

Vezels en kankerpreventie

Meer vezels!

Voedingsvezels beschermen tegen darmkanker. Wetenschappers hebben berekend dat als iedereen voldoende vezels zou eten 12% van de gevallen van darmkanker voorkomen kan worden. Dit komt neer op ruim 1.800 gevallen van darmkanker in Nederland per jaar.

Vezels hebben meer voordelen: zo zorgen ze voor een goede darmwerking en stoelgang en voor een langer verzadigd gevoel. Ook zijn er aanwijzingen dat ze kunnen beschermen tegen coronaire hartziekten en diabetes type 2.

Vezels en darmkanker: het verband

Hoe kunnen vezels beschermen tegen darmkanker?

- Voedingsvezels laten onze spijsvertering sneller werken. Voedsel is hierdoor minder lang in de darm aanwezig en er is minder kans op beschadigingen in de darmcellen door eventueel kankerverwekkende stoffen.
- Er zijn aanwijzingen dat korte-keten vetzuren de groei van mogelijke kankercellen tegenhouden. Deze vetzuren komen vrij wanneer de bacteriën in de dikke darm voedingsvezels afbreken.
- Voedingsvezels zorgen voor een verzadigd gevoel waardoor we minder snel trek hebben in (ongezonde) tussendoortjes. Hierdoor helpt een vezelrijk voedingspatroon bij het behouden van een gezond gewicht. Een gezond gewicht is van groot belang bij de preventie van kanker, want overgewicht verhoogt het risico op maar liefst 11 soorten kanker.

Hoeveel vezels moeten we eten?

Ter preventie van darmkanker zouden we dagelijks minimaal **32 gram vezels** binnen moeten krijgen. De meeste volwassenen in Nederland halen dit helaas niet. We eten gemiddeld maar tussen de 15 en 23 gram vezels per dag. Adviseer daarom je cliënten om meer vezelrijke producten te eten.

Waar zitten veel vezels in?

Hieronder zie je welke producten veel voedingsvezels bevatten.

Brood en broodproducten	Gram voedingsvezels	Ontbijtproducten	Gram voedingsvezels
	<i>per snee of stuk</i>		<i>per 30 gram</i>
Donker roggebrood	3,7	Brinta (gemalen tarwe)	3,2
Mueslibrood	2,4	Havermout	2,7
Volkorenbrood	2,3	Muesli	2,4
Volkoren knäckebröd	1,4		
Volkorenbeschoit	0,7	Peulvruchten, groente en fruit	<i>per 100 gram</i>
Pasta, rijst en alternatieven	<i>per 200 gram gekookt</i>	Sojabonen	13,1
Bulgur	9,0	Bruine bonen	8,1
Volkorenpasta	8,4	Kikkererwten	7,1
Quinoa	5,0	Kidneybonen	7,0
Zilvervliesrijst	4,2	Linzen	5,3
Couscous	3,4	Groente gemiddeld	2 - 3
Aardappelen	3,2	Fruit gemiddeld	1 - 3
		Gedroogd fruit gemiddeld (1 eetlepel)	0,5 - 1,5

De hele dag door voldoende vezels

Adviseer je cliënten om bij elke maaltijd en elk tussendoortje te kiezen voor volkoren graanproducten en groente of fruit. Op die manier krijgen ze voldoende voedingsvezels binnen.

Voorbeeld dagmenu's*

Maaltijd	Voedingsmiddel	Gram voedingsvezels
Ontbijt	1 kom havermoutpap	2,7
	1 eetlepel rozijnen	0,4
Tussendoor	1 banaan	2,5
Lunch	3 volkorenboterhammen	6,9
	1 bakje rauwkost	1
Tussendoor	2 volkorencrackers	2,8
	1 peer (met schil)	3
Avondmaaltijd	130 gram gewokte groenten	3,3
	100 gram kikkererwten	7,1
	200 gram zilvervliesrijst	4,2
Totaal gram voedingsvezels		33,9



Maaltijd	Voedingsmiddel	Gram voedingsvezels
Ontbijt	1 kom muesli	2,4
	1 banaan	2,5
Tussendoor	1 volkoren knäckebröd	1,4
Lunch	2 sneden donker roggebrood	7,4
	2 kiwi's	3,4
Tussendoor	1 snee mueslibrood	2,4
	1 schaalje gesneden rauwe wortels	2
Avondmaaltijd	200 gram gebakken groenten	5
	200 gram volkorenpasta	8,4
Totaal gram voedingsvezels		34,9

*Deze dagmenu's kan men aanvullen met vlees, vis, ei, zuivel en beleg naar keuze.

Gratis brochure *Passie voor granen*

Bestel de brochure *Passie voor granen*. Ga naar www.wkof.nl/publicaties voor het bestellen van één exemplaar, of mail naar bestel@wkof.nl indien je meer exemplaren wilt aanvragen.



De wetenschappelijke onderbouwing

De informatie over voedingsvezels en darmkanker is gebaseerd op de meest uitgebreide analyse van wetenschappelijk onderzoek naar de preventie van kanker die ooit is gedaan.

Dat voedingsvezels beschermen tegen darmkanker is al in 2007 aangetoond in het wetenschappelijk rapport *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* van het internationale World Cancer Research Fund netwerk. Dit werd nog eens bevestigd in het rapport over darmkanker dat in 2011 is gepubliceerd en onderdeel is van ons Continuous Update Project (CUP). Dit project zorgt ervoor dat de informatie over kankerpreventie actueel is.



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

Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is al meer dan 20 jaar in Nederland de autoriteit op het gebied van kankerpreventie door middel van een gezonde voeding en leefstijl. Wij financieren wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en richten ons op beleidsbeïnvloeding. Dit allemaal met als doel een wereld waarin niemand een kanker krijgt die voorkomen kan worden.