



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Nummer 115 | December 2023

Samen

Het blad over gezond leven

De tijd
om samen
te zijn



Stamppotbouwer →



TIJD VOOR GEZONDE
KERSTTRADITIES! →



Gratis
aanbiedingen →

geef iedereen een kans tegen kanker



De tijd om samen te zijn

De wintermaanden staan voor veel mensen in het teken van dikke truien, de feestdagen en het samenzijn. Tijdens de feestdagen staan we ook vaker stil bij anderen.

Aandacht voor elkaar is zo belangrijk. Dat willen we wederom uitdragen tijdens onze jaarlijkse campagne *Kanker draag je niet alleen*. Net als vorig jaar vragen wij iedereen om op Wereld Kanker Dag, 4 februari, ons paarse lintje te dragen om te laten zien dat kankerpatiënten en hun naasten er niet alleen voor staan. Doet u weer mee?

In deze editie leest u het prachtige verhaal van Rens Maan, die in actie kwam voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds ter ere van zijn schooldirecteur. Wat een inspirerende actie, die ons allemaal heeft geraakt. Zulke verhalen motiveren ons om elke dag met liefde en hoop te blijven werken aan onze missie. Hartelijk dank Rens, je bent een voorbeeld voor iedereen.

Om de feestdagen te vieren brengen wij deel 2 uit van ons bakboekje Goed gebakken. Mis het niet! Wellicht wilt u ook meedoen aan onze bakactie? Wij wensen u veel bakplezier.



Nadia Ameyah

Ik wens u namens het hele team van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds fijne feestdagen, en een gezond 2024!

Nadia Ameyah

Directeur

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

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.

Inhoud

➔ **Stampotbouwer**

➔ **Tijd voor gezonde kersttradities**

➔ **Vers uit de oven Goed gebakken deel 2**

➔ **Een gezamenlijke kale actie tegen kanker Helden in actie**

➔ **Kanker draag je niet alleen**



Vraag gratis het lintje aan

Draag het paarse lintje op 4 februari en draag zo iedereen die door kanker is geraakt een warm hart toe.

Vraag het lintje vandaag nog gratis aan.



(gezonder) Bak koek voor meer onderzoek

U doet toch ook lekker mee?!



Wat is nou heerlijker dan een traktatie gebakken met liefde? Een traktatie waarmee u iedereen een kans geeft tegen kanker! Doe daarom mee met onze nieuwe bakactie.

Bakactie

Wij vragen heel Holland om te bakken (natuurlijk net wat gezonder!) en daarmee geld in te zamelen voor meer onderzoek en voorlichting. Zo kunt u familie, vrienden en burens blij maken met bijvoorbeeld heerlijke zelfgebakken koekjes en daarbij ze vragen om een donatie te doen.

De lekkerste recepten

Door mee te doen aan de bakactie ontvangt u meteen ons nieuwste bakboekje: Goed gebakken deel 2. Wellicht heeft u al van de heerlijke recepten in deel 1 genoten, ons populairste boekje ooit! Met het versgebakken deel 2 gaat het bakplezier door.

Collecteer online of met de speciale inzamelingsdoos

Als deelnemer maakt u een collectepagina aan op onze speciale website. Dat doet u in een handomdraai. Hiermee kunt u makkelijk, snel en veilig collecteren. Deel op uw collectepagina vooral waarom u meedoet aan de actie!

Voor de bakactie kunt u ook de nieuwe kartonnen inzamelingsdoos aanvragen. Met deze handige inzamelingsdoos vraagt u meteen aandacht voor uw actie. Met de QR code erop kan iedereen met een mobiele telefoon doneren.

Bakt u met ons mee?

Meld u zich nu aan via wkof.nl/bakken. Voor vragen over de actie kunt u ons bellen op 020 344 9595 of stuur een e-mail via informatie@wkof.nl.

Meld u aan op wkof.nl/bakken

Maak uw collectepagina aan

Bak voor iedereen en vraag een donatie

Tip! Rond kerst zijn er vaak leuke evenementen, zoals een kerstmarkt. De speciale inzamelingsdoos is dan ideaal voor uw bakactie!



Wij wensen u veel bakplezier!

