



Genieten van

Fruit

Gezonde recepten en tips om het risico op kanker te verlagen



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

Doelstelling

De Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) helpt mensen bij het maken van keuzes die het risico op kanker verlagen.

Missie

- Het financieren en stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen voeding, leefwijze, gewicht, lichaamsbeweging en het risico op kanker.
- Conclusies laten trekken uit al het beschikbare wetenschappelijke bewijs over kankerpreventie door deskundigen.
- Het geven van voorlichting over kankerpreventie.

Internationaal netwerk

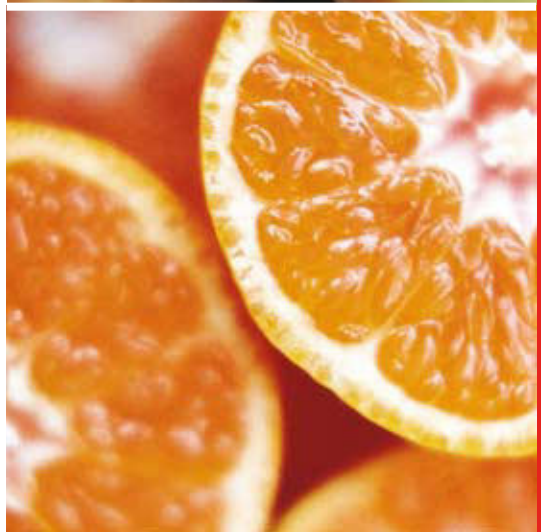
Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

De overige organisaties in dit netwerk zijn:

- American Institute for Cancer Research (AICR)
- World Cancer Research Fund UK (WCRF UK)
- World Cancer Research Fund Hong Kong (WCRF HK)
- Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (WCRF FR)



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds



Genieten van Fruit

Inhoud

Waarom fruit?	2
De voordelen van fruit	2
Soorten fruit	4
Fruit bereiden	5
Fruit bewaren	5
Tips voor meer fruit	6
Gezond met fruit	6
Wat zijn vitaminen?	6
Wat zijn mineralen?	6
Wat zijn antioxidanten?	7
<i>De recepten</i>	
Perensalade met kaas en walnoot	8
FrisFruit Tosti	10
Fruitsaté met frisse dip	12
Verse appelmoes	14
Tropische vruchtensalsa	16
Fruit Fool Smoothie	18
Frisse Fruitsoep	20
Knapperig zonnefruit	22
<i>Aanbevelingen ter preventie van kanker</i>	24



Waarom *fruit?*

Fruit is zoet, kleurrijk en komt in alle soorten en maten. Van een Nederlandse appel tot een tropische mango, er zit voor iedereen wat bij. En het is ook nog eens gezond: fruit zit boordevol essentiële vitaminen, mineralen, antioxidanten en voedingsvezels. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert u dagelijks ten minste vijf porties groente en fruit te eten.



De voordelen van fruit

Een gezond voedingspatroon kan uw risico op kanker verlagen. Zo'n voedingspatroon bestaat voor het grootste deel uit plantaardig voedsel zoals groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten.

Dit voedsel heeft twee belangrijke voordelen:

1. het beschermt uw lichaam tegen ziekten waaronder kanker;
2. het helpt bij het op peil houden van uw lichaamsgewicht.

Fruit is daarnaast een heel makkelijk en gezond tussendoortje. U hoeft het vaak alleen te schillen of te wassen. De voordelen van fruit op een rij:

Beschermende werking

De beschermende werking van plantaardig voedsel is te danken aan de vele vitaminen, mineralen en andere natuurlijke stoffen. Deze stoffen worden ook wel fytochemicaliën genoemd. 'Fyto' betekent 'van planten afkomstig'. Plantaardige voedingsmiddelen kunnen wel 100.000 verschillende fytochemicaliën bevatten. Vele van deze stoffen werken als antioxidanten. Dit betekent dat ze uw lichaam helpen gezond te houden.

Een regenboog

Niet alle plantaardige voedingsmiddelen bevatten dezelfde vitaminen, mineralen en fytochemicaliën. Om er zeker van te zijn dat u alle stoffen in voldoende mate binnenkrijgt, kunt u het beste zo gevarieerd mogelijk eten. Kies daarom voor groente en fruit uit iedere kleurgroep.

