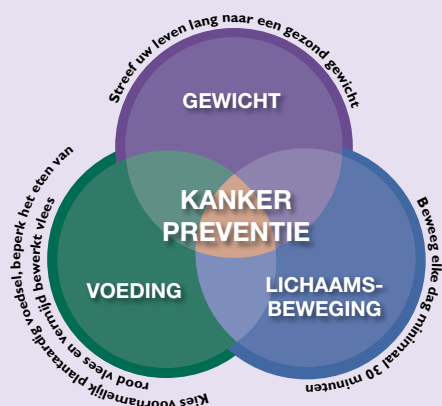




Wereld Kanker Onderzoek Fonds

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)
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

© 2011 Wereld Kanker Onderzoek Fonds/WHE V06 GP

Gekookt gewicht vs bereid gewicht

Het gewicht van sommige voedingsmiddelen verandert tijdens de bereiding. Dit komt doordat deze producten vocht verliezen of juist absorberen tijdens het bereiden.

Rijst en pasta verdubbelen hun gewicht door het te koken. 100 gram ongekookte pasta wordt dus 200 gram gekookte pasta.



Foto: Voedingscentrum

Vlees verliest ongeveer een derde van zijn gewicht tijdens de bereiding. 120 gram rauw vlees wordt dan 80 gram bereid vlees.

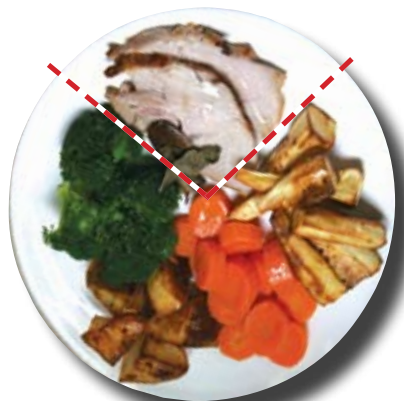
Vis verliest ongeveer een vijfde van het gewicht. 150 gram rauwe vis wordt 120 gram na bereiding.

Samenstelling van uw maaltijd

Als u zorgt voor de juiste samenstelling van uw maaltijden, zet u een belangrijke eerste stap naar een gezond voedingspatroon.

Meestal is vlees het uitgangspunt van de maaltijd. Probeer dat eens te veranderen en bepaal eerst welke graanproducten, groenten en peulvruchten u gaat eten. Twee derde van uw bord zou gevuld moeten zijn met deze plantaardige producten. Kies daarna pas een stuk vlees of vis erbij als smaakmaker voor uw maaltijd.

Op deze manier zult u vanzelf minder vlees en meer plantaardige producten gaan eten. Zo komt u eenvoudiger aan uw dagelijkse vijf porties groente en fruit.



Tips voor gezonde porties

- Eet ongezonde producten zoals chips of koekjes niet direct uit de verpakking. U eet dan snel meer dan u denkt. Leg het eerst op een bord of in een bakje.
- Weeg producten zoals rijst en pasta af voordat u gaat koken. Zo voorkomt u dat u te veel maakt.
- Gebruik thuis kleine borden bij het eten.
- Voel u niet verplicht uw bord leeg te eten. Bewaar restjes voor de volgende dag.
- Wacht een tijdje voordat u een tweede keer opschept. Uw hersenen hebben ongeveer 20 minuten nodig om een gevoel van verzadiging te registreren.
- Frisdrank en alcoholische drank bevat vaak veel calorieën. Vermijd alcoholische dranken en kies voor light frisdranken.
- Kies, waar mogelijk, voor een kleine portie als u uit eten gaat.
- Deel voorgerechten en desserts met uw tafelgenoten.

Meer informatie

Op onze website www.wcrf.nl vindt u meer informatie over onze aanbevelingen ter preventie van kanker. Ook kunt u hier terecht voor praktische tips en hulpmiddelen die u helpen om gezond te eten en te leven, zoals gezonde recepten, voedings- en beweegdagboeken of een BMI-calculator.