Lezersvraag

"Ik hoor vaak dat je bij kanker geen suiker moet eten. Klopt dat?"

- Anoniem

Antwoord

Er wordt inderdaad vaak gezegd dat suiker een tumor extra laat groeien. Maar hiervoor is er geen wetenschappelijk bewijs. Het is dus niet nodig om suiker helemaal te gaan vermijden.

Wel kan het eten van veel suiker gemakkelijk leiden tot overgewicht, wat nadelig kan zijn. Vandaar is het wel belangrijk om niet te veel suiker binnen te krijgen. Dat geldt overigens ook voor mensen die geen kanker hebben.

Op onze website Voedingenkankerinfo.nl leest u veel meer over wat onderzoek laat zien over suiker en kanker.

Bij kanker kan het belangrijk zijn om persoonlijke voedingsadviezen te krijgen, waarbij rekening wordt gehouden met wat u nodig heeft om fit te blijven en met klachten die u mogelijk ervaart. Een oncologiediëtist kan u hierbij helpen. De behandelend arts of verpleegkundige kunnen u doorverwijzen naar een oncologiediëtist.

Ook een vraag? Stel het via vragen@wkof.nl.



Het seizoen van de winterse kost is weer begonnen. We zijn allemaal dol op een klassieke stampot zoals oma die maakte. Maar bent u toe aan wat variatie? Met deze 5 stappen stampt u deze winter de lekkerste gerechten op tafel!

Favoriete combinaties
van de redactie:

♥
Aardappel met rucola, oude
kaas en walnoten

♥
Zoete aardappel met
spinazie en zalm

♥
Knolselderij hutspot met
kalkoenfilet

Kies een smaakmaker

Verse kruiden zijn heerlijke smaakmakers en geven de stampot kleur. Voeg deze als laatste toe en maak het bord mooi op. Eet smakelijk!



bieslook

bladselderij

rozemarijn

4 Maak een jus

Kant-en-klare jus bevat vaak veel zout. Met een roux en wat groentebouillon tovert u binnen handomdraai een zelfgemaakte (vegetarische) jus op tafel. Een roux is zo gemaakt!

- Smelt 50 gram margarine in een steelpan op middelhoge warmte.
- Voeg 50 gram tarwebloem al roerend toe en blijf roeren tot een egaal mengsel ontstaat.
- Bak de tarwebloem nog 3-4 minuten op een lage stand.
- Voeg hier 300 ml groentebouillon aan toe en roer goed door.



Stamppot bouwer

1

Kies een basis

Heeft u al eens een stampot met zoete aardappel geprobeerd? Het geeft het gerecht niet alleen een mooie kleur, maar ook een lekkere zoete smaak. Wat anders dan aardappelen? Van sommige groente kunt u ook puree maken. Knolselderij, pastinaak en pompoen zijn hier bij uitstek geschikt voor. Zo krijgt u makkelijk een portie extra groente binnen.



2

Kies een groente

Gaat u voor de groene bladgroente of kiest u voor kleurrijke bieten, wortelen of rode kool? Houd er met bladgroente rekening mee dat ze flink slinken. Om 250 gram per persoon over te houden heeft u ongeveer 400-500 gram rauwe groente per persoon nodig.



3

Kies een eiwitbron

Bij een stampot wordt vaak rookworst of een gehaktbal geserveerd. Maar gezondere alternatieven hiervoor zijn er ook genoeg! Hiernaast een aantal voorbeelden ter inspiratie. Geroosterde noten geven bovendien een knapperige twist aan de stampot.





Tijd voor GEZONDE KERSTTRADITIES!



Kerst is een tijd van tradities: samen met het hele gezin, familie of vrienden spelletjes doen en genieten van lekker eten. Maar het is ook een tijd waarin we veel meer televisiekijken dan normaal. Dat is niet zo gek: veel mensen zijn vrij en er worden speciale programma's en kerstfilms uitgezonden. Tijd dus voor nieuwe en gezonde kersttradities!

TV AAN? TV UIT!