Gezond gewicht

Zeer belangrijk voor een goede gezondheid is een gezond lichaamsgewicht. Plantaardig voedsel zoals fruit helpt u bij het op peil houden van uw gewicht. Het bevat namelijk relatief weinig calorieën, dus kunt u er meer van eten zonder aan te komen.

Gezonde darmen

Nog een voordeel van fruit is dat het veel vezels bevat. Volgens wetenschappelijk onderzoek beschermen vezels tegen bepaalde vormen van kanker, waaronder dikke darmkanker en waarschijnlijk ook slokdarmkanker. Vezelrijke voeding zorgt ook voor een goede spijsvertering. Per dag zouden we zo'n 30 tot 40 gram vezels binnen moeten krijgen.



Soorten *fruit*

Fruit is een verzamelnaam voor eetbare vruchten die we meestal rauw eten en een aangenaam zoete of soms zure smaak hebben. In Nederland zijn appels, bananen, sinaasappels en mandarijnen de populairste soorten. Wereldwijd zijn bananen de meest gegeten en meest geëxporteerde vrucht. In ontwikkelingslanden zijn ze na rijst, tarwe en maïs het belangrijkste voedingsmiddel.

Pitvruchten

Appels en peren zijn voorbeelden van hard fruit (ook wel pitvruchten genoemd). Ze hebben een dunne eetbare schil, stevig vruchtvlees en een klokhuis met pitjes.

Bekende appelsoorten zijn bijvoorbeeld Jonagold, Elstar, Braeburn, Golden Delicious, Granny Smith of Goudreinet. Peren kunnen we ondervruchten in handperen zoals Conference en Doyenne, en stoofperen. Appels en peren worden geplukt in de herfst, maar zijn door de lange houdbaarheid het hele jaar verkrijgbaar. Andere pitvruchten zijn sharonfruit en vijgen.

Besvruchten

Besvruchten hebben gemeen dat de zaden zijn ingebed in het vruchtvlees. De schil kan variëren van een dun eetbaar vliesje tot een dikke oneetbare schil.

Er zijn veel verschillende soorten fruit die we tot de besvruchten rekenen. Voor de hand liggend zijn soorten klein fruit, zoals druiven, bosbessen, aardbeien, frambozen en bramen. Maar ook grotere, voornamelijk tropische fruitsoorten behoren tot de besvruchten zoals ananas, meloen, papaja, kiwi en zelfs bananen.

Fruit bewaren

Hoe u fruit moet bewaren, hangt af van de soort en de toestand waarin u het koopt. Hard fruit en citrusvruchten zijn lang houdbaar en blijven het best goed buiten de koelkast. Zacht fruit is meestal al rijp als u het koopt en is in de koelkast slechts een paar dagen houdbaar. De meeste exotische vruchten koopt u als ze nog niet goed rijp zijn. Deze moeten thuis nog even narijpen buiten de koelkast. Rijpe steenvruchten zijn in de koelkast nog een aantal dagen houdbaar. Als steenvruchten nog niet rijp zijn, kunt u ze het beste buiten de koelkast bewaren.

Fruitsoorten die u met schil eet, moet u van te voren wassen. Doe dit echter pas vlak voordat u het gaat eten, anders bederft het sneller. Voor alle fruitsoorten geldt dat ze niet meer lang houdbaar zijn als ze zijn gesneden. Het vruchtvlees kleurt dan snel bruin als het aan de lucht wordt blootgesteld. Eet daarom gesneden fruit zo snel mogelijk. U kunt het maximaal een tot twee dagen in een luchtdicht afgesloten bakje of in folie bewaren, in de koelkast.

Steenvruchten

De meeste steenvruchten zijn echt zomerfruit en ook vooral dan verkrijgbaar in de winkels. Steenvruchten bestaan uit drie lagen: een stevig vel, het vruchtvlees en een pit. Van veel soorten kunnen we het vel eten, zoals van kersen, pruimen, abrikozen en nectarines. De schil van perziken kunt u ook eten maar dat is minder lekker. Andere steenvruchten, zoals mango's en avocado's, moet u schillen.

