

Verklein de kans op kanker

De 10 aanbevelingen voor kankerpreventie



samen kanker voorkomen

Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Onze visie

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds streeft naar een wereld waarin niemand een kanker krijgt die voorkomen kan worden.

Onze missie

Wij sturen, stimuleren en financieren innovatief en vooraanstaand wetenschappelijk onderzoek wereldwijd gericht op de preventie en overleving van kanker door middel van voeding, gewicht en lichaamsbeweging en helpen mensen keuzes te maken in hun leefstijl die het risico op kanker kunnen verlagen.

Het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is lid van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband van charitatieve instellingen die zich richten op de preventie van kanker door een gezonde voeding en leefstijl.

Steun ons werk

Ons werk wordt uitsluitend mogelijk gemaakt door giften van het publiek. Wij ontvangen geen overheids gelden en zijn geheel zelfstandig. Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

Wilt u het werk van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds steunen? Word dan donateur of steun ons met een eenmalige bijdrage via www.wcrf.nl. Alvast hartelijk dank!



Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u op www.wcrf.nl.

Inhoud

Verklein uw kans op kanker	5
Wat is kanker?	6
Factoren die een rol spelen bij kanker	8
Wat kan ik doen?	11
1. Blijf op gewicht	12
2. Kom in beweging	14
3. Eet caloriearm	16
4. Eet vooral plantaardig	18
5. Eet minder vlees	20
6. Drink minder alcohol	22
7. Eet niet te zout	24
8. Supplementen	26
9. Geef uw baby borstvoeding	28
10. Na kanker: leef gezond	30
En natuurlijk niet roken	32
10 aanbevelingen ter preventie van kanker	33
De wetenschap achter onze aanbevelingen	34
Meer weten?	35





Verklein uw kans op kanker

U wilt vast al dat niet roken, of daarmee stoppen, belangrijk is om uw risico op kanker te verlagen. Maar wilt u ook dat gezond eten, voldoende bewegen en een gezond gewicht behouden een grote rol spelen bij de preventie van kanker? Dit betekent dat gezonde keuzes in ons dagelijks leven het risico op kanker verlagen.

In deze brochure leest u meer over de stappen die u kunt nemen om het risico op kanker te verlagen. En waarom zou u hiermee wachten? Begin vandaag! Want elke gezonde verandering in uw eet- en leefstijl, of u nu jong of oud bent, draagt bij aan een kleinere kans op kanker.

Samen kanker voorkomen

Ongeveer één op de drie inwoners van Nederland krijgt vroeg of laat in het leven met kanker te maken. Misschien kent u iemand die door kanker is getroffen, of heeft u zelf deze ziekte gehad. Ook bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds kennen we de verwoestende uitwerking die de diagnose kanker heeft. Daarom spannen wij ons ervoor in om zo veel mogelijk gevallen van kanker te voorkomen.

Onze aanbevelingen: de beste kansen

We kunnen helaas geen garanties geven als het om kanker gaat, maar we weten dat het opvolgen van onze tien aanbevelingen en niet roken de beste kansen biedt op een leven zonder deze ziekte. Gezond eten, voldoende lichaamsbeweging, een gezond gewicht behouden en niet roken kunnen veel gevallen van kanker voorkomen.

In deze brochure geven we u per aanbeveling uitleg en praktische tips. Achterin deze brochure staan alle aanbevelingen voor u op een rij. Onze aanbevelingen zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke bevindingen. Op pagina 34 verantwoorden we de betrouwbaarheid van onze informatie.

Wat is kanker?

Eenvoudig uitgedrukt is kanker een ziekte van lichaamscellen. Cellen zijn de bouwstenen van ons lichaam. Het functioneren van onze cellen wordt aangestuurd door de dragers van onze erfelijke gegevens (DNA).

De term 'kanker' omvat een groep van meer dan 100 ziekten. Alle soorten kanker beginnen wanneer het DNA in een enkele cel op de een of andere manier schade oploopt. Daardoor gaat de cel zich op een onbeheerste manier delen, zodat een groep cellen ontstaat. Zo'n groep cellen neemt vaak de vorm aan van een bobbeltje of zwelling. Dat wordt een 'tumor' genoemd.

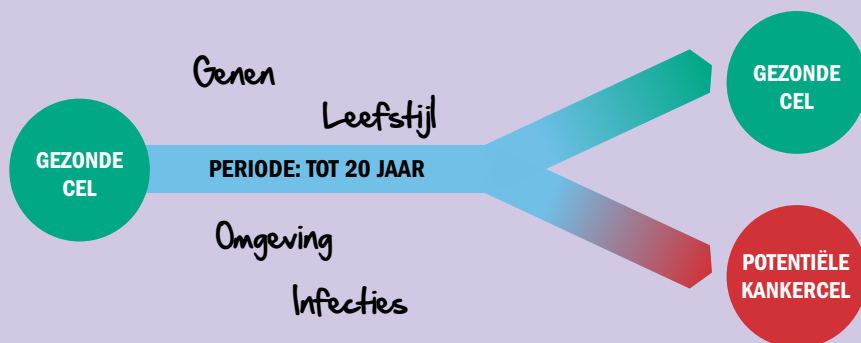
Sommige tumoren zijn goedaardig. Is een tumor echter kwaadaardig, oftewel 'kankerachtig', dan kan deze gaan groeien en daardoor

omliggende gezonde weefsels of organen beschadigen. Soms kan de kanker zich uitzaaien naar andere delen van het lichaam.

Een langdurig proces

Kanker ontstaat niet zomaar ineens; het is vaak een langdurig en ingewikkeld proces. Voordat de ziekte zich ontwikkelt, moeten veel veranderingen in een lichaamscel plaatsvinden. Dit kan jaren, soms zelfs tientallen jaren duren. Daarom is kanker een ziekte die naar verhouding veel ouderen treft. Er zijn veel maatregelen die u nu kunt nemen om de ontwikkeling van kanker later in uw leven te voorkomen, te vertragen of zelfs stop te zetten.

Onderstaand figuur laat zien welke factoren een rol kunnen spelen bij de ontwikkeling van kanker.



'Kanker is een ziekte van lichaamscellen'

Factoren die een rol spelen bij kanker

Veel mensen denken dat we kanker krijgen omdat kanker in de familie voorkomt of het 'in de genen zit'. Uit onderzoek blijkt echter dat erfelijkheid slechts bij een klein aantal gevallen van kanker een factor is, en dat de keuzes die we in onze voeding en leefstijl maken een veel grotere rol spelen.

Op deze pagina beschrijven we de voornaamste factoren die invloed kunnen hebben op het risico op kanker.

Genetische oorzaken

Slechts vijf tot tien procent van alle kankersoorten komt voort uit specifieke overgeërfde genen. Er zijn genen ontdekt die het risico op borst- en darmkanker kunnen vergroten, maar gelukkig komen die weinig voor. Als uw familie echter een voorgeschiedenis van kanker heeft en u daar ongerust over bent, kunt u dit met uw huisarts bespreken.

