



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds **30 JAAR**

Nummer 121 | Juni 2025

Samen

Het blad over gezond leven

**Samen
genieten
van de
zomer**



**Zomer? Tijd
voor een BBQ**



**Meer variatie in eten,
minder kans op kanker?**



Gratis aanbiedingen



geef iedereen een kans tegen kanker



Opladen in de zon

Kunt u het geloven? We zitten alweer halverwege het jaar. Ik heb het gevoel dat 2025 nog maar pas gestart is. Dat komt waarschijnlijk door drukte op het werk en het opvoeden van 3 kinderen (wat ook zwaar werk is!).

De zomer is de tijd van het jaar om lekker weer op te laden. Zon, warmte, lang licht en vakantie. Dat doet ons allemaal goed!

Gaat u ook op vakantie deze zomer? Met ons artikel op [pagina 6](#) gaan wij samen op reis met tips om van verschillende keukens te genieten. Zo blijft u ook tijdens de vakantie genieten van al het goede van een gezonde leefstijl.

Ook in eigen land kunnen we volop genieten van de zomer. In deze editie leest u onze beste tips om van de BBQ een echt feest te maken. Met uw donateurskaart krijgt u korting op leuke dagjes uit bij de Apenheul en WILDLANDS. Dat worden wilde avonturen voor jong en oud, lekker in Nederland.

En als afsluiter is een ijsje op een zomerse dag een echte traktatie. De keuze is reuze. Maar waar moeten we op letten? Ook dat leest u in deze editie.



Geniet van de zomer!

Nadia Ameyah

Directeur

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Inhoud

➔ **Zomer? Tijd voor een BBQ!**

➔ **Een reis door de keuken**

➔ **Sausje erbij?**

➔ **Meer variatie in eten, minder kans op kanker?**

➔ **Tijd voor een ijsje!**



Uit liefde voor morgen

Een wereld zonder kanker is de mooiste gift die u kunt geven aan toekomstige generaties. In onze handige **Gids over nalaten** leest u alles hierover.

Vraag de gids vrijblijvend aan.



De visie en missie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijke keuzes te maken.

Speciaal voor donateurs

Wilde dagjes uit!

Als donateur helpt u het Wereld Kanker Onderzoek Fonds om elke dag te kunnen werken aan onderzoek en voorlichting. Samen willen wij iedereen een kans geven tegen kanker. Daar zijn wij onze donateurs zeer dankbaar voor. Wij trakteren u deze zomer op korting op dagjes uit, als dank voor uw steun!



€ 5,- korting

Ga op een avontuurlijke expeditie in Apenheul!

Van de bossen van Bolivia tot het regenwoud van Madagaskar: sta hier oog in oog met meer dan 30 soorten apen die daar leven. Speur hoog in de bomen of kijk recht voor u... want in Apenheul loopt u midden tussen de loslopende apen in hun leefgebieden! Ziet u ze allemaal?



Ontvang nu als donateur **€ 5,- korting per persoon op de entree!**

Ontdek wereldse natuur in WILDLANDS

Bij WILDLANDS beleeft u de natuur op een onvergetelijke manier. Terwijl de 3 leeuwenwelpen steeds dapperder op ontdekkingsstocht gaan, speelt het schattige nijlpaardenjong dicht bij mama in het water. Overal in het park valt er iets te beleven!



25% korting

Maak een rit in de safaritruck en zie savannedieren van wel héél dichtbij. Vaar over de Rimbula River vlak langs zwemmende olifanten. Kleine avonturiers kunnen zich uitleven in Animazia, het overdekte XL-speelparadijs. In Nortica duikt u onder water en ziet u hoe ijsberen en pinguïns zich soepel voortbewegen. Ontdek de 3 werelden en keer vol verhalen terug naar huis!

Ontvang nu als donateur **25% korting per persoon op de entree!**

Hoe werkt het?

Ga naar wkof.nl/donateurskaart en kies voor de actie waar u gebruik van wilt maken. Houd uw donateurskaart bij de hand.

Heeft u vragen? Bel ons op 020 344 9595 of stuur een e-mail naar informatie@wkof.nl.

Wij wensen u alvast veel plezier!

Wij danken Apenheul en WILDLANDS voor het mogelijk maken van deze acties.

Lezersvraag

"Ik heb weleens gehoord dat je afvalt door pittig eten. Klopt dit?"

