

Voedingsdagboek

Gebruik dit voedingsdagboek om bij te houden wat u in een week eet. Download ook de sheets "Hoeveel is een portie?" en "Gezond eten ter preventie van kanker" om u te helpen bij het maken van de juiste keuzes.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

	Ontbijt	Lunch	Avondmaaltijd	Tussendoor
MAANDAG				
DINSDAG				

Voedingsdagboek



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

	Ontbijt	Lunch	Avondmaaltijd	Tussendoor
WOENSDAG				
DONDERDAG				

Voedingsdagboek



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

	Ontbijt	Lunch	Avondmaaltijd	Tussendoor
VRIJDAG				
ZATERDAG				

Voedingsdagboek



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

	Ontbijt	Lunch	Avondmaaltijd	Tussendoor
ZONDAG				

Deze week heb ik...

... dagen ten minste 5 porties groente en fruit gegeten

... soorten volkorenproducten gegeten

... dagen meer dan 1 (vrouwen) of 2 (mannen) glazen alcohol gedronken

... dagen geen alcohol gedronken

... gram rood vlees gegeten

De aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds over voeding

- 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)
Calorierijke voeding bevat meestal weinig vitamines en mineralen en veel ongezonde vetten en suikers. Deze voedingsmiddelen vergroten de kans op obesitas 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 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 na bereiding) 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.
- 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.