Mensen die deze genen overerven, hebben een bovengemiddeld hoog risico op kanker. Het betekent niet dat ze ook daadwerkelijk kanker zullen krijgen. Mensen die een potentieel kankerverwekkend gen hebben overgeërfd, zullen hun kans op kanker meestal kunnen verkleinen door de keuzes die ze in hun leefstijl maken.

Infectieziekten

Sommige infectieziekten verhogen het risico op bepaalde soorten kanker. HPV (humaan papillomavirus) is bekend als risicofactor voor baarmoederhalskanker, terwijl infectie met de bacterie *Helicobacter pylori* in verband wordt gebracht met maagkanker. Hepatitis B en C verhogen het risico op leverkanker. Door vaccinatie kunnen we het risico van verspreiding van sommige van deze infectieziekten verminderen.

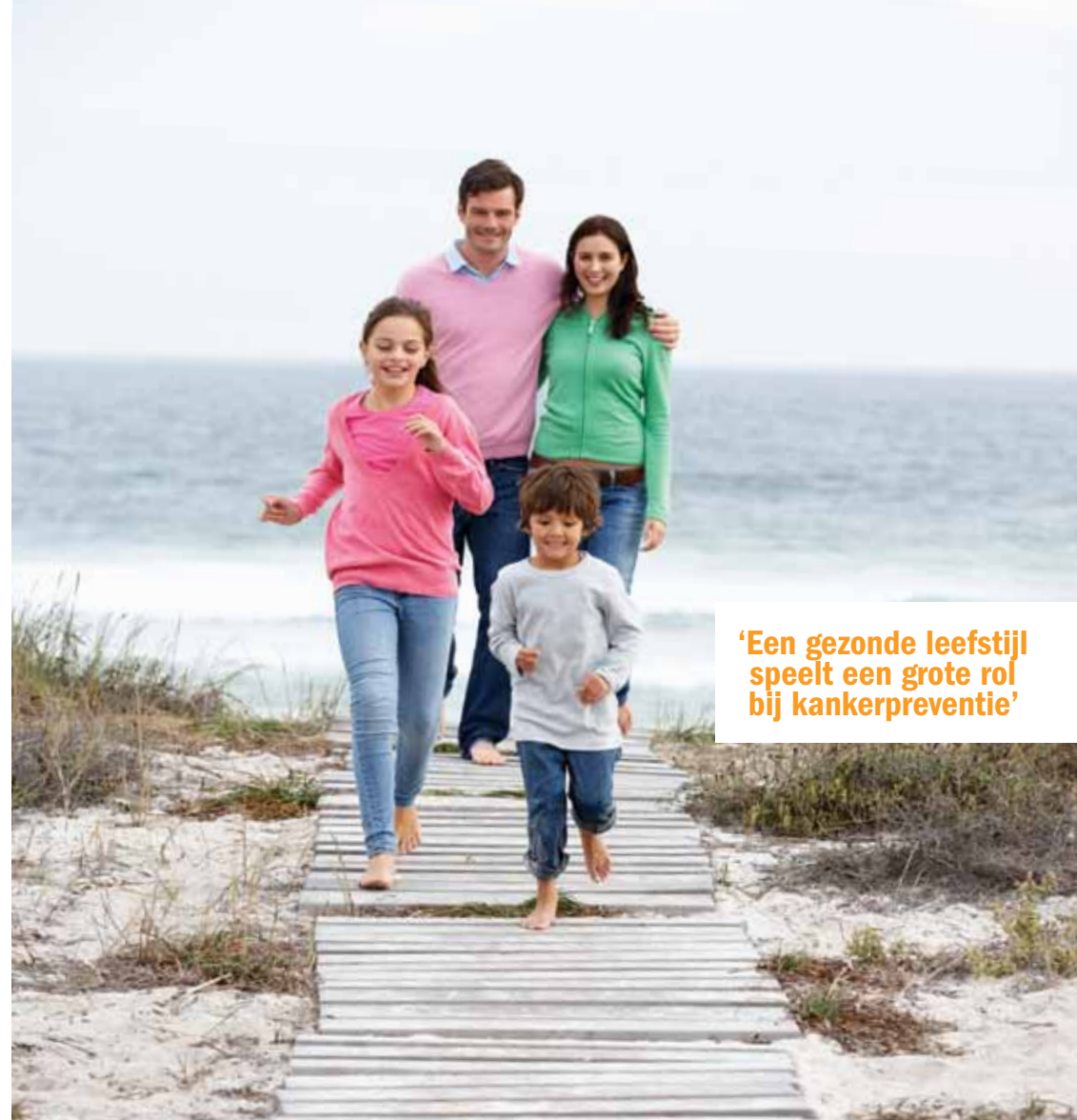
Oorzaken in de leefomgeving

Sommige omgevingsfactoren kunnen de kans op kanker vergroten of zelfs kanker veroorzaken. Overmatige blootstelling aan zonlicht vormt bijvoorbeeld een risicofactor voor huidkanker. Daarom moeten we ons altijd beschermen tegen felle zon, bijvoorbeeld met zonnebrandcrème, een parasol of een hoed, en door in de schaduw te blijven wanneer de zon op z'n krachtigst schijnt.

Ook kunnen bepaalde industriële chemicaliën, overmatige blootstelling aan röntgenstraling en sommige geneesmiddelen het DNA beschadigen en daarmee de kans op kanker vergroten. Sommige van deze risicofactoren zijn vooral een punt van zorg voor mensen die beroepshalve aan zulke factoren worden blootgesteld.

Leefstijl

We kunnen ongeveer een derde van de gevallen van de meest voorkomende kankersoorten in westerse landen voorkomen door gezonde



'Een gezonde leefstijl speelt een grote rol bij kankerpreventie'

voeding, meer lichaamsbeweging en een gezond gewicht. In deze schatting zijn de gevallen van kanker die voorkomen kunnen worden door niet te roken, nog niet eens meegenomen. Niet roken (of daarmee stoppen) is een van de belangrijkste maatregelen om het risico op kanker te verlagen. Roken veroorzaakt bijvoorbeeld

90 procent van de gevallen van longkanker. Na roken is overgewicht de belangrijkste oorzaak van kanker waar we zelf invloed op hebben.

In deze brochure vindt u informatie over keuzes die u in uw dagelijks leven kunt maken die uw risico op kanker kunnen verminderen.



Wat kan ik doen?

Bij kankerpreventie draait het om het maken van de juiste, gezonde keuzes in uw dagelijkse voeding en leefstijl. Als u ervoor zorgt dat er zoveel mogelijk **risicoverlagende factoren** op u van toepassing zijn en de **risico-verhogende factoren** zo min mogelijk een rol laat spelen in uw leven, kunt u uw kans op kanker verkleinen. U mag daarbij best een keer ‘zondigen’. Het belangrijkste is dat de gezonde keuzes een vast onderdeel gaan vormen van uw dagelijks leven.

