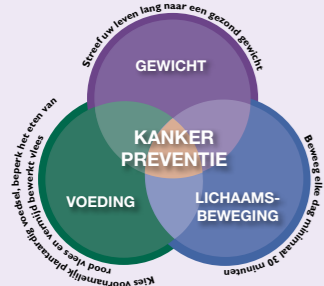




Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

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

© 2010 Wereld Kanker Onderzoek Fonds/WHE U09 VE



## Vezels

Als u kiest voor een voedingspatroon met veel  
voedingsvezels blijft uw spijsvertering gezond.  
Vezels verlagen waarschijnlijk ook uw risico  
op darmkanker en houden uw cholesterol en  
bloeddruk op peil.

Vezelrijke producten bevatten ten minste 6  
gram voedingsvezels per 100 gram. Er zijn  
twee soorten vezels: fermenteerbare en niet-  
fermenteerbare vezels. Beide soorten zijn  
gezond.

Fermenteerbare vezels dragen bij aan een laag  
cholesterol en houden de bloedsuikerspiegel  
op peil. Daardoor neemt u de energie uit  
uw voeding regelmatig en langzaam op en  
houdt u lang een vol gevoel. Goede bronnen  
van fermenteerbare vezels zijn fruit, groente,  
peulvruchten en haver.

Niet-fermenteerbare vezels zitten vooral in  
volkorenbrood en graanproducten (zoals  
pasta en rijst). Deze vezels helpen obstipatie  
te voorkomen en houden uw spijsvertering  
gezond.

Per dag hebben we 30 tot 40 gram vezels  
nodig. De meeste mensen in Nederland eten  
echter niet genoeg vezels. Voeg daarom meer  
vezelrijke producten aan uw voedingspatroon  
toe.



## Zout (natrium)

Het bestanddeel van zout dat schadelijk kan  
zijn voor uw gezondheid is natrium. Daarom  
geven veel etiketten de hoeveelheid natrium  
in het product aan in plaats van zout. Zout en  
natrium wordt in de tabel aangegeven in gram.  
1 gram natrium is gelijk aan 2,5 gram zout.

Per dag heeft ons lichaam eigenlijk maar 1  
gram zout nodig om goed te functioneren. In  
totaal zou u elke dag niet meer dan 6 gram  
zout (2,4 gram natrium) moeten eten. Het  
eten van te veel zout verhoogt uw risico op  
maagkanker en een hoge bloeddruk.

Het meeste zout dat we eten komt uit  
bewerkte producten zoals kant-en-klaar  
maaltijden, soep, kaas, brood, bewerkt vlees,  
zoute snacks, koek en sommige ontbijtgranen.  
Vaak merken we niet dat er veel zout in  
deze producten zit omdat ze niet altijd zout  
smaken. Daarom is het belangrijk om altijd het  
voedingsetiket te lezen.

Verder voegen we zout toe aan ons eten  
tijdens het koken of aan tafel. Slechts een  
klein deel van het zout dat we eten, zit van  
nature in ons voedsel (bijvoorbeeld in vlees of  
spinazie).



## Wat staat er nog meer op het etiket?

Behalve de voedingswaarde van het product, bevat  
een etiket nog meer informatie:

### Ingrediënten

De ingrediënten staan in een vaste volgorde: het  
meest gebruikte ingrediënt staat vooraan en het  
minst gebruikte achteraan. Bij de ingrediënten  
staan ook de additieven.

### Te gebruiken tot (TGT)

De TGT datum staat op bederfelijke producten.  
Deze producten kunt u na deze datum niet meer  
gebruiken.

### Ten minste houdbaar tot (THT)

De THT datum staat op producten die langer  
houdbaar zijn. U kunt deze producten na de datum  
vaak nog wel eten, maar ze verliezen dan kwaliteit.

### Bereidingswijze

Volg altijd de adviezen over de bereidingswijze  
op. Zo zorgt u ervoor dat het voedsel veilig is om  
te eten. Ook is het belangrijk op de manier van  
ontdooien te letten.