Citrusvruchten

Alle citrusvruchten zijn op dezelfde manier opgebouwd: een dikke, oneetbare schil met daarin het vruchtvlees dat in partjes is verdeeld. Het vruchtvlees is heel sappig en wordt dan ook vaak tot sap verwerkt. Daarnaast bevatten alle citrusvruchten veel vitamine C. Citrusvruchten worden uit warme gebieden in de hele wereld aangevoerd en zijn daardoor het hele jaar verkrijgbaar. Voorbeelden van citrusvruchten zijn sinaasappels, mandarijnen, citroenen, grapefruits en limoenen.

Fruit bereiden

Meestal eten we fruit rauw, in zijn geheel of in stukjes gesneden. Daardoor is fruit heel geschikt als makkelijk tussendoortje. Maar u kunt fruit ook pureren of persen om er zelf sap of een smoothie van te maken. Daarnaast kunt u fruit gebruiken voor jam of moes. Maar wist u dat u fruit ook kunt roerbakken door verschillende sauzen of bakken in de oven?



Gezond met fruit

Wat zijn vitamines?

Vitamines zijn onmisbaar voor ons lichaam. Ons lichaam kan zelf geen vitamines aanmaken en daarom moeten we ze via onze voeding binnenkrijgen. Een uitzondering hierop vormt vitamine D, dat de huid aanmaakt onder invloed van zonlicht. Vitamines spelen een rol bij het vrijmaken van energie uit voeding, de opbouw en het herstel van lichaamscellen en de aanmaak van rode bloedcellen. Nog een voordeel van vitamines: ze leveren geen calorieën.

Wat zijn mineralen?

Ook mineralen zijn onmisbaar voor onze gezondheid. In tegenstelling tot vitamines worden mineralen niet afgebroken door ons lichaam. Mineralen zijn bouwstoffen en dienen voor de opbouw van lichaamscellen. Voorbeelden zijn calcium, magnesium en kalium. Naast mineralen bestaan er ook spoorelementen. Deze hebben dezelfde functie als mineralen, maar hebben we in veel mindere mate nodig. Voorbeelden zijn: jodium, chroom en zink.

Tips voor meer fruit!

- Maak fruit een vast onderdeel van uw maaltijden. Begin de dag met fruit bij het ontbijt of sluit de lunch af met een bakje fruit.
- Een fruitsalade is heerlijk als toetje.
- Fruit is ook lekker bij de warme maaltijd, bijvoorbeeld in een pittige curry voor over de rijst.
- Heeft u dorst? Maak dan vers fruitsap of een smoothie. Dit telt mee als één portie van de aanbevolen dagelijkse vijf porties groente en fruit.
- Als u zin krijgt in een tussendoortje, pak dan eerst een stuk fruit.
- Sommige soorten fruit zijn net snoepjes, zoals druiven of aardbeien. Als u ze wast en in een schaalje doet, kunt u gezond snoepen.
- Heeft u niet altijd zin om fruit te snijden? Koop dan eens voorgesneden fruit van de versafdeling of uit de diepvries.

Wat zijn antioxidanten?

Antioxidanten worden vaak genoemd als één van de gezonde bestanddelen van fruit. Het zijn verschillende vitamines, mineralen en fytochemicaliën die uw lichaam beschermen tegen de schadelijke invloed van vrije radicalen. Vrije radicalen beschadigen cellen en kunnen zo kanker veroorzaken. Vitamines en mineralen die als antioxidant werken zijn bijvoorbeeld vitamine C, vitamine E, selenium en zink. Veel andere antioxidanten, zoals carotenoïden en flavonoïden worden ook wel fytochemicaliën genoemd.

■ **Carotenoïden (Provitamine A):** Dit is een groep oranje kleurstoffen (zoals bètacaroteen en lycopene) die in veel gele, oranje en rode vruchten voorkomt. Het lichaam zet carotenoïden om in vitamine A. Dit is goed voor sterke botten en tanden en goed zicht in het donker. Bètacaroteen is onder meer te vinden in **mango** en **papaja**. Lycopene zit vooral in **tomaten** en **watermeloen**.

■ **Flavonoïden:** Flavonoïden zijn krachtige antioxidanten die vaak verantwoordelijk zijn voor de blauwe of paarse kleur van fruit. Het is dan ook niet verwonderlijk dat deze vooral in fruitsoorten zoals **aardbeien**, **bosbessen** en **blauwe druiven** te vinden zijn.