FACTOREN DIE HET RISICO OP KANKER VERLAGEN
Niet roken of stoppen met roken
Een gezond gewicht hebben
Veel bewegen
Veel volkorenproducten en peulvruchten eten
Veel groente en fruit eten
Weinig rood en bewerkt vlees eten
Geen of minder alcohol drinken
Weinig zout, vet en suiker eten
Borstvoeding geven



FACTOREN DIE HET RISICO OP KANKER VERHOGEN
Roken
Overgewicht of obesitas hebben
Weinig bewegen
Weinig volkorenproducten en peulvruchten eten
Weinig groente en fruit eten
Veel rood en bewerkt vlees eten
Alcohol drinken
Veel zout, vet en suiker eten

‘Bij kankerpreventie draait het om gezonde keuzes’

1. Blijf op gewicht

Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht.

Na niet roken is een gezond gewicht bereiken en/of behouden de belangrijkste maatregel die u kunt nemen om uw risico op kanker te verlagen.

Wat is een gezond gewicht?

Het berekenen van uw Body Mass Index (BMI) is een van de gemakkelijkste manieren om te controleren of uw gewicht gezond is. Deze index geeft aan of uw gewicht in verhouding tot uw lichaamslengte binnen een gezond bereik ligt. Daarmee is de BMI voor de meeste volwassenen een nuttige richtlijn*. Een gezonde BMI ligt voor mannen en vrouwen tussen 18,5 en 24,9. Om de kans op kanker te verkleinen, is het raadzaam naar een zo laag mogelijk gewicht te streven binnen deze gezonde BMI-waardes.



We weten ook dat de manier waarop het lichaamsvet is verdeeld over het lichaam van invloed is op het risico op kanker. Wetenschappers hebben ontdekt dat vooral te veel vet rond de taille schadelijk kan zijn. Meet daarom regelmatig of u een gezonde tailleomvang heeft. Een gezond lichaamsgewicht kan ook helpen de kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 te verminderen.

Zo berekent u uw BMI

Deel uw gewicht (in kilo's) door het kwadraat van uw lengte (in meters). De uitkomst van deze rekensom is uw BMI. Als voorbeeld volgt hier de berekening van de BMI van iemand met een lengte van 1,70 m en een gewicht van 70 kg.

Berekening

$$\frac{\text{Gewicht: } 70 \text{ kg}}{\text{Lengte}^2: (1,7 \text{ m} \times 1,7 \text{ m})} = \text{een BMI van } 24,2$$

Uitslagen van de BMI-berekening

Lager dan 18,5
Tussen 18,5 - 24,9
Tussen 25 - 29,9
30 of hoger

ondergewicht
gezond gewicht
overgewicht
obesitas

* De BMI is minder betrouwbaar voor ouderen, topsporters, zwangere vrouwen, kinderen en volwassenen met een lengte van minder dan 1,50 m.



Ga naar www.wcrf.nl/bmi om uw BMI makkelijk en snel te berekenen met onze BMI-calculator.

Zo meet u uw taille

1. Leg een meetlint om uw taille, halverwege tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken.
2. Trek het lint aan, maar niet zo strak dat de huid wordt samengetrokken.
3. Meet de omtrek nadat u hebt uitgeademd.

Voor een gezonde tailleomvang kunt u als richtlijn het volgende aanhouden:

- minder dan 80 cm voor vrouwen,
- minder dan 94 cm voor mannen (minder dan 90 cm voor Aziatische mannen).

TIPS

voor een gezond lichaamsgewicht

Meet uw BMI en tailleomvang

Kennis over uw gewicht is de eerste stap op weg naar een gezond gewicht.

Kies voor caloriearme voedingsmiddelen

Om een gezond gewicht te behouden kunt u het beste voor caloriearme voedingsmiddelen kiezen die goed verzadigen door een hoog gehalte aan water en vezels. Meer informatie over zulke voedingsmiddelen vindt u op pagina 16.

Let op uw porties

Van bijna alle soorten voedsel kunt u te zwaar worden, als u er te veel van eet. Eet daarom kleine porties.

Beweeg voldoende

Door te bewegen verbrandt u calorieën die anders mogelijk in de vorm van vet in het lichaam worden opgeslagen.



WETENSCHAP

Het verband tussen overgewicht en kanker

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat overgewicht het risico kan verhogen op:

- darmkanker
- slokdarmkanker
- alvleesklierkanker
- nierkanker
- baarmoederkanker
- eierstokkanker
- borstkanker (bij vrouwen na de menopauze)
- galblaaskanker
- gevorderde prostaatkanker

Er zijn hier verschillende verklaringen voor. Zo is onder andere bekend dat vetcellen hormonen afgeven, zoals oestrogenen, die het risico op kankersoorten als borstkanker verhogen.

Ook is uit onderzoek gebleken dat vet rond de taille extra schadelijk is, omdat dit het lichaam aanzet tot het produceren van 'groeihormonen'. Als iemand veel van deze hormonen heeft, kan dat tot een verhoogd risico op kanker leiden.

Vetcellen kunnen daarnaast ook leiden tot ontstekingen en insulineresistentie, wat van invloed is op het risico op kanker.

2. Kom in beweging

Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten.

Wist u dat lichaamsbeweging uw kans op kanker verkleint? Bewegen helpt onder andere uw gewicht op een gezond niveau te houden en kan bijdragen aan een gezonde hormoonbalans.

Wat is lichaamsbeweging?

Onder lichaamsbeweging valt alles waarbij u matig intensief beweegt. Daarvoor hoeft u niet per se naar de sportschool, er zijn veel andere manieren om te bewegen die eenvoudig in uw dagelijkse routine zijn in te passen. Kort gezegd is elke soort lichaamsbeweging goed en lichaamsbeweging kan gematigd of intensief zijn. Als het voor u mogelijk is, probeer dan beide soorten af te wisselen.

Matig intensieve lichaamsbeweging

Onder matig intensieve lichaamsbeweging valt alles waarbij uw hart iets sneller gaat kloppen en u sneller gaat ademen, zoals stevig wandelen. Andere voorbeelden van matig intensieve lichaamsbeweging zijn rustig zwemmen of fietsen.

Intensieve lichaamsbeweging

Onder intensieve lichaamsbeweging valt alles waarbij uw hartslag omhoog gaat en u het

warm krijgt, gaat zweten en buiten adem raakt. Goede voorbeelden hiervan zijn hardlopen, aerobics, fitness en teamsporten zoals voetbal of korfbal.

Hoe vaak moet ik bewegen?

Bedenk in ieder geval: iets is beter dan niets. Begin rustig en bouw het langzaam op tot uw beoogde niveau. Hoe meer u elke dag beweegt, hoe meer u uw risico op kanker verlaagt.

Per dag 30 minuten bewegen met een matige intensiteit is een goed begin. Voor optimaal profijt voor uw gezondheid raden we u aan elke dag minstens 60 minuten matig intensief of 30 minuten intensief te bewegen. Bouw de tijdsduur en de intensiteit van de lichaamsbeweging op naarmate uw conditie beter wordt.