### Bewaaradvies

Bewaar het product op de manier zoals dat staat  
aangegeven op de verpakking. Zo voorkomt u  
bacteriële infecties en voedselvergiftiging.

### Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)

Op sommige etiketten staat ook de ADH. Deze  
gegevens laten zien welk percentage van de  
dagelijkse voedingsrichtlijn er per portie in het  
product zitten. Dit is soms misleidend, omdat  
hiervoor de maximale aanbevolen hoeveelheid  
wordt gebruikt. Voor de hoeveelheid zout gaat men  
bijvoorbeeld uit van de maximale 6 gram per dag,  
terwijl 1 gram voldoende is.

## Handig kaartje

Voor in uw portemonnee

Op dit kaartje staat met stoplichtkleuren  
aangegeven welke hoeveelheden calorieën, vet,  
suikers en zout gezond of ongezond zijn. Haal het  
kaartje los en stop het in uw portemonnee. Zo  
heeft u het altijd bij de hand als u boodschappen  
gaat doen.

Wat betekenen de kleuren?

- rood:** eet deze producten in kleine hoeveelheden of bij speciale gelegenheden.
- oranje:** dit kunt u wat vaker eten.
- groen:** een gezonde keuze.

**Wat is gezond?**  
Stop dit kaartje in uw portemonnee. Zo kunt u in de winkel  
eenvoudig zien welke producten het gezondst zijn. Kies bij  
voorkeur producten uit de groene categorie.

naam	verzendigd vet	vet	suiker	calorieën	HOOG GEHALTE per 100 gram	GEMIDDELD GEHALTE per 100 gram	LAAG GEHALTE per 100 gram
natrium	> 0,6 gram	> 5 gram	> 20 gram	> 225 kcal	> 225 kcal	100 - 225 kcal	< 100 kcal
verzadigd vet	> 0,6 gram	> 5 gram	> 20 gram	> 225 kcal	> 225 kcal	100 - 225 kcal	< 100 kcal
vet	> 0,6 gram	> 5 gram	> 20 gram	> 225 kcal	> 225 kcal	100 - 225 kcal	< 100 kcal
suiker	> 0,6 gram	> 5 gram	> 20 gram	> 225 kcal	> 225 kcal	100 - 225 kcal	< 100 kcal
calorieën	> 0,6 gram	> 5 gram	> 20 gram	> 225 kcal	> 225 kcal	100 - 225 kcal	< 100 kcal
HOOG GEHALTE per 100 gram	> 0,6 gram	> 5 gram	> 20 gram	> 225 kcal	> 225 kcal	100 - 225 kcal	< 100 kcal
GEMIDDELD GEHALTE per 100 gram	0,1 - 0,6 gram	1,5 - 5 gram	3 - 20 gram	5 - 15 gram	100 - 225 kcal	100 - 225 kcal	< 100 kcal
LAAG GEHALTE per 100 gram	< 0,1 gram	< 1,5 gram	< 3 gram	< 5 gram	< 100 kcal	< 100 kcal	< 100 kcal

Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

Voedingsetiketten  
uitgelegd

## Wat staat er op het voedingsetiket?

Op het etiket staat een voedingswaardetabel met informatie over het aantal calorieën, eiwitten, koolhydraten en vet. Vaak vindt u er ook de hoeveelheid suikers, verzadigd vet, vezels, zout en andere vitaminen en mineralen.

De hoeveelheid die staat aangegeven is per 100 gram of 100 ml. Zo kunt u producten eenvoudig met elkaar vergelijken. Steeds meer fabrikanten geven ook de voedingswaarde per portie aan. Let wel op dat u mogelijk meer of minder in een keer eet of drinkt dan de portie die op het etiket staat voorgesteld.

In deze brochure leggen we uit welke hoeveelheden van de verschillende voedingsstoffen in producten wel en niet gezond zijn.



## Energie

De hoeveelheid energie in een product staat altijd bovenaan in de voedingswaardetabel. De energie wordt uitgedrukt in kilojoule (kJ) en kilocalorieën (kcal). Meestal noemen we de kcal 'calorieën'.