- Bianca

Antwoord

Het stofje dat rode pepers zo pittig maakt heet capsacaïne. Deze stof zorgt voor het brandende gevoel in uw mond na het eten van pepers, maar zorgt ook voor brandende ogen als u na het snijden van pepers per ongeluk in uw ogen wrijft.

Hoeveel u weegt hangt af van de balans tussen de energie die u binnenkrijgt door te eten en drinken en de energie die u verbruikt door te bewegen. Alleen als u meer energie verbruikt dan u binnenkrijgt, valt u af.

Uit onderzoek blijkt dat capsacaïne invloed heeft op het verbruik van energie in het lichaam. Mensen die iedere dag 1 gram rode peper per maaltijd aten, verbruikten net iets meer energie dan mensen die dat niet deden. Maar dit verschil was heel klein.

Als u precies hetzelfde blijft eten en drinken en niet meer gaat bewegen, zal een extra pepertje waarschijnlijk weinig invloed hebben op uw gewicht. Wat kunt u wel doen voor een gezond gewicht? Zie onze tips op wkof.nl/gewicht.

Ook een vraag?

Stel het via vragen@wkof.nl.



Zomer? Tijd voor een BBQ!



De zomer is een heerlijk seizoen: zon, warmte en lang licht. Het is dan de perfecte tijd voor een BBQ! Maar is een BBQ gezond? Met onze tips geniet u deze zomer van een heerlijke barbecue die ook nog eens gezonder is.

Vlees: wel of niet?

Bij een barbecue denkt u waarschijnlijk al snel aan vlees. Dat doen veel mensen. Het goede nieuws is dat rood vlees in kleine porties in een gezond voedingspatroon past. Het is een goede bron van eiwitten, ijzer en zink. Ons advies is om per week maximaal 350 tot 500 gram rood vlees te eten (ongeveer 3 porties). Dat is het gewicht na het bereiden.

Het slechte nieuws is dat bewerkt vlees uw kans op darmkanker vergroot. Er is geen veilige hoeveelheid bewerkt vlees. Daarom is ons advies om liever geen bewerkt vlees te eten. Maar geen paniek, er zijn genoeg alternatieven waarmee u de BBQ een echt feestje maakt!

Wat is rood vlees?

Vlees dat rood is als je het rauw koopt. Bijvoorbeeld gehakt, karbonades of biefstuk.

Wat is bewerkt vlees?

Vlees dat is bewerkt door het te zouten, roken, drogen of door er conserveringsmiddelen aan toe te voegen. Bijvoorbeeld vleeswaren en sommige soorten worst.

Onze beste tips voor de BBQ:

Kies ook voor groente, vis of kip. Maak bijvoorbeeld spiesjes met paprika, cherrytomaatjes en aubergine.

Wilt u veel verschillende dingen proeven? Deel dan met anderen en neem van alles een half stukje.



Vervang wit stokbrood door volkoren stokbrood. Volkorenproducten bevatten meer gezonde voedingsstoffen, zoals voedingsvezels.

Serveer bijgerechten met lekker veel groente en fruit. Bijvoorbeeld rauwkost, zoals worteltjes of komkommer om te dippen. Ook een lekkere fruitsalade met nectarine en aardbei is een geschikt bijgerecht. Zo komt u makkelijker aan uw dagelijkse hoeveelheid groente en fruit!

Om een barbecue goed af te sluiten is een ijsje een heerlijk toetje. Voor welk ijsje u het beste kunt kiezen deze zomer, leest u op **pagina 11**.

Let op de sauzen die u bij de barbecue serveert. Maar welke sausjes kunt u dan het beste kiezen? Daar leest u op **pagina 7** meer over!



Pas op met zwarte korstjes

Van verbrande of verkoolde voeding kunt u meer kans krijgen op kanker, met name darmkanker. Er kunnen kankerverwekkende stoffen ontstaan wanneer ons eten langdurig op hoge temperaturen wordt gebakken. Daarom kunt u beter geen verbrande of verkoolde voeding eten.

Aangebrand eten is ook niet erg smakelijk meer. Dus voorkom dat uw eten gaat aanbranden. Wacht daarom tot alle kolen gloeien en er geen vlammen meer zijn. Krijgt uw eten toch zwarte korstjes? Die kunt u het beste eraf snijden.



TIP!

Wikkel vlees, vis of groente in aluminiumfolie voordat u het op de barbecue legt of marineer het eerst in een beetje olie met kruiden. Zo voorkomt u dat het aanbrandt.