■ **Foliumzuur (vitamine B11):** Zorgt voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes en een gezonde groei. Voor zwangere vrouwen wordt een supplement aangeraden. Te vinden in onder andere **aardbeien** en **sinaasappelen**.



■ **Kalium:** Reguleert samen met natrium de vochthuishouding, het hartritme en de spieren- en zenuwfunctie. Te vinden in onder andere **kiwi**, **abrikozen** en **banaan**.

■ **Vitamine C:** Zorgt voor groei, goede weerstand, wondgenezing, ijzeropname en werkt ook als antioxidant. De fruitsoort met de meeste vitamine C per 100 gram is kiwi, maar ook **aardbeien**, **sinaasappels** en **papaja's** bevatten veel vitamine C.

■ **Vitamine E:** Ontwikkelt en herstelt spieren en andere weefsels. Daarnaast is vitamine E een sterke antioxidant, die onder meer te vinden is in **mango** en **avocado**.

■ **Vitamine K:** Is nodig voor de stolling van bloed en helpt waarschijnlijk ook bij het onderhoud van de botten. Vitamine K is vooral te vinden in groene bladgroente, maar ook in **kiwi** en **avocado**.

Per persoon 362 kcal

12 gram vezels, 27 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd)

1 portie fruit per persoon



Perensalade met kaas en walnoot

VOOR- OF LUNCHGERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

Ingrediënten

Salade

400 gram spinazieblaadjes
250 gram bosbessen
100 gram walnoten,
gehalveerd en grof gehakt
3 rijpe Doyenne du Comice
peren
75 gram geitenkaas (of
hüttenkäse), verkruid

Dressing

4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamico azijn
1 eetlepel mosterd
1 theelepel honing
versgemalen zwarte peper naar
smaak

Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom. Kluts dit goed door elkaar en zet het aan de kant.
2. Was de spinazie en laat deze goed uitlekken. Was de bosbessen voorzichtig.
3. Hak de walnoten grof.
4. Schil 1 peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes. Halveer de andere 2 peren en verwijder het klokhuis.
5. Verkruid de geitenkaas boven een kleine kom.
6. Doe de spinazie, walnoten en blokjes peer in een grote kom. Giet de helft van de dressing erover en meng dit goed door elkaar.
7. Verdeel de salade over 4 borden. Strooi hier de bosbessen en geitenkaas overheen.
8. Leg op elk bord een halve peer en verdeel de rest van de dressing erover.



Per persoon 167 kcal
7 gram vezels, 1,5 gram vet (waarvan 0,5 gram verzadigd)
1 portie fruit per persoon



FrisFruit Tosti

ONTBIJTGERECHT VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

Ingrediënten

100 gram aardbeien
50 gram blauwe bessen
1 theelepel suiker
4 sneetjes bruin casinobrood
of volkorenbrood
2 eetlepels (magere) Griekse
yoghurt

Bereidingswijze

1. Snij in een kom de aardbeien in vieren. Meng de aardbeien met de bessen en de suiker.
2. Beleg 2 sneetjes brood met het aardbeimengsel. Leg de 2 andere sneetjes brood erop.
3. Bak de tosti in een tosti-ijzer goudbruin.
4. Serveer met een toefje Griekse yoghurt.

Weetje Zomerkoninkje

- Nederlandse aardbeien zijn in de zomer volop verkrijgbaar.
- De aardbei is een schijnvrucht. De pitjes aan de buitenkant zijn eigenlijk de vruchtjes.
- Wat zit er in 100 gram aardbeien?
 - Kcal: 33
 - Vitamine C: 64 mg
 - Calcium: 25 mg





- **Per persoon 78 kcal**
- **3 gram vezels, 0 gram vet (waarvan 0 gram verzadigd)**
- **1 portie fruit per persoon**

Fruitsaté met frisse dip

TUSSENDOORTJE OF NAGERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

Ingrediënten

Fruitsaté

8 aardbeien, gehalveerd
2 kiwi's, geschild en in 8 stukken gesneden
16 stukjes ananas (vers of uit de diepvries)
16 blauwe druiven
16 satéstokjes
Of gebruik uw eigen favoriete fruitsoorten van verschillende kleuren

Dipsaus

magere yoghurt
1 appel, geschild en in stukjes gesneden
een paar verse muntblaadjes

Bereidingswijze

1. Doe de yoghurt, appel en munt in een blender en meng tot er een glad mengsel ontstaat.
2. Rijg de stukjes fruit aan de satéstokjes.
3. Serveer de fruitsaté op een groot bord met een bakje dipsaus.