TIPS voor meer lichaamsbeweging

30 minuten bewegen: een dagelijkse routine

U kunt lichaamsbeweging op veel manieren eenvoudig in uw dagelijks leven inpassen, zoals door te fietsen en te wandelen. U kunt een halte eerder uit de bus of tram stappen of op de fiets of lopend naar de winkels of uw werk gaan.

Beperk de tijd die u zittend doorbrenkt

We zitten vaak teveel op een dag. We besteden veel tijd aan televisiekijken, lezen en computeren. Ruil sommige zittende bezigheden in voor actievere, zoals wandelen met vrienden. U kunt ook aan een nieuwe actieve hobby beginnen, zoals dansen of zwemmen.



WETENSCHAP

Het verband tussen lichaamsbeweging en kankerpreventie

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat lichaamsbeweging kan helpen beschermen tegen:

- darmkanker
- borstkanker (bij vrouwen na de menopauze)
- baarmoederkanker

Regelmatige lichaamsbeweging kan helpen een gezonde hormoonspiegel te handhaven. Dit is van belang omdat een hoog gehalte van bepaalde hormonen de kans op kanker kan vergroten.

Lichaamsbeweging verlaagt niet alleen direct het risico op bepaalde soorten kanker. Het is ook een goede manier om op een gezond gewicht te blijven. En dit helpt ook weer uw risico op kanker te verlagen.

Lichaamsbeweging kan mogelijk uw immuunsysteem sterker maken en uw spijsverteringsstelsel gezond houden.



3. Eet caloriearm

Eet minder calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken.

Voeding levert energie. Deze energie is nodig om ons lichaam te laten functioneren. De energie in voeding drukken we uit in kilocalorieën (kcal). 1 kcal staat voor 1.000 calorieën.

Bepaalde voedingsmiddelen bevatten veel calorieën in vergelijking met andere voedingsmiddelen. Deze producten noemen wij calorierijk en zijn vaak arm aan gezonde voedingsstoffen, maar wel rijk aan vet en/of suiker.

Wanneer u veel calorierijk voedsel eet en zo meer energie binnenkrijgt dan u verbruikt, kunt u te zwaar worden. U kunt daarom het beste zoveel mogelijk kiezen voor caloriearme voedingsmiddelen. Het verkrijgen en behouden van een gezond gewicht is een van de belangrijkste manieren om het risico op kanker te verlagen.

Welke producten zijn calorierijk?

Calorierijke voedingsmiddelen...

- bevatten veel calorieën - meer dan 225 kcal per 100 gram,
- bevatten veel vet en/of suiker,
- bevatten weinig vezels en/of water.

Voorbeelden van calorierijke voedingsmiddelen zijn chocolade, chips, koekjes en fastfood zoals friet, hamburgers en gefrituurde kip. In

kleine hoeveelheden zijn bepaalde calorierijke voedingsmiddelen echter waardevolle bronnen van voedingsstoffen. Hieronder vallen bijvoorbeeld noten, zaden en sommige soorten (plantaardige) olie.

Caloriearme voedingsmiddelen...

- bevatten weinig calorieën per 100 gram, namelijk minder dan 150 kcal,
- bevatten weinig vet en/of suiker,
- bevatten veel vezels en/of water,
- geven ons langer een verzadigd gevoel.

Voorbeelden van caloriearme voedingsmiddelen zijn groente, fruit, peulvruchten zoals bonen, en volkorenproducten zoals zilvervliesrijst, volkorenpasta en volkoren graanproducten. Baseer uw maaltijden vooral op deze voedingsmiddelen.

Wat zijn suikerrijke dranken?

Onder suikerrijke dranken vallen bijvoorbeeld veel frisdranken, aanmaaklimonades en dranken op basis van fruitextracten. Deze dranken zijn vaak calorierijk.

Ook puur vruchtensap bevat veel suiker. Daarom kunt u hiervan beter niet meer dan één glas per dag drinken. Dat ene glas telt wel mee als één van de aanbevolen vijf porties groente en fruit per dag, maar als u er meer van drinkt, telt dat niet als meer porties. Dat is omdat sap minder voedingsstoffen bevat dan 'heel' fruit.

WETENSCHAP

Het verband tussen calorierijke voeding, suikerrijke dranken, gewichtstoename en kanker

Een voedingspatroon met te veel calorierijke voedingsmiddelen vergroot de kans op overgewicht. Dit geldt ook voor het regelmatig drinken van suikerrijke dranken. Dit soort dranken verzadigt niet, ondanks de calorieën. Overgewicht vergroot de kans op verschillende soorten kanker.

TIPS

om minder calorierijk te eten en te drinken

Kies voor gezonde tussendoortjes

Eet als tussendoortje vooral producten met weinig calorieën en veel gezonde voedingsstoffen, zoals groente, fruit of volkorenproducten. Producten als koek, snoep of chips zijn calorierijk en arm aan voedingsstoffen. Eet deze alleen bij uitzondering.

Eet liever geen fastfood

Fastfood als hamburgers, patat, shoarma of pizza is meestal erg vet en dus calorierijk. Dit kunt u daarom beter niet of slechts bij uitzondering eten.

Vervang dranken met veel suiker door gezondere alternatieven

Water is altijd de beste keuze. Thee en koffie zonder suiker zijn ook goed, zolang u niet de hele dag alleen dranken met cafeïne drinkt.

4. Eet vooral plantaardig

Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk.

Door vooral veel plantaardige producten te eten, kunt u uw risico op kanker verlagen. Plantaardige voeding bevat veel goede voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en vezels. Dit soort voeding kan u ook helpen op een gezond gewicht te blijven, omdat het meestal caloriearm is.

Wat zijn plantaardige voedingsmiddelen?

We onderscheiden vier categorieën plantaardige voedingsmiddelen.

1. Groente en fruit
2. Graanproducten
 - Volkoren graanproducten, waaronder zilvervliesrijst, havermout, muesli, volkoren pasta en volkorenbrood.
 - Witte/blanke graanproducten, waaronder witte rijst, gewone pasta en wit brood.
Kies bij voorkeur altijd voor volkoren graanproducten.
3. Peulvruchten, zoals linzen, kikkererwten, bonen en peulen.
4. Wortel & knolgewassen, zoals aardappelen.

Om uw kans op kanker te verkleinen, kunt u uw maaltijd het beste vooral baseren op groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten.

Groente en fruit: 5 porties per dag

Om voldoende verschillende vitaminen, mineralen en andere natuurlijke stoffen binnen te krijgen, raden wij u aan om iedere dag tenminste vijf porties groente en fruit te eten en daarbij zoveel mogelijk voor verschillende soorten en kleuren te kiezen.

Wat is een portie?

Alle soorten groente en fruit tellen mee voor uw dagelijkse vijf porties groente en fruit. Dit geldt zelfs voor gedroogde groente en fruit, groente en fruit uit de diepvries en uit blik, en vers groente- of fruitsap. Controleer wel of er geen zout of suiker is toegevoegd. Hoe meer u afwisselt, hoe beter het is.

Als richtlijn kunt u aanhouden dat een portie ongeveer de hoeveelheid is wat in uw hand past. Bijvoorbeeld drie volle eetlepels gekookte groente, een kommetje sla, een appel, twee mandarijnen of een handje druiven.