Handig boodschappenlijstje voor uw volgende BBQ (geschikt voor 4 personen)

- ✓ 4 porties vlees of vis (ongeveer 100 gram per persoon), bijvoorbeeld kipfilet, biefstuk, kabeljauw of zalm
- ✓ Ingrediënten voor uw favoriete salade
- ✓ 4 maiskolven
- ✓ 4 (zoete) aardappelen om te poffen
- ✓ 1 volkoren stokbrood
- ✓ Een bakje hummus
- ✓ Munt en citroen of sinaasappel voor een frisse kan water
- ✓ Ananas om te grillen als nagerecht
- ✓ Vergeet niet: aluminiumfolie voor de gepofte aardappelen

Nieuw!

Bestel nu gratis ons nieuwste receptenboekje **Grillend genieten!** Daarmee geniet u deze zomer van BBQ-gerechten vol verrassende ingrediënten. Wees er snel bij, bestel het nu!





EEN REIS DOOR DE KEUKEN



MEDITERRANE LANDEN: SPANJE, ITALIË EN GRIEKENLAND

De traditionele mediterrane keuken staat ook wel bekend als één van de gezondste keukens met veel verse groenten en voldoende vezels. De overtuiging van de Spanjaarden, Italianen en Grieken is dan ook 'geniet van het leven'.

Wat is er gezond aan?

Kenmerkend voor de gerechten uit deze landen is het gebruik van ruime hoeveelheden groenten. Ook peulvruchten vormen een onderdeel van de gerechten. Daarnaast bevat het eten gezonde vetten en wordt er gebruikgemaakt van veel verse kruiden, zoals basilicum, oregano en tijm in plaats van zout.



Waar kunt u beter op letten?

De mediterrane keuken staat bekend om olijven, olijfolie en rode wijn. Olijfolie is gezond en rijk aan onverzadigde vetzuren, maar bevat ook veel calorieën. Let erop dat u niet te veel hiervan binnenkrijgt en probeer ook zo min mogelijk alcohol te drinken. Het beste is om helemaal geen alcohol te drinken.



DUITSLAND

De Duitse keuken heeft veel overeenkomsten met de Nederlandse keuken. Veel gerechten bestaan uit aardappels, groenten en vlees. In Duitsland koken ze vaak creatief met aardappels. Ze eten ze gebakken, maar maken er ook rösti of pannenkoekjes van. Daarnaast is aardappelsalade (kartoffelsalat) ook traditioneel Duits.

Wat is er gezond aan?

Duitse gerechten bevatten meestal veel groenten. Bekend zijn bijvoorbeeld stoofpotjes, ovenschotels en groente plateaus (gemüseplatte).



Waar kunt u beter op letten?

Duitsers staan bekend om hun grote liefde voor worst en vlees, van braadworst tot schnitzel. Dit is bewerkt vlees en kunt u daarom beter niet eten.

De zomer betekent voor velen een vakantie naar het buitenland. Heerlijk! Naast andere culturen en mooie bezienswaardigheden zijn er in het buitenland natuurlijk ook andere keukens om van te genieten. Maar waar moet u dan op letten om gezond te genieten? Wij reizen in dit artikel met u mee naar enkele favoriete reisbestemmingen.

Sausje erbij?

Tijdens het barbecueën komt ook vaak een heel assortiment van sauzen op tafel! Mayonaise, knoflooksaus, curry of ketchup. Wat is nou de gezondste keuze?

Wit of rood?

Kant-en-klaar sauzen bevatten vaak veel vet, suiker of zout en daarmee ook veel calorieën. Over het algemeen zitten in rode sauzen minder vet en calorieën dan in witte sauzen. Rode sauzen zijn bijvoorbeeld ketchup, curry en BBQ saus.

Lightversie beter?

Een lightversie van een saus kan gezonder

zijn, maar het is altijd goed om kritisch het etiket te bekijken. Soms zit er minder vet in een saus, maar dan wel meer suiker.

Slim dippen

Het is dus beter om niet te veel saus te eten. Maar dit is bij de barbecue natuurlijk wel erg lekker. Geniet met mate en kies voor een kleine portie saus op uw bord.

Tip!
U kunt ook makkelijk zelf sausjes maken.

Bestel voor inspiratie **Grillend genieten**.



Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!



Volkoren orzo salade

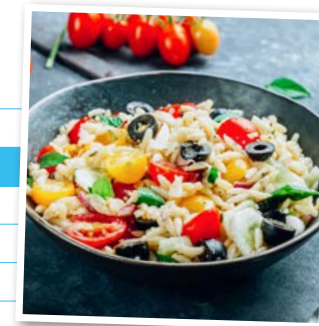
Voor 4 personen | Bevat 478 kcal per portie | Bereidingstijd: 25 min.

