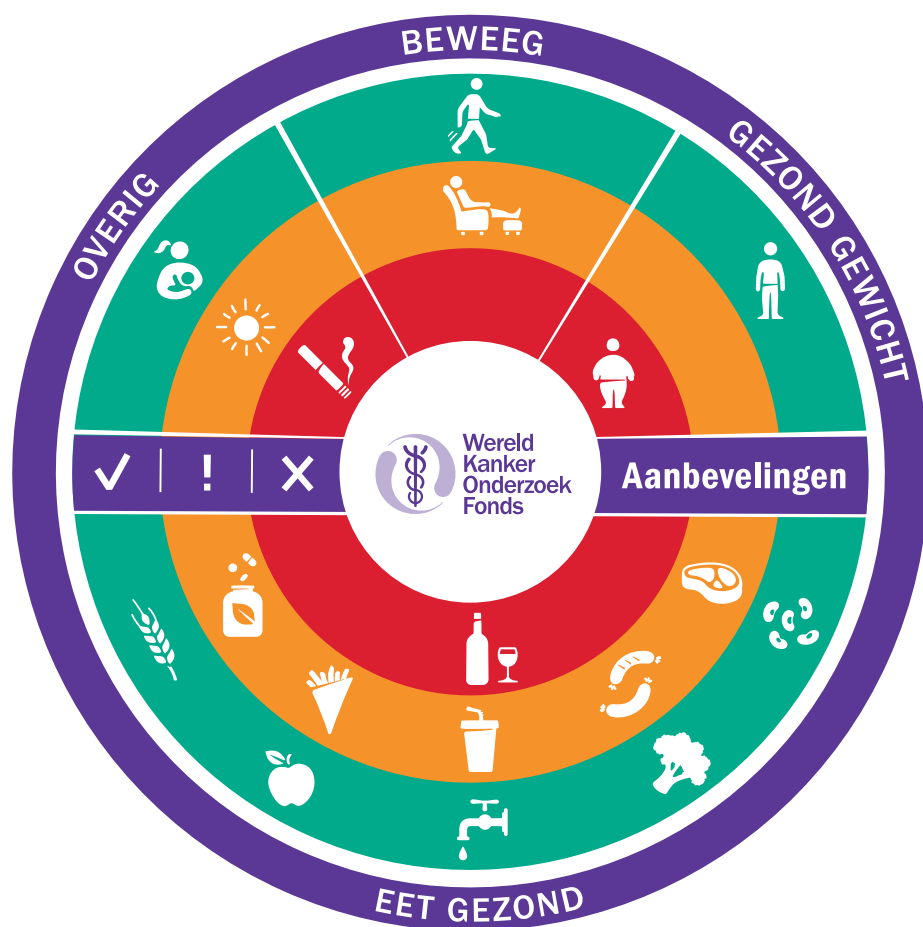


Hoe verklein ik mijn kans op kanker?

Volg de aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds



Doe dit wel



Let hier op



Doe dit niet

- Blijf op een gezond gewicht**
Houd je gewicht binnen gezonde grenzen * en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd
- Kom in beweging**
Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven – loop meer en zit minder
- 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
- Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorberekt 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
- Beperk het eten van rood en bewerkt vlees**
Eet weinig rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet weinig of geen bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers**
Drink vooral water en ongezoete dranken
- Drink zo min mogelijk alcohol**
Voor de preventie van kanker kun je het best geen alcohol drinken
- Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker**
Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit voeding te halen
- Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk**
Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind
- 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.