WETENSCHAP

Het verband tussen plantaardige voedingsmiddelen en kankerpreventie

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat groente en fruit kunnen beschermen tegen verschillende soorten kanker, namelijk:

- mond- en keelkanker
- slokdarmkanker
- maagkanker
- longkanker

Groente en fruit kunnen beschermen tegen kanker omdat hierin vitaminen, mineralen en andere gezonde natuurlijke stoffen (fytochemicaliën) zitten, die helpen het lichaam gezond te houden en ons immuunsysteem sterker te maken. Veel van deze stoffen werken als antioxidanten. Deze kunnen cellen in het lichaam helpen beschermen tegen beschadigingen die tot kanker kunnen leiden.

Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs dat het eten van voedingsmiddelen met veel voedingsvezels (zoals volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten) het risico op darmkanker kan verlagen. Een mogelijke reden waarom vezels kunnen beschermen tegen kanker, is dat ze ons spijsverteringsstelsel sneller laten werken waardoor voedsel minder lang in de darm aanwezig is.

TIPS

om meer plantaardige voedingsmiddelen te eten

Baseer uw warme maaltijd op plantaardige producten

Bedenk eerst welke soort groente u wilt eten in plaats van uw maaltijd op vlees te baseren. Zorg dat ten minste twee derde van uw warme maaltijd uit plantaardige producten bestaat en hoogstens een derde uit dierlijke producten.



Ga bij het boodschappen doen eerst langs de groente- en fruitafdeling

Vul uw mandje eerst met gezonde producten. Zo zult u minder snel te veel ongezonde producten kopen.

Voeg groente en fruit toe aan iedere maaltijd

Neem bijvoorbeeld fruit bij het ontbijt en een bakje rauwkost bij de lunch. Eet ook groente en fruit als tussendoortje.

5. Eet minder vlees

Eet minder rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en eet liever geen bewerkt vlees (zoals ham, spek of salami).

Onderzoek heeft aangetoond dat het eten van rood en bewerkt vlees het risico op darmkanker kan verhogen.

Wat is rood vlees?

Onder rood vlees vallen rundvlees, varkensvlees, lamsvlees en geitenvlees in alle vormen, zoals hamburgers, gehakt, karbonades of lamskoteletten. Met rood vlees bedoelen we dus niet alleen vlees zoals biefstuk dat niet helemaal doorbakken is.

Ons advies voor rood vlees

Rood vlees bevat gezonde voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer en zink, en maakt daarom deel uit van een gezond, evenwichtig voedingspatroon. U hoeft het echter niet elke dag te

eten. Streef naar minder dan 500 gram (gewicht na bereiding) per week. Dit is ongeveer 700-750 gram rauw vlees.

Er is een verband tussen het eten van veel rood vlees en darmkanker. Uit onderzoek blijkt dat het risico op kanker niet significant toeneemt als u wekelijks maximaal 500 gram rood vlees eet. Eet u regelmatig meer, dan verhoogt u uw risico op darmkanker wel.

Wat is bewerkt vlees?

Bewerkt vlees is vlees dat is geconserveerd door middel van roken, drogen, zouten of door toevoeging van andere conserveringsmiddelen. Voorbeelden van bewerkt vlees zijn: ham, bacon, salami en bepaalde soorten worst (zoals knakworst en rookworst). Hamburgers en gehakt worden alleen beschouwd als bewerkt vlees indien het vlees is geconserveerd met zout of chemische additieven.

Ons advies voor bewerkt vlees

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het eten van bewerkt vlees het risico op darmkanker kan verhogen. Eet daarom bewerkt vlees liever niet. U kunt het beste kiezen voor onbewerkt vlees.



WETENSCHAP

Het verband tussen rood vlees en kanker

Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs dat het eten van teveel rood vlees het risico op darmkanker kan verhogen. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de stof heemijzer, een stof die rood vlees zijn kleur geeft, de darmwand kan beschadigen. Uit onderzoek blijkt bovendien dat mensen die veel rood vlees eten, vaak weinig plantaardige voedingsmiddelen eten. Ze profiteren dus minder van de eigenschappen van plantaardige voedingsmiddelen die beschermen tegen kanker.

Het verband tussen bewerkt vlees en kanker

Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs dat het eten van bewerkt vlees een oorzaak kan zijn van darmkanker. Wanneer vlees is geconserveerd door middel van roken, drogen, zouten of door toevoeging van conserveringsmiddelen, kunnen kankerverwekkende stoffen (carcinogenen) ontstaan. Deze carcinogenen kunnen cellen in het lichaam beschadigen, waardoor kanker kan ontstaan.

TIPS

om minder rood vlees en geen bewerkt vlees te eten

Eet een paar keer per week een maaltijd zonder rood vlees

Eet om de dag een avondmaaltijd zonder rood vlees. Vervang rood vlees bijvoorbeeld door kip, vis, vegetarische vleesvervangers of peulvruchten.

Vervang rood vlees in uw gerecht

Halveer de hoeveelheid gehakt in de pastasaus of vervang het door vis of peulvruchten. Maak bijvoorbeeld eens chili con carne met extra kidneybonen. Peulvruchten zijn goedkoop, gezond en lekker.

Vervang bewerkt vlees door gezondere alternatieven

Kies in plaats van vleeswaren zoals ham, salami of boterhamworst voor ander broodbeleg, zoals kip, (magere) kaas of vis. Als u worst wilt eten bij het avondeten, kies dan voor verse worst of probeer een vegetarisch alternatief.

6. Drink minder alcohol

Drink liever geen alcohol. Als u wel alcohol wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas (voor vrouwen) of 2 glazen (voor mannen).

Om uw kans op kanker te verkleinen, raden we u aan helemaal geen alcohol te drinken. Alcohol kan het DNA beschadigen en zo tot kanker leiden.

Als u toch wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas voor vrouwen of 2 glazen voor mannen.

Wat is een 'een glas' alcohol?

Ter indicatie: een glas alcohol bevat 10-15 gram pure alcohol. 'Een glas' kan zijn:



een glas met
250 ml bier
(5% alcohol)



een borrelglas met
35 ml sterke drank
(40% alcohol), zoals
jenever



een (klein) glas
met 100 ml wijn
(12-13% alcohol)

Deze informatie is handig als richtlijn, maar let erop dat een glas in de praktijk niet altijd tussen de 10 en 15 gram alcohol bevat - de werkelijke hoeveelheid is afhankelijk van het alcoholpercentage en de grootte van het glas. Zo wordt wijn vaak in grotere hoeveelheden geschonken en is het gemiddelde alcoholpercentage ervan gestegen. Ook bevatten sommige soorten bier meer dan 5% alcohol. We drinken daarom al snel meer alcohol dan we beseffen.

Veel drinken is hoe dan ook slecht voor de gezondheid, zelfs wanneer u het slechts af en toe doet.

Kan ik van alcohol aankomen?