Ingrediënten

- 200 gram volkoren orzo
- 1 rode ui
- Een schaalje olijven (40 gram)
- 2 rode puntpaprika's
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 100 gram feta
- 20 gram pijnboompitten
- 400 gram verse spinazie
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- Zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Kook de volkoren orzo volgens de instructies op de verpakking. Spoel vervolgens af met koud water.
2. Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen en de olijven in hele ringen. Halveer de rode paprika's door de lengte en snijd deze ook in halve ringen.
3. Hak de zongedroogde tomaten grof en snijd de feta in blokjes.
4. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot deze lichtbruin zijn (pas op, dit gaat erg snel, roer geregeld in de pan).
5. Vul een grote saladekom met de spinazie en de rest van de voorbereide ingrediënten.
6. Breng op smaak met de olijfolie, balsamicoazijn en zwarte peper naar smaak.



Favoriet van:
Sanne
Diëtist
Gezondheidsvoorlichting

"Deze salade brengt je helemaal in zomerse sferen. Heerlijk om te serveren bij de barbecue!"

Lees verder op [pagina 9](#)



Kipspies met tzatziki

Voor 4 personen | Bevat 200 kcal per portie | Bereidingstijd: 25 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
Spiesen: • 500 gram kipfilet • Een halve courgette • 1 gele paprika • 1 rode ui • 2 eetlepels olie • Een halve theelepel chilivlokken • Zout en peper naar smaak	1. Steek de barbecue aan. Maak de grillspiesen nat met water, zo verbranden ze niet. 2. Snijd de kip in stukken. 3. Snijd de courgette in plakken van ongeveer 1,5 cm dik en de paprika en rode ui in grove stukken. 4. Doe de kip, courgette, paprika en rode ui in een grote kom en meng met de olie, chilivlokken en eventueel zout en peper naar smaak. 5. Rijg de kip afgewisseld met de groente aan de spiesen. 6. Leg de spiesen ongeveer 10 minuten op de barbecue tot deze lichtbruin en gaar zijn. Controleer goed of de kip gaar is! 7. Maak ondertussen de tzatziki. Rasp een halve komkommer en knijp de rasp uit in een schone theedoek. Vul een schaaltje met de yoghurt, de komkommerrasp, het teentje geperste knoflook en zout en peper naar smaak. 8. Serveer de spiesen met de tzatziki.
Tzatziki: • Een halve komkommer • 200 ml halfvolle yoghurt • 1 teentje geperste knoflook • Zout en peper naar smaak	



Kwarkijs passievrucht mango

Voor 6 personen | Bevat 55 kcal p.p. | Bereidingstijd: 15 min. + 6 uur wachttijd



Ingrediënten	Bereidingswijze
• 300 gram magere kwark • 1 eetlepel honing • 2 passievruchten of een half doosje bevroren passievrucht • Een halve mango of een half doosje bevroren mango	1. Klop de kwark en honing met een mixer of garde luchtig in een vriezerbestendige bak of schaal. 2. Laat de passievrucht en mango indien nodig ontdooien en pureer samen. 3. Meng dit door het kwarkmengsel. 4. Dek de bak of schaal af en zet voor minimaal 6 uur in de vriezer. Roer het mengsel elk uur even om. 5. Het ijs is klaar om te serveren en minimaal 1 maand te bewaren in de vriezer.

Variatietip! Voor de variatie kunt u de mango een keer vervangen door een andere soort fruit, zoals honingmeloen, nectarine of ananas.



Waar kunt u beter op letten?

In België worden veel Vlaamse frieten gegeten, maar gezond zijn deze helaas niet. Vaak worden ze geserveerd met een flinke hoeveelheid mayonaise. Ze zijn rijk aan vetten en bevatten geen gezonde voedingsstoffen. Daarnaast serveren ze in België ruime porties, let er dus op dat u niet te grote porties eet. Geniet met mate.



BELGIË

België staat bekend om de Vlaamse frieten met mayonaise, de welbekende chocolade en Luikse of Brusselse wafels. Al is België maar een klein landje, toch kent de Belgische keuken wat regionale verschillen. Belgen houden van lekker eten en daarom staan er vaak culinaire hoogstandjes op het menu.

Wat is er gezond aan?

