

Gezonde voeding kan u helpen uw kans op kanker te verkleinen. Maar wat is gezond? Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een aantal aanbevelingen opgesteld over voeding. Als u deze aanbevelingen opvolgt, verlaagt u uw risico op kanker en verkleint u bovendien de kans op overgewicht en ziektes, zoals een hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten.



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)

Dranken met veel suiker zijn een belangrijke oorzaak van overgewicht. Voorbeelden zijn frisdranken, fruitdranken en (gezoete) vruchtensappen. Drink bij voorkeur water, thee en koffie zonder suiker. Calorierijke voeding, zoals koek of chips, bevat meestal weinig vitamines en mineralen, en veel ongezonde vetten en suikers. Deze voedingsmiddelen vergroten de kans op overgewicht en dus ook op kanker.



Kies voor veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk

Groenten, fruit en andere vezelrijke producten kunnen u tegen kanker beschermen. Bijvoorbeeld kanker in de mond, maag en darm. Eet daarom iedere dag vijf of meer porties groente en fruit.



Beperk de consumptie van rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) en vermijd het eten van bewerkt vlees

Onderzoek toont aan dat het eten van rood en bewerkt vlees het risico op darmkanker verhoogt. Rood vlees is bijvoorbeeld rundvlees, lamsvlees en varkensvlees. Bewerkt vlees is al het vlees dat is gerookt, gezouten of op een andere manier geconserveerd door het toevoegen van conserveringsmiddelen.

Eet per week niet meer dan 500 gram (gewicht van bereid vlees) rood vlees. Vermijd het eten van bewerkt vlees zoals ham, salami en worst.



Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen

Om kanker te voorkomen, kunt het beste geen alcohol drinken. Alcohol verhoogt de kans op verschillende soorten kanker, waaronder mondkanker en borstkanker.



Beperk de consumptie van zout voedsel en met zout (natrium) bewerkt voedsel

Zout voedsel en voedsel bewerkt met zout kunnen het risico op maagkanker verhogen. Gebruik bij voorkeur kruiden en specerijen om uw voedsel te bereiden. Onthoud dat veel kant-en-klare producten veel zout kunnen bevatten.

Hoe vul ik het voedingsdagboek in?

Download het voedingsdagboek van onze website, www.wcrf.nl, om bij te houden wat u in een week eet. Hierin kunt u aan het eind van de week ook invullen in hoeverre u onze aanbevelingen heeft gehaald.

Om te kijken of u gezond eet, is het belangrijk dat u alles noteert, dus ook de appel die u tussendoor eet en de cappuccino na de maaltijd. Daarom is het ook nodig om de hoeveelheden aan te geven. Dus niet: avondeten: een bord aardappelen met snijbonen en biefstuk. Maar wel: 200 gram gekookte aardappelen met 2 opscheplepels snijbonen en 75 gram biefstuk.

Geef ook zo precies mogelijk aan welke variant u kiest. Dus niet: een boterham met kaas. Maar wel: een volkoren boterham met margarine en een plak 30+ kaas van 15 gram

Zo kunt u aan het eind van de week het beste zien of u bijvoorbeeld voldoende groente en fruit heeft gegeten, hoe vaak u tussendoortjes neemt, en hoe u eventueel minder of gezonder zou kunnen eten. Hieronder hebben wij voor u een voorbeelddag ingevuld.

	Ontbijt	Lunch	Avondmaaltijd	Tussendoor
ZONDAG	150 ml magere yoghurt	2 volkorenboterhammen met halvarine, 2 plakken 30+ kaas van 15 gram en een tomaat	80 gram spaghetti	3 kopjes koffie met een scheutje koffiemelk en 1 suikerklontje
	3 eetlepels muesli met noten	1 volkorenboterham met pindakaas	50 gram mager rundergehakt	1 speculaasje
	1 banaan	250 ml halfvolle melk	200 gram Italiaanse roerbakgroente	150 gram rauwe worteltjes
	1 glas vers sinaasappelsap		100 ml tomatensaus	3 kopjes thee met 1 suikerklontje
			1 eetlepel geraspte kaas 48+	
			150 gram aardbeien	