Ja, want alcoholische dranken bieden weinig tot geen voedingswaarde, maar bevatten wel veel calorieën.

DRANKJE	BEVAT KCAL	AANTAL MINUTEN WANDELEN OM DE KCAL TE VERBRANDEN*
1 glas bier 250 ml (5%)	113 kcal	25 minuten
1 glas roomlikeur 35 ml (40%)	103 kcal	23 minuten
1 glas rode wijn 100 ml (12%)	82 kcal	18 minuten
1 glas bessenjenever 35 ml (40%)	64 kcal	14 minuten

* Berekening gebaseerd op een persoon van 77 kg.



WETENSCHAP

Het verband tussen alcohol en kanker

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat alle alcoholische dranken het risico op kanker kunnen verhogen. Alcohol verhoogt het risico op:

- mond- en keelkanker
- strottenhoofdkeelkanker
- darmkanker
- slokdarmkanker
- leverkanker
- borstkanker

Hoe alcohol kanker kan veroorzaken, is nog onderwerp van onderzoek. Een van de mogelijke verklaringen is dat alcohol ons DNA kan beschadigen.

Bepaalde onderzoeken lijken erop te wijzen dat matig alcoholgebruik een beschermend effect op het hart kan hebben. De voordelen zouden echter alleen tegen de nadelen opwegen bij mensen met een verhoogd risico op hartaandoeningen, zoals mannen boven de 40 jaar en vrouwen na de menopauze. Gezond eten en leven verlaagt tevens het risico op hart- en vaatziekten.

Minder alcohol drinken kan er ook voor zorgen dat u makkelijker een gezond gewicht behoudt.



Bereken hoeveel calorieën uw drankjes bevatten met onze Alcohol Calorieën Calculator op www.wcrf.nl/alcoholcalculator

TIPS

om minder alcohol te drinken

- Kies als u een drankje bestelt voor het kleinste glas.
- Meng alcoholische met niet-alcoholische dranken of kies alternatieven met minder alcohol.
- Wissel alcoholische en niet-alcoholische dranken af.
- Houd een paar dagen per week alcoholvrij.

Alcohol en roken

Onderzoek toont aan dat alcohol extra schadelijk is in combinatie met roken. Dit verhoogt het risico op bepaalde soorten kanker nog meer.

Lees meer over het verband tussen tabak en kanker op pagina 32.

7. Eet niet te zout

Eet minder zout of gezouten voedsel.

Te veel zout eten kan het risico op maagkanker en een hoge bloeddruk verhogen.

Wat is zout?

Zout (natriumchloride) is de alledaagse naam voor de chemische verbinding tussen natrium en chloor.

Zout op het etiket

Op elk productetiket moet de hoeveelheid zout per 100 gram vermeld staan. Soms vermelden fabrikanten de hoeveelheid natrium per 100 gram. Dit mineraal is het belangrijkste bestanddeel van zout. Om de hoeveelheid zout te berekenen kunt u de hoeveelheid natrium vermenigvuldigen met 2,5.

Hoeveel zout hebben we nodig?

Maximaal zouden we per dag 6 gram zout (2,4 gram natrium) mogen binnenkrijgen. Ons lichaam heeft een kleine hoeveelheid zout nodig om goed te functioneren; de minimale hoeveelheid die we nodig hebben is slechts 1 gram zout (0,4 gram natrium) per dag.

De meeste mensen eten meer dan 6 gram zout per dag, maar u kunt dit eenvoudig verminderen.

Kies voor minder zout

Veel bewerkte producten en kant-en-klaarmaaltijden in de winkel bevatten veel zout. Kies waar mogelijk voor producten met een laag zoutgehalte (minder dan 0,3 gram zout / 0,12 gram natrium per 100 gram).

Soms staat er op de verpakking dat een product 'minder zout' bevat. Deze producten bevatten minder dan 25% van het zout van het oorspronkelijke product, maar kunnen nog steeds erg zout zijn.

Waar zit zout in?

80% van het zout is al aanwezig in bewerkte voedingsmiddelen die we kopen in de winkel. De belangrijkste bronnen van zout zijn brood, vleesproducten en kaas. Maar ook kant-en-klare soepen en sauzen en koekjes en gebak bevatten veel zout. Zo'n 20% van het zout voegen we zelf toe aan ons eten tijdens het koken of aan tafel.

TIPS

om minder zout te eten

Kijk op het voedingsetiket

Vergelijk verschillende producten en merken en kies het product met de kleinste hoeveelheid zout of natrium per 100 gram.

Kook met verse producten

Kant-en-klare producten zoals soepen, sauzen, kruidenmixen etc. zijn vaak erg zout. Kook daarom zo veel mogelijk met verse ingrediënten.

Verminder geleidelijk de hoeveelheid zout die u tijdens het koken en aan tafel aan uw maaltijd toevoegt

Uw smaakpapillen passen zich binnen enkele weken aan, waarna u de werkelijke smaak van het voedingsmiddel kunt proeven en subtielere smaken ontdekt.

Gebruik kruiden en specerijen in plaats van zout

Met zwarte peper, paprikapoeder, gember, basilicum, peterselie of laurier geeft u snel en eenvoudig extra smaak aan uw eten.

WETENSCHAP

Het verband tussen zout en kanker

Uit onderzoek is gebleken dat het eten van zout en met zout geconserveerde voedingsmiddelen het risico op maagkanker kan verhogen. Wetenschappers denken dat dit komt doordat de maagwand beschadigd kan raken door het eten van veel zout.

8. Supplementen

Vertrouw niet op voedingssupplementen om kanker te voorkomen.

Voedingssupplementen zijn producten met voedingsstoffen als vitaminen en mineralen die u kunt kopen in de vorm van tabletten, capsules, poeders, druppels of drankjes.

Hebben we supplementen nodig?

In principe hebben de meeste mensen geen voedingssupplementen nodig wanneer zij gezond en gevarieerd eten. Met een uitgebalanceerd voedingspatroon met veel groente, fruit en andere plantaardige voedingsmiddelen krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen.

Onze voeding bevat stoffen die nodig zijn voor een goede gezondheid, zoals vezels, vitamines en mineralen. Sommige van deze voedingsstoffen zijn ook verkrijgbaar als supplementen. Wetenschappers zijn niet zeker of deze supplementen dezelfde voordelen bieden als de voedingsstoffen uit onze voeding.

Wanneer zijn supplementen nodig?

Bepaalde groepen mensen kunnen baat hebben bij een supplement. Hieronder vindt u een aantal voorbeelden.

- Vrouwen die zwanger willen worden of zijn (tot en met de achtste week van de zwangerschap): foliumzuur.
- Zwangere en borstvoedende vrouwen: vitamine D.
- Kinderen tot 4 jaar: vitamine D.
- Baby's tot en met 3 maanden: vitamine K.
- Ouderen met weinig eetlust: multivitamine-supplement in een lage dosering.
- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar: vitamine D.
- Mensen met een donkere huid, mensen die niet of nauwelijks buiten komen, mensen die hun hele lichaam bedekken als zij buiten komen: vitamine D.