Voor meer informatie over de Schijf van Vijf kunt u terecht bij het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

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 tienduizenden 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.

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.



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

En natuurlijk ... niet roken

Lees meer over kankerpreventie op www.wcrf.nl



Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Gezonde porties



De juiste balans

De juiste balans



Wat is een gezonde portie precies? Hoeveel moet u eten van plantaardige producten? En wat zijn gezonde porties voor dierlijke producten? U leest het in deze folder.

Om op gewicht te blijven, is het belangrijk om niet te grote porties te eten. Het behouden van een gezond gewicht is, na niet roken, het belangrijkste wat u kunt doen om uw risico op kanker te verlagen.

Wanneer u te grote porties en veel calorierijke producten eet, krijgt u al snel meer calorieën binnen dan u nodig heeft. Een dergelijk calorierijk voedingspatroon vergroot de kans op overgewicht, waardoor ook het risico op kanker toeneemt.

Uit onderzoek blijkt dat mensen geneigd zijn meer te eten als zij een grotere portie geserveerd krijgen. Kies daarom voor kleine porties en vooral gezonde voedingsmiddelen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een gezond voedingspatroon gebaseerd op plantaardige producten zoals groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten, aangevuld met kleine porties dierlijke producten, het risico op kanker kan verlagen.



Energiebalans

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk dat de hoeveelheid energie die u inneemt en verbruikt in balans is. Als u meer kilocalorieën inneemt door te eten dan u verbruikt door te bewegen, heeft u kans om aan te komen.

Ons energieverbruik per dag is afhankelijk van geslacht, leeftijd, gewicht en leefstijl. Gemiddeld heeft een niet actieve vrouw met een gezond gewicht per dag 2.000 kilocalorieën nodig, en een man 2.500 kilocalorieën per dag.

De genoemde hoeveelheden in deze folder gelden voor een gemiddelde vrouw van 19-50 jaar. Mannen, jongeren en actieve vrouwen hebben iets meer nodig per dag. Ouderen en zeer inactieve mensen hebben minder nodig per dag.

Schijf van Vijf

Deze brochure is deels gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. De Schijf van Vijf sluit op de meeste punten aan bij de aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. De Schijf van Vijf kent vijf vakken met voedingsmiddelen. Per vak staat hiernaast welke producten erbij horen en hoeveel u daarvan per dag gemiddeld nodig heeft.

Alleen gezonde, essentiële voedingsmiddelen zijn ondergebracht in de Schijf van Vijf. Ongezonde producten, zoals snoep of alcohol, horen niet in de Schijf van Vijf.



Afbeelding: Voedingscentrum

Wat is een gezonde dagelijkse portie?

GROENTE EN FRUIT

Eet elke dag ten minste vijf porties groente en fruit. Groente en fruit leveren veel vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels. Elke soort groente of fruit bevat een andere samenstelling van deze voedingsstoffen. Varieer daarom zoveel mogelijk.

Een portie is:

Vers fruit

- 1 handje klein fruit, zoals bessen of druiven
- 1 middelgroot stuk fruit, zoals een appel
- 2 kleine stuks fruit, zoals mandarijnen
- 1 schijf groot fruit, zoals meloen

Gedroogd fruit*

- 1 volle eetlepel, bijvoorbeeld rozijnen
- 2 stuks, bijvoorbeeld gedroogde abrikozen

Rauwkost en sla

- 1 schaalte, bijvoorbeeld een gemengde salade

Gekookte groente

- 3 volle eetlepels, bijvoorbeeld kool of wortelen

Vers geperst groente- of fruitsap*

- 1 glas (150 ml)

BROOD, GRANEN, AARDAPPELEN, RIJST, PASTA EN PEULVRUCHTEN

Deze producten leveren veel belangrijke voedingsstoffen zoals (langzame) koolhydraten, eiwitten, vezels en vitaminen en mineralen. Kies zo veel mogelijk voor volkorenvarianten. Deze bevatten vaak minder calorieën en meer voedingsstoffen.

Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

200 gram per dag. Dat is:

- 4 middelgrote aardappelen of
- 4 opscheplepels rijst of pasta (gekookt) of
- 4 opscheplepels peulvruchten (gekookt)*

Brood en ontbijtgranen

210 gram per dag / 6 porties à 35 gram

- 35 gram = 1 snee brood
- 35 gram = 3-4 eetlepels ontbijtgranen

ZUIVEL, VLEES, VIS, EI EN VLEESVERVANGERS

Deze producten zijn belangrijk omdat ze eiwitten leveren, maar ook vitaminen en mineralen zoals ijzer of vitamine B12.

Zuivel

Kies waar mogelijk voor halfvolle of magere varianten, zoals magere yoghurt of light kaas.

Kaas

- Niet meer dan 30 gram per dag

Melk(producten)

- 450 ml per dag

Vlees, vis, ei en vleesvervangers

Eet elke dag 100-125 gram (bereid gewicht) uit deze categorie. Beperk de consumptie van rood vlees tot 500 gram (bereid gewicht) per week, vermijd bewerkt vlees en vervang vlees regelmatig door vis, peulvruchten, noten en zaden.

Hoeveel weegt het?

- Een gemiddeld stuk vlees of vette vis: 80 gram (ongeveer zo groot als een pakje kaarten), gewicht na bereiding
- Een gemiddeld stuk witte vis: 150 gram, gewicht na bereiding
- Een gemiddelde vleesvervanger: 100-120 gram per vegaburger/schnitzel
- Een ei: 50 gram

VETTEN EN OLIE

Beperk uw consumptie van vet, calorierijk voedsel. Er zijn echter ook gezonde vetten, zoals onverzadigde vetten. Deze zitten bijvoorbeeld in plantaardige olie, noten en zaden, of vis. Kleine porties van deze producten maken deel uit van een gezond voedingspatroon.

Eet per dag niet meer dan:

- 30 gram halvarine
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels noten en/of zaden

*Gedroogd fruit, peulvruchten en vers geperst sap tellen ook mee voor uw dagelijkse vijf porties groente en fruit, maar altijd slechts als één portie, ongeacht hoeveel u hiervan eet.

DRANKEN

Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Water, vruchtensap, koffie, thee, melkproducten en frisdranken tellen allemaal mee.

Het beste kunt u kiezen voor caloriearme dranken zoals water, light-frisdranken, magere melkproducten, koffie en thee (zonder suiker). Vers geperst vruchtensap bevat meestal veel calorieën, maar telt wel mee als één van uw dagelijkse vijf porties groente en fruit.



ALCOHOL

Om uw risico op kanker te verlagen, kunt u het beste geen alcohol drinken. Als u toch alcohol drinkt, beperk het aantal glazen per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen. Een glas alcoholische drank bevat ongeveer 10-15 gram alcohol.

Een glas is:

- 1 glas bier (250 ml)
- 1 klein glas wijn (125 ml)
- 1 borrelglasje gedistilleerd (25 ml), bijvoorbeeld wodka, whisky, cognac of jenever



Dit is een handige richtlijn, maar vaak bevatten alcoholische dranken afwijkende hoeveelheden alcohol. De laatste jaren zijn zowel de gemiddelde grootte van een glas als ook het alcoholpercentage van de dranken toegenomen. Daarnaast zijn er steeds meer mixdrankjes op de markt die naar frisdrank smaken. Het alcoholpercentage van deze mixdrankjes kan variëren van 5% tot 30%.

Alcoholische dranken bevatten vaak ook veel calorieën:

- Middelgroot glas wijn (175 ml) 124 kcal
- Normaal glas bier (250 ml) 125 kcal
- Longdrinkglas rum-cola met ijs (250 ml) 140 kcal

SNACKS EN SNOEP

Bewerkte producten zoals koek, snoep en chips bevatten veel calorieën, vet, suiker en/of zout en leveren nauwelijks belangrijke voedingsstoffen. U kunt deze producten beter alleen bij uitzondering eten.