Weetje Kiwi

- Koop kiwi's als ze nog stevig zijn en laat ze rijpen in de fruitmand.
- Kiwi's bevatten de meeste vitamine C per 100 gram van alle fruitsoorten.
- Wat zit er in 100 gram kiwi?
 - Kcal: 52
 - Vitamine C: 70 mg
 - Kalium: 300 mg

Tip: Gebruik voor de dipsaus ook eens een andere fruitsoort, bijvoorbeeld perzik of banaan.



Per persoon 202 kcal

5,5 gram vezels, 0 gram vet (waarvan 0 gram verzadigd)

1 portie fruit per persoon

Verse appelmoes

BIJGERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

Ingrediënten

1 kilo goudreinetten of andere
moesappels
75 gram suiker
1 eetlepel citroensap
1 theelepel kaneel
100 ml water

*Tip: Ook lekker als toetje,
met bijvoorbeeld warme rode
vruchten zoals frambozen,
bramen of cranberry's.*

Bereidingswijze

1. Doe het water, de suiker en het citroensap in een grote pan.
2. Schil de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de parten nog een paar keer doormidden. Doe de appelstukjes na het snijden meteen in de pan met citroenwater zodat ze niet bruin worden.
3. Breng het water met de appel aan de kook en laat dit 10 tot 20 minuten koken tot de appelstukjes goed zacht zijn. Roer regelmatig.
4. Haal de pan van het vuur, voeg de kaneel toe en stamp de appels met een aardappel-stamper helemaal fijn.
5. De appelmoes kan warm of koud geserveerd worden. Lekker bij gebakken aardappeltjes, rode kool en een stukje kip.



Per persoon 91 kcal

2 gram vezels, 3 gram vet (waarvan 0,2 gram verzadigd)

1 portie fruit per persoon

Tropische vruchtensalsa

BIJGERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

Ingrediënten

1 rijpe mango
½ ananas
2 eetlepels verse koriander,
fijnggehakt (of 1 theelepel
gedroogd)
1 rode ui
sap van 1 citroen
1 eetlepel olijfolie
vers gemalen zwarte peper
naar smaak

Bereidingswijze

1. Schil de mango en de ananas en snijd deze in kleine blokjes.
2. Snipper de ui heel fijn.
3. Meng alle ingrediënten in een kom. Zet deze een kwartier in de koelkast om alle smaken goed tot hun recht te laten komen.
4. Lekker met zilvervliesrijst en een stuk gegrilde vis of kip.

Tip: U kunt ook andere soorten (stevig) fruit gebruiken, zoals perzik, abrikoos of appel. De koriander kunt u vervangen door peterselie, dille of munt.

Weetje Mango

- Er bestaan meer dan 1000 soorten mango's.
- Een rijpe mango ruikt lekker en geeft bij lichte vingerdruk mee.
- Wat zit er in 100 gram mango?
 - Kcal: 56
 - Vitamine C: 23 mg
 - Calcium: 14 mg





Fruit smoothie

TUSSENDOORTJE OF NAGERECHT VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

Ingrediënten

ongeveer 115 gram van uw favoriete fruitsoort (bijvoorbeeld een variatie van zacht zomerfruit, appel of perzik)
200 gram magere Griekse yoghurt
eventueel een beetje honing of suiker naar smaak

Een verse fruitsap of smoothie is een goede en makkelijke manier om meer fruit te eten. Let wel op dat een sap of smoothie telt slechts als 1 portie van uw 5 aanbevolen dagelijkse porties groente en fruit.

Kies daarnaast dus voor heel fruit en eet verder voldoende verse groente.

Bereidingswijze

1. Was het zachte zomerfruit voorzichtig. Als u appels, perziken of ander stevig fruit gebruikt, kunt u deze het beste schillen en met een beetje water 10 minuten zachtjes koken tot er een compote ontstaat.
2. Doe het rauwe fruit of de afgekoelde compote met de yoghurt in een blender en meng het tot er een gelijkmatige, smeuge massa ontstaat.
3. Breng eventueel op smaak met honing of suiker. Proef eerst voordat u de smoothie zoet; fruit is vaak al van nature zoet genoeg.
4. Schenk de smoothie in glazen of schaaltes en zet deze een uur in de koelkast.
5. Serveer de Fruit Fool Smoothie met wat vers fruit als garnering.