Als u medicijnen gebruikt of onder behandeling bent van een arts is het belangrijk het eventuele gebruik van supplementen van tevoren te bespreken.

Voor meer advies over supplementgebruik kunt u het beste uw huisarts raadplegen.



Het verband tussen voedingssupplementen en kanker

Uit onderzoek blijkt dat supplementen in hoge doseringen een onvoorspelbare invloed kunnen hebben op het risico op verschillende soorten kanker.

De bevindingen uit onderzoek op dit gebied zijn niet eenduidig. Sommige onderzoeken tonen aan dat supplementen met hoge doseringen van bepaalde voedingsstoffen kunnen beschermen tegen kanker, terwijl andere onderzoeken laten zien dat zij juist het risico op kanker kunnen verhogen.

Supplementen zouden de balans van voedingsstoffen in het lichaam kunnen verstoren. Er moet nog meer onderzoek naar worden gedaan, maar dit is mogelijk een wijze waarop supplementen van invloed zijn op ons risico op kanker.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert geen supplementen te gebruiken om uzelf te beschermen tegen kanker. We adviseren u gezond en gevarieerd te eten.

TIPS

voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon

Eet verschillende soorten groente en fruit

Eet iedere dag veel verschillende soorten groente, fruit en volkorenproducten. Zo zorgt u ervoor dat u alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Eet elke dag vijf porties groente en fruit en kies daarbij voor soorten met verschillende kleuren.

Houd het juiste evenwicht tussen plantaardige voedingsmiddelen, vlees, vis en zuivel

Als u minstens twee derde van uw maaltijd uit plantaardige voedingsmiddelen samenstelt, zorgt u voor een gezond evenwicht op uw bord.



De volgende twee aanbevelingen zijn niet op iedereen van toepassing, maar indien ze voor u gelden, kunt u ze het beste opvolgen om uw kans op kanker te verkleinen.

9. Geef uw baby borstvoeding

Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding.

Borstvoeding is een gezonde keuze voor moeders en baby's. Als het mogelijk is, kunt u uw baby de eerste zes maanden het beste uitsluitend borstvoeding geven. Daarna kunt u borstvoeding combineren met aanvullende voeding.

De voordelen van borstvoeding

Borstvoeding biedt voordelen voor zowel de moeder als de baby. In moedermelk zitten alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft voor een gezonde ontwikkeling in de eerste zes maanden. Moedermelk helpt baby's in het juiste tempo te groeien en helpt beschermen tegen infecties en ziektes. Ook toont onderzoek aan dat kinderen die borstvoeding hebben gehad minder snel te zwaar worden als ze volwassen zijn. Het hebben van een gezond gewicht gedurende het hele leven speelt een belangrijke rol bij de preventie van kanker.

Borstvoeding kan ook helpen de lichamelijke en emotionele band tussen moeder en baby hechter te maken. Verder kan borstvoeding helpen het risico op borstkanker bij moeders te verlagen.

Het advies over borstvoeding

Het advies van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds volgt de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie en UNICEF om baby's uitsluitend borstvoeding te geven tot ze zes maanden oud zijn.

Als u van plan bent uw baby borstvoeding te geven, kan uw arts, de verloskundige of een lactatiekundige u meer informatie geven en ondersteuning bieden.

Bijvoeding vanaf 4 maanden?

Het advies vanuit de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) en het Voedingscentrum luidt dat u mag starten met bijvoeding als uw kindje tussen de 4 en 6 maanden oud is en als u merkt dat uw kindje er aan toe is. In principe hebben baby's tot 6 maanden nog geen bijvoeding nodig en levert borstvoeding alle benodigde voedingsstoffen. Wilt u meer weten over starten met bijvoeding? Kijk dan op de website van het Voedingscentrum.



WETENSCHAP

Het verband tussen borstvoeding en kankerpreventie

Door borstvoeding te geven verlaagt u het gehalte van bepaalde hormonen in uw lichaam die in verband staan met borstkanker.

Na het voeden voert het lichaam de cellen in de borst af waarvan het DNA mogelijk is beschadigd. Dit verlaagt het risico dat in de toekomst borstkanker kan ontstaan.

Onderzoek toont aan dat baby's die borstvoeding krijgen, een kleinere kans hebben op overgewicht op latere leeftijd in vergelijking met baby's die zijn gevoed met kunstvoeding. De reden hiervoor kan zijn dat moedermelk zorgt voor een goede stofwisseling van de baby.

Aangezien het behouden van een gezond gewicht één van de belangrijkste manieren is om de kans op kanker te verkleinen, verlaagt u door het geven van borstvoeding indirect ook bij uw kind het risico om later op volwassen leeftijd kanker te ontwikkelen.

10. Na kanker: leef gezond

Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op.

Als u hersteld bent van de behandeling tegen kanker, kunt u het beste de aanbevelingen voor een gezonde leefstijl in deze brochure opvolgen. Hiermee verkleint u de kans dat u opnieuw kanker of een andere chronische ziekte krijgt.

Als u momenteel echter wordt behandeld voor kanker, volgt u misschien al speciale voedingsvoorschriften. In dergelijke gevallen kunt u het beste advies vragen aan een daartoe opgeleide zorgverlener (zoals uw arts of een diëtist). Dit geldt ook als u van kanker bent hersteld, maar als gevolg van de behandeling moeite heeft om bepaalde voeding te eten of te verteren. Dit betreft bijvoorbeeld mensen die een gastrectomie of een colostomie hebben ondergaan.

Prioriteiten voor toekomstig onderzoek

Dankzij wetenschappelijk onderzoek kunnen we kanker eerder ontdekken en vaker succesvol behandelen. Hierdoor genezen gelukkig steeds meer mensen van deze ziekte. Het is dan ook van groot belang om meer te weten te komen over de stappen die deze mensen kunnen nemen om de kans te verkleinen dat ze opnieuw kanker krijgen.

Onderzoek onder voormalige kankerpatiënten is relatief nieuw. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt het een prioriteit dat er meer onderzoek komt naar de rol van voeding en leefstijl na kanker.



WETENSCHAP

De rol van voeding en leefstijl na kanker

Steeds meer onderzoek toont aan dat lichaamsbeweging en andere keuzes in onze leefstijl die helpen een gezond gewicht te behouden, zoals een uitgebalanceerd voedingspatroon, mogelijk helpen voorkomen dat kanker opnieuw ontstaat. Voor borstkanker zijn er aanwijzingen dat gezonde voeding en leefstijl de kans op overleving vergroten. Er is nog meer onderzoek nodig om specifieke aanbevelingen op te kunnen stellen voor alle mensen die borstkanker (of een andere kankersoort) hebben overleefd.

De aanbevelingen in deze brochure kunnen ook de kans op andere chronische ziektes, zoals hartkwalen en diabetes, verkleinen. Ook daarom zijn de adviezen nuttig voor mensen die kanker hebben overleefd.

En natuurlijk niet roken

Wanneer u rookt of op welke manier dan ook tabak gebruikt, verhoogt u uw kans op kanker en andere ziektes.