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk dat de hoeveelheid energie die we innemen in balans is met de hoeveelheid die we verbruiken. 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. Actieve vrouwen en mannen hebben respectievelijk 2.400 en 3.100 kilocalorieën nodig op een dag.

Sommige voedingsmiddelen (vooral bewerkte producten met veel toegevoegde suikers en vet, en weinig vezels) zijn zeer calorierijk. Dit betekent dat zij meer dan 225 kilocalorieën per 100 gram bevatten. Als u te veel van deze producten eet, kan dat tot gewichtstoename leiden. Suikerrijke dranken, zoals veel frisdranken, kunnen ook veel kilocalorieën bevatten. U kunt deze daarom het beste laten staan.

## Eiwit

Eiwit (proteïne) wordt gemeten in gram. Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de stofwisseling, het aanmaken van nieuwe cellen en het repareren van oude cellen. Eiwit is ook een bron van energie.

Bronnen van eiwit zijn vlees, gevogelte, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten, noten en granen.

Sommige soorten rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) bevatten veel verzadigd vet. U kunt daarom beter kiezen voor mager vlees en er kleine porties van eten. Een portie vlees is ongeveer even groot als een pak kaarten.

De consumptie van te veel rood vlees en bewerkt vlees (zoals ham, salami of knakworsten) vergroot uw kans op darmkanker. Eet daarom per week niet meer dan 500 gram rood vlees (bereid gewicht) en vermijd het eten van bewerkt vlees. Kies liever voor vis, gevogelte of plantaardige bronnen van eiwit.



## Koolhydraten

Koolhydraten worden gemeten in gram. Er zijn twee soorten koolhydraten: zetmeel (complexe koolhydraten) en suikers. De hoeveelheid koolhydraten op het etiket is meestal de opsomming van beide soorten. Soms staat er echter ook bij hoeveel van de koolhydraten suikers of zetmeel zijn.

Het beste is om uw maaltijden te baseren op producten met veel zetmeel. Gezonde bronnen van zetmeel zijn volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelen, peulvruchten en sommige soorten groente. Zetmeelrijke producten zorgen voor een langzame, regelmatige energietoever en zijn vaak een goede bron van vezels. Hierdoor houdt u langer een verzadigd gevoel.

U kunt uw inname van suikers het beste beperken, vooral de inname van geraffineerde suikers die veelal in bewerkt voedsel, zoals snoep, koek en suikerrijke dranken zitten. Zo blijft u gezond en voorkomt u bovendien schade aan uw tanden.



## Vetten

Wist u dat vet per 100 gram twee keer zoveel calorieën bevat als koolhydraten of eiwitten? Voor een goede gezondheid heeft u een kleine hoeveelheid vet nodig. Veel vet eten kan echter tot overgewicht leiden. Daarnaast kunnen transvetten en verzadigde vetten de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Kies waar mogelijk voor producten met onverzadigd vet, zoals noten of vis.

Vrouwen zouden per dag niet meer dan 80 gram vet moeten eten, waarvan maximaal 22 gram verzadigd vet. Voor mannen geldt een limiet van 100 gram vet (28 gram verzadigd vet) per dag.

Heeft u moeite te onthouden welke soort vet gezond en ongezond is? Gebruik het volgende ezelsbruggetje:

**O**nverzadigd vet = **O**ké

**V**erzadigd vet = **V**ERkeerd

Verzadigd vet zit vooral in vlees, zuivelproducten en bewerkte voedingsmiddelen. Bewerkt voedsel zoals gebak en snacks bevat daarnaast vaak ook transvetten. Enkelvoudig onverzadigd vet zit bijvoorbeeld in olijfolie, koolzaadolie, avocado en noten. Meervoudig onverzadigd vet vindt u in zonnebloemolie, sojaolie, vette vis, noten en zaden.

## 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 duizenden 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](http://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 overheidsmiddelen 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.