In 2022 keken we in Nederland gemiddeld 138 minuten per dag televisie. In de laatste week van het jaar liep dat gemiddelde op naar maar liefst 161 minuten, ruim 20 minuten meer per dag! Daar zit de tijd die we bijvoorbeeld besteedden aan video on demand diensten (zoals Netflix en Videoland) niet bij. Overigens keken we in 1990 'maar' 120 minuten per dag televisie.*

Wilt u uw favoriete kerstprogramma echt niet missen? Schakel de televisie dan pas in als de uitzending echt begint, en zet hem na afloop direct weer uit. Zet dus niet zomaar uit gewoonte de televisie aan, maar alleen als u iets graag wilt zien. Probeer de rest van de dag met zo veel mogelijk gezonde activiteiten te vullen.

HO HO HO, HOP UIT DIE STOEL!

Aangezien we – behalve tijdens het televisiekijken – ook veel zitten tijdens het kerstontbijt, de koffie, een gezellig spelletje en het kerstdiner, is het belangrijk om tussen deze zittende activiteiten door voldoende te bewegen. Voldoende lichaamsbeweging verkleint uw kans op kanker en kan ervoor zorgen dat u minder kerstkilo's aankomt. Bedenk daarom dit jaar eens hoe u actief kunt zijn tijdens de kerst.

In de winter zijn er ook genoeg leuke mogelijkheden om actief te zijn. Maak bijvoorbeeld een stevige wandeling na de koffie. Dan is het in ieder geval licht buiten. Zorg wel voor stevige schoenen en warme kleding.

TIP: Probeer de ideeën in het lijstje op [pagina 9](#) en misschien creëert u zo wel een nieuwe kersttraditie!

*Bron kijkcijfers: Stichting KijkOnderzoek



Vers uit de oven Goed gebakken deel 2

Met ons bakboekje Goed gebakken heeft heel Holland de sterren van de hemel gebakken, maar dan net iets gezonder. U ook? Bereid u maar voor, want nu is er Goed gebakken deel 2 met nieuwe recepten die niemand kan weerstaan. Het wordt weer smullen met minder suiker, vet en zout, maar volop smaak.

Op zoek naar heerlijke traktaties voor de feestmaand of een verjaardag? In het nieuwe bakboekje vindt u recepten voor mini-cheesecakes, wafels, wentelteefjes en nog veel meer. Wat wordt deze keer uw favoriete recept?



Bakt u met ons mee?

Bestel ons nieuwste bakboekje gratis en doe mee aan de actie 'Bak koek voor meer onderzoek!' →



BESTEL
SNEL
OP=OP

Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!

Samen gezond eten



Kokos sneeuwballen

Dit recept is een winterse versie van de dadelkoekjes uit ons bakboekje Goed gebakken deel 2. Door de zoete dadels is het niet nodig om suiker toe te voegen.

Voor 20 balletjes | Bevat 80 kcal per balletje | Bereidingstijd: 10 min. (+2-3 uur wachttijd)

Ingrediënten

- 200 gram dadels zonder pit
- 100 gram ongezoeten walnoten
- 80 gram geraspte kokos
- 3 eetlepels water

Bereidingswijze

1. Meng de dadels met de walnoten fijn in de keukenmachine. Voeg eventueel extra water toe als het mengsel te droog is.
2. Schep met een eetlepel 20 balletjes van het mengsel op een groot bord of schaal.
3. Rol de balletjes door de geraspte kokos.
4. Zet de sneeuwballen 2 tot 3 uur in de koelkast voor het serveren zodat ze stevig worden. U kunt ze ook even kort in de vriezer doen.





Volkorenpita kerstboompjes

Voor 16 mini kerstboompjes | Bevat 125 kcal per kerstboompje | Bereidingstijd: 15 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
• 4 volkorenpita's • 2 avocado's • Een halve rode ui • 1 rode paprika • 100 ml crème fraîche • 4 eetlepels geraspte kaas 30+ • Zout en peper naar smaak • Zoute stokjes of soepstengels	1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een kom. 2. Snipper de halve rode ui fijn en snijd de rode paprika in kleine blokjes. 3. Prak de avocado's fijn met een vork en voeg de rode ui en crème fraîche toe. Breng op smaak met zout en peper. 4. Bereid de volkorenpita's in de oven of broodrooster volgens de beschrijving op de verpakking. Snijd de pitabroodjes in 4 punten. 5. Maak een klein gaatje in de bodem van elke punt en steek hier een zout stokje of een stuk soepstengel in, dit wordt de stam van de kerstboom. 6. Smeer een eetlepel van de avocado crème op elke punt. 7. Versier de kerstboompjes met rode paprika als slingers en geraspte kaas als lichtjes in de boom.