Het advies van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is gericht op voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot het risico op kanker. Maar onze aanbevelingen om kanker te voorkomen zijn niet compleet zonder het advies om niet te roken of op andere wijze tabak te gebruiken.

Als u rookt, is daarmee stoppen het belangrijkste wat u kunt doen om uw kans op kanker te verkleinen. Het is nooit te laat om te stoppen en de vooruitgang in uw gezondheid zal onmiddellijk merkbaar zijn. Uw huisarts kan u hierbij ondersteunen en u informatie verschaffen over de beschikbare methodes om te stoppen met roken.



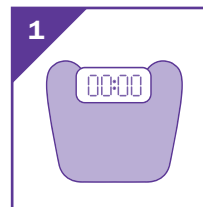
WETENSCHAP

Het verband tussen tabak en kanker

Roken (of op welke andere manier dan ook tabak gebruiken) kan kanker veroorzaken. Tabaksgebruik is met name schadelijk in combinatie met alcohol. Onderzoek heeft aangetoond dat passief meeroken ook schadelijk is. Tabaksgebruik veroorzaakt 90 procent van de gevallen van longkanker en verhoogt bovendien het risico op mond- en keelkanker, slokdarmkanker, alveolairkanker, baarmoederhalskanker, nierkanker, blaaskanker, maagkanker, darmkanker en leverkanker.



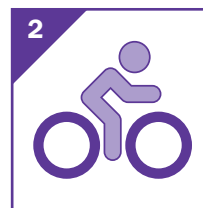
10 aanbevelingen ter preventie van kanker



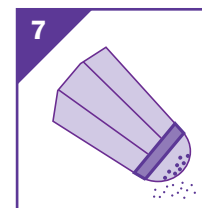
Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht.



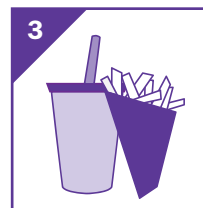
Drink **liever geen** alcohol. Als u wel alcohol wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas (voor vrouwen) of 2 glazen (voor mannen).



Beweeg iedere dag **minimaal 30 minuten**.



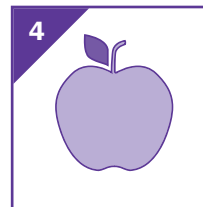
Eet **minder** zout of gezouten voedsel.



Eet **minder** calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken.



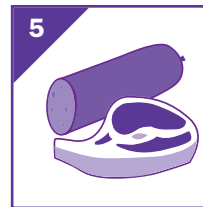
Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.



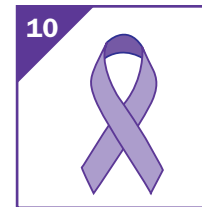
Eet **veel** groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en **varieer** zo veel mogelijk.



Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding.



Eet **minder** rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en eet **liever geen** bewerkt vlees (zoals ham, spek of salami).



Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker.



En natuurlijk... niet roken.

De wetenschap achter onze aanbevelingen

De informatie in deze brochure is gebaseerd op de meest uitgebreide analyse van wetenschappelijk onderzoek naar de preventie van kanker die ooit is gedaan. Wij houden deze informatie actueel aan de hand van de resultaten van ons Continuous Update Project (CUP). In dit project analyseren we nieuw onderzoek continu.

Het CUP bouwt voort op ons baanbrekende wetenschappelijke rapport *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* uit 2007 van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Het rapport was en is nog steeds de meest gezaghebbende bron op het gebied van kankerpreventie. Verder worden onze brochures regelmatig geactualiseerd en gecontroleerd door deskundigen.



Onze informatie over kankerpreventie richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen. De informatie is niet bedoeld voor personen die op doktersvoorschrift een dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en leefstijl. Wij geven geen medisch advies; schakel hiervoor uw arts in.



Lees meer over ons wetenschappelijk onderzoek op www.wcrf.nl/onderzoek.

Heeft u een vraag over de informatie in deze brochure, over kankerpreventie of over ons werk? Neem dan contact met ons op via informatie@wcrf.org of 020 344 95 95.

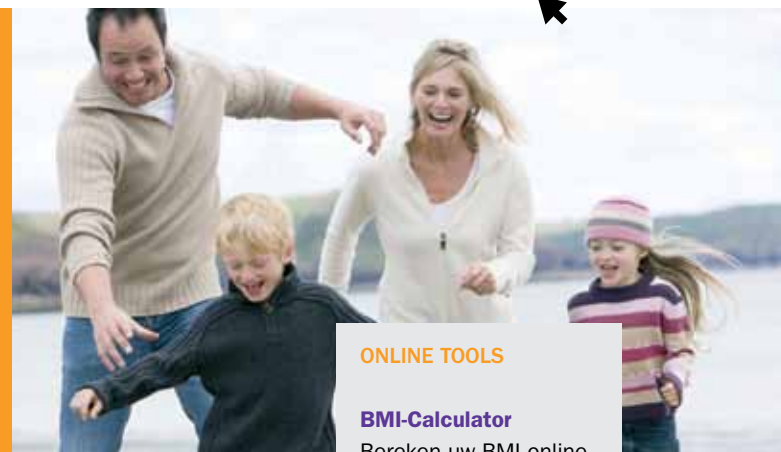


Meer weten?

Bezoek wcrf.nl

[Kanker](#) [Kanker voorkomen](#) [Help mee](#) [Onderzoek](#)

Dé bron voor informatie over gezonde voeding, leefstijl en kankerpreventie!



ONLINE TOOLS

BMI-Calculator

Bereken uw BMI online.

Alcohol Calculator

Bereken hoeveel calorieën uw drankje bevat.

Publicaties

Bestel onze publicaties online.

**SAMEN
KANKER
VOORKOMEN**

Samen meer weten over kanker



RECEPTEN

Gezond eten is gezond genieten

Ga naar de receptendatabase



ONDERZOEK

Lees over baanbrekend onderzoek

Kom in actie om uw kans op kanker te verkleinen. Door gezond te eten, meer te bewegen, een gezond gewicht te behouden en niet te roken geeft u zichzelf de beste kans op een toekomst zonder kanker.

In deze brochure leest u over onze tien aanbevelingen ter preventie van kanker. Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op bevindingen uit wetenschappelijk onderzoek. Ze vormen de basis voor een gezonde leefstijl waarmee u uw risico op kanker kunt verlagen. U vindt in de brochure meer informatie en achtergronden over de aanbevelingen, maar ook praktische tips om ze in de praktijk na te leven. Want de boodschap is positief: elke gezonde verandering draagt bij aan een lager risico op kanker. Wacht niet langer en begin vandaag!

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Bezoekadres: Leidseplein 33-2 / 1017 PS Amsterdam

Correspondentieadres: Postbus 15444 / 1001 MK Amsterdam

020 344 95 95 / informatie@wcrf.org / www.wcrf.nl

Bankrekening (IBAN): NL51 ABNA 0424356309

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

© 2014 Wereld Kanker Onderzoek Fonds / V 12-14 VK



**Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds**

samen kanker voorkomen