Voornamelijk in het noorden van België worden verschillende soorten groenten gegeten, zoals witlof, asperges en spruitjes. Wist u dat spruitjes in het Engels 'Brussels sprouts' worden genoemd? Aan de kust worden verschillende soorten vis en mosselen gegeten.



SCANDINAVIË

Bij de Scandinavische keuken horen Noorwegen, Zweden, Denemarken en Finland. Deze landen hebben veel overeenkomsten in de keukens. De keukens staan voornamelijk bekend om producten uit de natuur. Door het klimaat wordt er in de meeste gebieden weinig landbouw bedreven.

Wat is er gezond aan?

De kustlijnen van de Scandinavische landen zijn enorm lang. Om deze reden staat er dan ook veel vis op het menu. Vis bevat gezonde vetten. Daarnaast is er een ruim aanbod van bosproducten beschikbaar, zoals paddenstoelen. In het zuiden wordt graan verbouwd en hiervan wordt het bekende knäckebröd gemaakt. Ook zijn Scandinaviërs fan van roggebrood, rijk aan vezels en dus erg gezond!



Waar kunt u beter op letten?

Vers groenten zijn schaars. Een tip om toch groenten binnen te krijgen is om een extra salade te bestellen.

Haal de smaken van de wereld in huis

Blijft u deze zomer thuis? Met ons kookboekje 'Smaken van de wereld' haalt u het vakantiegevoel in huis. Het is een wereldreis op uw bord.



Bestel gratis





Meer variatie in eten, minder kans op kanker?

Gevarieerd eten en drinken is gezond. Zo voorkomt u onder andere tekorten aan vitamines en mineralen. Maar er is nog weinig bekend over gevarieerd eten en drinken en de kans op kanker. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds financierde daarom een nieuw onderzoek gericht op variatie in soorten eten en drinken en de kans op kanker. Daarbij ging het om kanker in het maag-darmgebied. We vertellen u er graag meer over.

Wat is er onderzocht?

In het nieuwe project werd onderzoek gedaan met de gegevens van 450.111 mensen uit 9 verschillende Europese landen die gedurende 14 jaar werden gevolgd. De deelnemers vulden vragenlijsten in over hun eten en drinken. Op basis hiervan berekenden onderzoekers de hoeveelheid verschillende soorten eten en drinken. Van deze mensen werd bijgehouden wie kanker kreeg in het maag-darmgebied. Het gaat om kanker in de slokdarm, keel, maag, darm, galblaas, alvleesklier of lever.

Resultaten van het onderzoek

Uit het nieuwe onderzoek blijkt dat de mensen die het meest gevarieerd aten en dronken, 23% minder kans hadden op kanker vergeleken met de mensen met de minst gevarieerde voeding. De kans op kanker nam verder af per 10 extra soorten eten en drinken per jaar. Mensen met de meest gevarieerde voeding aten wel 22 soorten groente en de mensen met de minste variatie maar 10 soorten per jaar.

Wat betekent dit voor de toekomst?

Dit is het eerste onderzoek naar de variatie in eten en drinken en de kans op kanker in het maag-darmgebied. Meer onderzoek naar gevarieerd eten kan in de toekomst zorgen voor nieuwe voedingsadviezen voor minder kans op kanker.

Ons advies: ga voor variatie!

Verschillende soorten groente en fruit bevatten ook verschillende gezonde voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Door te variëren met groente en fruit, krijgt u een mix van verschillende voedingsstoffen binnen. Dat geldt ook voor verschillende soorten vette vis, granen en noten.

Hoe gevarieerd eet u?

Het kan goed zijn om na te gaan hoe gevarieerd u eet en drinkt. Misschien kiest u vaak voor hetzelfde fruit of eet u elke dag een bruine boterham met kaas als lunch. Het is goed om hierin te variëren.

Probeer onze tips!

Eet een regenboog. Een handige vuistregel om gevarieerd te eten, is om elke dag te kiezen voor groente en fruit met verschillende kleuren. Kies voor groente en fruit uit het seizoen, ook dat helpt bij het variëren.

Wissel af met graanproducten zoals pasta, rijst en couscous. Dit geldt ook voor ontbijtgranen, havermout en brood als ontbijt.

1 keer per week vette vis is gezond. Kies bijvoorbeeld de ene week voor zalm en de andere week voor makreel of sardines.

Een handje ongezoeten noten is erg gezond. Kies niet altijd dezelfde soort, maar wissel het soort noten af of kies voor een gemengde notenmix.

Wissel af tussen water, zuivel en koffie of thee zonder suiker.



TIJD VOOR EEN IJSJE!