Kruidige warme chocolademelk

Voor 2 personen | Bevat 130 kcal p.p.* | Bereidingstijd: 15 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
• 400 ml halfvolle melk of plantaardige melk • 3 eetlepels cacaopoeder • 1 theelepel kaneelpoeder • 2 kruidnagels • 1 theelepel rasp van een biologische sinaasappel • Honing naar smaak	1. Verhit in een steelpan de (plantaardige) melk met de specerijen, sinaasappelryasp en het cacaopoeder op laag vuur gedurende ongeveer 5 minuten. Laat het mengsel niet koken. 2. Voeg honing toe naar smaak. 3. Giet de warme chocolademelk in 2 mokken door een zeefje om de sinaasappelryasp en de kruidnagels te verwijderen. 4. Bestrooi eventueel met cacao- of kaneelpoeder.

* met halfvolle melk, zonder honing



NIEUWE KERSTTRADITIES

Deze activiteiten maken een goede kans om ieder jaar weer terug te keren als gezellige kersttraditie voor jong en oud. Met welke gaat u beginnen?

- **Boswandeling:** Door de oneffen ondergrond is het hier vaak minder glad. Ook is het dikwijls heel mooi in het bos, zeker als het heeft gesneeuwd. Als er sneeuw ligt, kunt u sporen van dieren zoeken. Licht er geen sneeuw? Verzamel dan beukenootjes en rooster ze thuis in de koekenpan! Of raap wat dennenappels voor in de kerstboom.
- **Speurtocht:** Bedenk een speurtocht voor de (klein)kinderen door uw buurt. Dat maakt de gezamenlijke wandeling extra gezellig én spannend.
- **Bowlen:** Dat is weer eens iets anders dan een spelletje *Mens-Erger-Je-Niet*.
- **Kerstdans:** Verzin dansjes op kerstliedjes. Deze zijn de hele dag te horen op de radio, dus u kunt de hele dag door blijven dansen!
- **Home-made:** Gebruik de vrije tijd rond de feestdagen om samen uitgebreid lekkere en gezonde maaltijden te koken. Kijk voor inspiratie op wkof.nl/recepten.
- **Feestelijk zonder alcohol:** Proost tijdens de feestdagen met een heerlijke mocktail, oftewel een cocktail zonder alcohol. Hiermee kan de hele familie proosten! Bestel vandaag nog gratis ons receptenboekje **Feestelijk Alcoholvrij** voor verrassende mocktails op www.wkof.nl.

TIPS VOOR EEN GEZOND KERSTONTBIJT:

1. Kies voor volkorenbrood in plaats van wit brood.
2. Kies voor vers fruit in plaats van fruitsap. Naast gezonde voedingsstoffen zitten er in fruitsap ook veel suikers. Van vers fruit eet u vaak minder dan wanneer u een glas fruitsap drinkt.
3. Halveer uw porties. Kunt u al het lekkers bij het kerstontbijt niet weerstaan? Neem dan kleine porties, zoals een halve croissant. Dan geniet u van al het lekkers maar wel met mate.
4. Vervang roomboter door halvarine en 48+ kaas door een minder vette variant, zoals 20+ kaas, mozzarella of hüttenkäse.
5. Serveer een lekkere salade bij de kerstbrunch.
6. De dag na kerst geen trek meer in uitgebreid ontbijten? Maak dan een groente- of fruit-smoothie. Gezellig samen in de keuken groenten en fruit snijden en mixen. Zo krijgt u gelijk een dosis vitaminen binnen!



Een gezamenlijke kale actie tegen kanker

Helden in actie

Afgelopen zomer werd een heel bijzondere actie opgezet door twee echte helden. De pas 17-jarige Rens Maan begon een inzamelingsactie, gesteund door Boris Borren, zijn mentor op de middelbare school. Samen hebben zij inmiddels € 382,- opgehaald om meer onderzoek en voorlichting mogelijk te maken. Wij gingen in gesprek met Rens.

