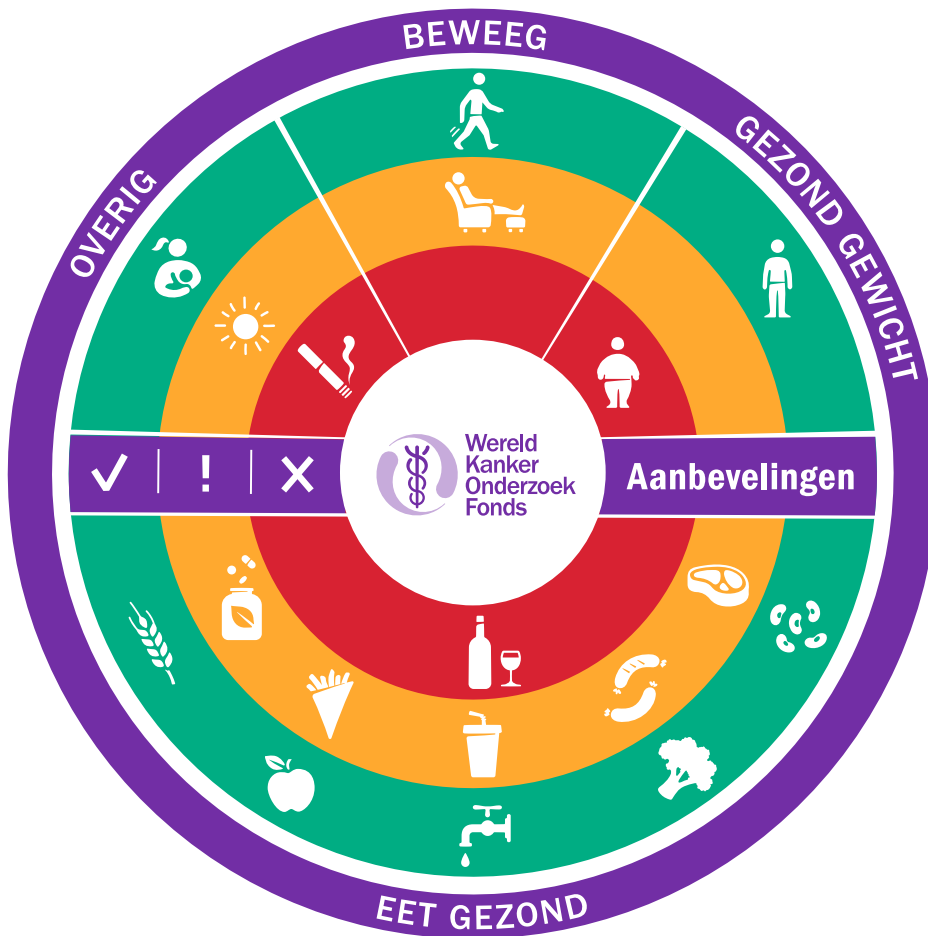


Hoe verklein ik mijn kans op kanker?

Volg de nieuwe aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds



-  Doe dit wel
-  Let hier op
-  Doe dit niet

1. Blijf op een gezond gewicht

Houd je gewicht binnen gezonde grenzen* en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd

2. Kom in beweging

Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven—loop meer en zit minder

3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten

Maak volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen een belangrijk onderdeel van je dagelijkse voeding

4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbereekt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit

Het beperken van deze producten helpt je minder calorieën binnen te krijgen en je gewicht gezond te houden

5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees

Eet weinig rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet weinig of geen bewerkt vlees

6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers

Drink vooral water en ongezoete dranken

7. Drink zo min mogelijk alcohol

Voor de preventie van kanker kun je het best geen alcohol drinken

8. Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker

Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit voeding te halen

9. Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk

Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind

10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk

Overleg met je zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie

En ook heel belangrijk:

Om je kans op kanker te verkleinen is het ook belangrijk om niet te roken. Voorkom blootstelling aan tabak en te veel zon

Door het opvolgen van deze aanbevelingen krijg je minder zout, verzadigde vetten en transvetten binnen. Dit kan je helpen ook andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, te voorkomen.

* Met gezonde grenzen bedoelen we een Body Mass Index (BMI) tussen 18,5 en 24,9 kg/m².