Per persoon 78 kcal

1 gram vezels, 4 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd)

1 portie fruit per persoon



- **Per persoon 118 kcal**
- **5,5 gram vezels, 3 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd)**
- **2 porties fruit per persoon**

Frisse Fruitsoep

ONTBIJT OF NAGERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

Ingrediënten

800 gram gemengd rood fruit
(aardbeien, frambozen, rode
bessen)
2 perssinaasappels
1 theelepel citroen- of
limoensap
1 zakje vanillesuiker (8 gram)
125 gram magere zure room
4 takjes rode bessen voor
garnering

Weetje Rode bes

- Rode bessen worden ook wel aalbessen genoemd.
- Van oorsprong uit Europa en West-Azië.
- Er zijn ook witte aalbessen!
- Wat zit er in 100 gram rode bessen?
 - Kcal: 100 - 200
 - Vitamine C: 10 - 30 mg
 - Calcium: ca. 10 mg

Bereidingswijze

1. Maak het zacht fruit schoon.
2. Pers de sinaasappels uit.
3. Pureer alle vruchten samen met het sinaasappelsap en het citroensap in een keukenmachine of blender.
4. Roer de vanillesuiker door de zure room.
5. Schenk de vruchtensoep in 4 diepe borden en schep er een toefje van de vanilleroom in. Garneer met de rode bessen.

Tip: strooi er voor het serveren een beetje krokante muesli over.



• Per persoon 220 kcal

• 5 gram vezels, 2 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd)

• 2 porties fruit per persoon

Knapperig zonnefruit

ONTBIJT OF NAGERECHT VOOR 1 PERSOON | BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

Ingrediënten

50 ml (vers) sinaasappelsap
3 gedroogde dadels, ontpit en gesneden
3 gedroogde abrikozen, gesneden
handje krenten of rozijnen
1 paranoot, fijngehakt
½ theelepel kaneel
een snufje kaneel
1 sinaasappel
1 eetlepel magere yoghurt
2 theelepels vloeibare honing

Bereidingswijze

1. Schil de sinaasappel, snijd deze doormidden en verwijder zoveel mogelijk van de witte draden in het midden. Dek af en zet 30 minuten in de koelkast.
2. Doe het sinaasappelsap, gedroogde fruit, paranoot en ½ theelepel kaneel in een kom. Meng goed door elkaar en zet aan de kant.
3. Meng de yoghurt, 1 theelepel honing en een snufje kaneel in een kleine kom.
4. Serveer de sinaasappelhelften op een plat bord. Lepel het mengsel van gedroogd fruit eroverheen en schep de yoghurt eraan.
5. Druppel een theelepel honing erover als garnering.

Tip: Om de volgende dag tijd te besparen, kunt u alle hoeveelheden verdubbelen om een tweede portie te maken. Het gerecht is nog een dag houdbaar in de koelkast in een afgesloten bakje.





Aanbevelingen ter preventie van kanker

1. Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht.
2. Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten.
3. Eet minder calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken.
4. Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk.
5. Eet minder rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en eet liever geen bewerkt vlees (zoals ham, spek of salami).
6. 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).

7. Eet minder zout of gezouten voedsel.
8. Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.

Aanbevelingen voor specifieke groepen

9. Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding.
10. Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op.

En natuurlijk... niet roken.



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.

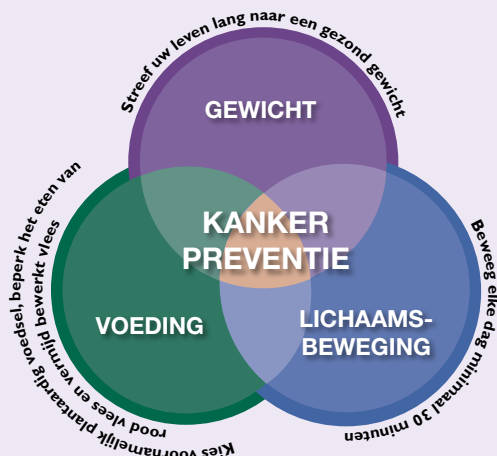
Met dank aan het GroentenFruit Bureau.



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 U06 GF