Wat is het heerlijk om op een zomerse dag lekker te genieten van een ijsje. Mee eens? De keuze is wel reuze. Er is een groot verschil in de hoeveelheid calorieën, vet en suiker tussen verschillende soorten ijsjes. Daarom is het ene ijsje een betere keuze dan het andere. Voor welk ijsje kunt u het best kiezen? Wij helpen u graag.

TIPS OM MEER TE GENIETEN VAN IJS

WATERIJS OF SORBETIJS zijn uw beste ijsvrienden, ze bevatten namelijk de minste calorieën.

Van **1 BOLLETJE** ijs kunt u evenveel genieten als van **2 (of meer)** bolletjes.

Kies voor een **BEKERTJE** in plaats van een hoorntje. Het hoorntje bevat namelijk ook calorieën.

Tegenwoordig zijn er ook veel ijsjes verkrijgbaar in een **KLEINER FORMAAT (MINI)**. Maar dan niet stiekem 2 mini's nemen!

MAAK UW EIGEN IJSJES. Probeer eens het recept voor kwarkijs met passievrucht en mango op pagina 8.

TOP 5 CALORIEBOMMEN

MCFLURRY M&M MET PINDA'S

355 kcal

BEN & JERRY'S COOKIE DOUGH MINI CUP

300 kcal

MAGNUM ALMOND

272 kcal

CORNETTO CLASSIC

233 kcal

MAGNUM MINI ALMOND

155 kcal

TOP 5 BETERE KEUZES

40 kcal **RAKETJE**

50 kcal **FESTINI PEER**

65 kcal **SPLIT**

98 kcal **SOLERO EXOTIC**

103 kcal **SUPER TWISTER**



Lekker leven ZONDER ALCOHOL CHALLENGE

Doet u ook mee deze zomer?

Alcohol lijkt zo vanzelfsprekend. Tijdens een feestje, borrel of een etentje. Maar voor minder kans op kanker kunnen we alcohol beter laten staan. Door groot succes van onze 'Lekker leven zonder alcohol'-challenge herhalen wij het deze zomer. Doet u ook mee?

Meer informatie kunt u vinden via: wkof.nl/alcoholchallenge

COLOFON

Samen is een publicatie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Het fonds is een onafhankelijke stichting, geregistreerd bij de Kamer van Koophandel te Amsterdam onder nummer 41213794. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is lid van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

Contactgegevens
Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Weesperstraat 105-A, 1018 VN Amsterdam
Postadres: Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam
Tel.: 020 344 95 95
Website: wkof.nl
E-mail: informatie@wkof.nl
Bankrekening (IBAN) NL51 ABNA 0424356309

Redactie: Nadia Ameyah, Germund Daal, Laurens van Riet, Leon Wolleswinkel, Pim van der Grinten, Sanne Boots en José Breedveld.

Ontwerp & productie: Linda van den Berg, Living the Brand en Mailpoint.

Onze informatie over gezonde voeding en leefstijl richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld als advies voor personen die een dieet op doktersvoorschrift volgen. Wij geven geen medisch advies, schakel daarvoor uw dokter in.

Uw persoonsgegevens

Uw gegevens staan geregistreerd bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en geven deze niet door aan derden. U kunt altijd aangeven dat u geen post meer van ons wilt ontvangen of ons vragen welke gegevens van u geregistreerd staan en deze wijzigen. Wilt u contact hierover? Bel ons dan op 020 344 9595 of mail naar informatie@wkof.nl. Op wkof.nl leest u onze privacyverklaring.

Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI)

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds is geregistreerd als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Uw giften zijn aftrekbaar van de inkomsten- of vennootschapsbelasting (binnen de daarvoor geldende regels).

Ook mevrouw Blokhuys geeft uit liefde voor morgen



Geef uit liefde voor morgen

Een wereld zonder kanker. Kunt u zich dat voorstellen? Het is onze droom en ambitie. Elke dag werken wij daaraan. Een gift uit een nalatenschap is een bijzondere manier om hieraan bij te dragen. Het is geven uit liefde voor morgen.

In onze **Gids over nalaten** leest u stap voor stap hoe u uw nalatenschap kunt regelen. En hoe u kunt bijdragen aan onze missie met de mooiste gift die u kunt geven aan toekomstige generaties.



**Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds 30 JAAR**

Vraag vandaag nog de gids aan →
of stuur een e-mail naar nalaten@wkof.nl.
U kunt ons ook bellen op **020 344 95 95**.
Wij informeren u graag.

wkof.nl



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>