"Vorig jaar rond de herfstvakantie kregen we het bericht dat de heer Van Dalen ernstig ziek was. De heer Van Dalen was onze schooldirecteur en heeft veel voor mij betekend. Hij bleek alvleesklierkanker te hebben en is slechts enkele weken na deze verschrikkelijke mededeling op 48-jarige leeftijd overleden."

We hebben geld ingezameld en iedereen beloofd dat we bij €250,- ons hoofd kaal zouden scheren.

"Ik zit op een kleine school met slechts 100 leerlingen, waar iedereen elkaar goed kent. Een aantal jaar geleden werd ik veel gepest. Meneer Van Dalen heeft toen veel gesprekken met zowel mij als de pesters gevoerd. Dankzij hem is het pesten gestopt. Het is voor het eerst in mijn leven geweest dat iemand mij daar echt succesvol mee geholpen heeft."

"Het bericht dat hij zo ziek was kwam voor mij erg hard aan. Net voor de kerstvakantie werd er een speciale dag op school georganiseerd om afscheid te nemen van meneer Van Dalen. Toen ben ik nog even naar zijn kantoor gegaan om persoonlijk afscheid van hem te nemen. Zijn laatste woorden tegen mij waren dat ik goed genoeg ben hoe ik ben en dat ik niet anders moet willen zijn als ik nu ben."

"Mijn mentor en ik besloten een actie te organiseren ter nagedachtenis aan onze directeur. Tijdens mijn diploma-uitreiking heb ik een brief voorgelezen ter ere van meneer Van Dalen. Dat was enorm spannend, maar ik kreeg achteraf heel veel mooie reacties. Ook hebben we geld ingezameld en iedereen beloofd dat we bij €250,- ons hoofd kaal zouden scheren. Dat hebben wij de dag na de diploma-uitreiking gedaan."

"Ik ben nu begonnen met mijn opleiding tot maatschappelijk werker. Mijn ambitie is om na mijn studie mensen te helpen die gepest worden, om mensen mentaal sterker te laten worden. Met die gedachte wil ik tot slot alle lezers de volgende quote meegeven:

"If you don't jump, you'll never find out what's underneath."

€ 382,- opgehaald

We willen Rens en de heer Borren enorm bedanken voor hun actie en het delen van het verhaal over de heer Van Dalen. Bent u geïnspireerd geraakt door hun verhaal en wilt u ook een actie starten?

Via wkof.nl/collecte maakt u gemakkelijk uw eigen actie aan. Mocht u vragen hebben, dan kunt u contact opnemen door te bellen naar 020 344 9595 of een e-mail te sturen naar informatie@wkof.nl.



Kanker draag je niet alleen

WERELD KANKER DAG 4 FEB

Op Wereld Kanker Dag worden verschillende plekken in Nederland paars verlicht. Doet u ook mee? Mail naar informatie@wkof.nl.

Op 4 februari 2024 is het weer Wereld Kanker Dag. Met onze campagne 'Kanker draag je niet alleen' willen wij iedereen die geraakt is door kanker een hart onder de riem steken. Niet alleen het leven van de persoon die de diagnose kanker krijgt verandert drastisch, maar ook het leven van naasten. Zij zorgen en begeleiden vaak intensief, met veel liefde en geduld, maar ook met verdriet en onzekerheid.

Het paarse lintje is een prachtig symbool van steun, solidariteit, liefde en hoop. Met het lintje staan wij samen stil bij alle mensen die ooit door kanker zijn geraakt: patiënt, voormalig patiënt, vriend, collega, familielid, zoon, dochter, vader of moeder. Iedereen kent wel iemand die kanker heeft of heeft gehad.

Bestel het lintje gratis en draag het samen met ons op 4 februari, Wereld Kanker Dag.



Draagt u mee?



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: www.wkof.nl
E-mail: informatie@wkof.nl
Bankrekening (IBAN) NL51 ABNA 0424356309

Redactie: Nadia Ameyah, Germund Daal, Laurens van Riet, Leon Wolleswinkel, Sheena Tjon A Joe, Mandy Koetsier, Pim van der Grinten en José Breedveld.

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

Fotografie: Remie Kranendonk | REEM!

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 www.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 Boer 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.



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.

www.wkof.nl