dat dit invloed heeft op het risico op kanker, maar voor meer duidelijkheid is verder onderzoek over dit onderwerp nodig.

Wat is het advies van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds?

Op basis van de bevindingen uit het tweede wetenschappelijk rapport adviseren wij u geen voedingssupplementen te gebruiken ter preventie van kanker. Het panel van wetenschappers is het erover eens dat de beste bron voor alle benodigde voedingsstoffen gewone voedingsmiddelen en dranken zijn.

De beste manier om het risico op kanker te verlagen is een gezond voedingspatroon. Zelfs preparaten van multivitamines met een grote hoeveelheid verschillende voedingsstoffen bevatten niet alle benodigde substanties zoals die in voedsel te vinden zijn, zoals vezels.

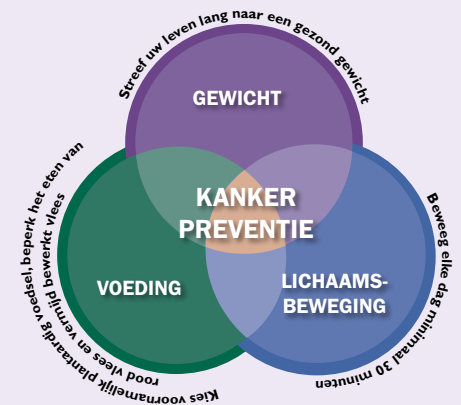
Z.O.Z.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

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

Richtlijnen ter preventie van kanker



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

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

En natuurlijk ... niet roken

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

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

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



Geef kanker geen kans

© 2009 Wereld Kanker Onderzoek Fonds/WHE T05 SU