



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds **30 JAAR**

Nummer 116 | Maart 2024

Samen

Het blad over gezond leven

Hoop bloeit



Hoe maak je wandelen
(nog) leuker?



Nieuwe onderzoeken
gestart



Gratis
aanbiedingen



geef iedereen een kans tegen kanker



Lentegeluk!

Wat is de lente prachtig! Vindt u dat ook? De natuur weer zien bloeien geeft mij veel energie. Dan raak ik extra gemotiveerd om elke zondag een lange wandeling te maken in mijn buurt. Zo kom ik in beweging, maak ik mijn hoofd leeg en geniet ik van een moment voor mezelf. Een echte aanrader!

In deze editie van Samen leest u over de vele voordelen van wandelen. Wist u dat onderzoek duidelijk laat zien dat wandelen de kans op kanker verkleint? En dat wandelen ook bij kanker veel voordelen biedt? Tijd dus om het artikel op pagina 4 te lezen en meteen uw wandelschoenen aan te trekken.

In de lente starten de nieuwe onderzoeken die het Wereld Kanker Onderzoek Fonds dankzij uw steun financiert. Onderzoeken waarmee we steeds meer willen ontdekken en begrijpen over kanker. Elk onderzoek geeft hoop, hoop op minder kanker, meer kans op overleving en een betere kwaliteit van leven. Lees meer op pagina 10.

Wij wensen u een prachtige lente!

Nadia Ameyah

Directeur

Wereld Kanker Onderzoek Fonds



Nadia Ameyah

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

➔ **Hoe maak je wandelen (nog) leuker?**

➔ **Wat is nu precies volkoren?**

➔ **Gezond beleggen**
NIEUW

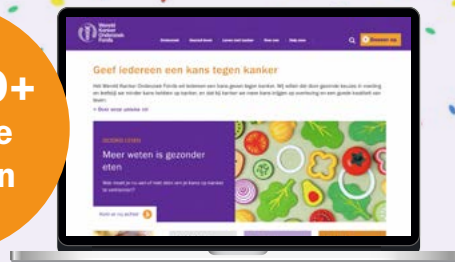
➔ **Nieuwe onderzoeken gestart**

➔ **Onderzoek doet hoop bloeien**



Onze website is vernieuwd!

met 300+ heerlijke recepten



Neem een kijkje op wkof.nl ➔



José Breedveld-Peters heeft in 2023 meegedaan aan de Nijmeegse Vierdaagse. Ze wandelde dagelijks 30 kilometer en droeg haar deelname op aan het werk van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Haar hobby wandelen en haar werk als diëtist en onderzoeker kwamen hiermee samen.

José vertelt: “Ik wandel graag en ik wilde al langer meedoen aan de Nijmeegse Vierdaagse. Ook wilde ik aan mijn deelname graag een goed doel verbinden.”

“Ik heb geld ingezameld om het belangrijke werk van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds te steunen en zo meer onderzoek en voorlichting mogelijk te maken. Er zijn zo veel mogelijkheden om met voeding en leefstijl het herstel na een kankerdiagnose te verbeteren. Dit helpt veel (ex-)patiënten verder en daar mag meer aandacht voor komen.”

Vierdaagse

“Om 4 dagen achtereen een lange afstand te kunnen lopen is oefenen belangrijk. Door te trainen en afstanden op te bouwen went je lichaam aan het lopen en bouw je conditie op.”

Ik deed ook nuttige ervaringen op. Zo leerde ik over het belang van genoeg en op tijd eten, genoeg drinken, het omgaan met blaren en alles over weersomstandigheden zoals regen. Heel nuttig!”

“Bij de vierdaagse zelf heb ik veel saamhorigheid ervaren. Je trekt met elkaar op. Lopers en mensen langs de kant helpen en steunen elkaar. Ik vond het fantastisch om dit te ervaren. Het hoogtepunt was de binnenkomst in Nijmegen. Een hele bijzondere ervaring!”

Actie

“Voor mijn actie had ik een online collectebus aangemaakt. De QR-code van de collectebus deelde ik via Whatsapp, Facebook en in mijn persoonlijke netwerk. Mijn actie werd volop gesteund en heeft het prachtige bedrag van € 948 opgeleverd! Hartverwarmend om ook deze steun te ervaren en te zien hoeveel mensen hebben bijgedragen. Fantastisch.”

Wilt u zelf in actie komen en een online collectebus starten om onderzoek en voorlichting mogelijk te maken? Start uw actie op wkof.nl/collecte.

Lezersvraag

“Bevat rauwe groente meer vezels dan gekookte groente?”

- Anoniem

Antwoord

Er zitten niet meer vezels in rauwe groente dan in gekookte groente. U kunt dus afwisselen. Sla, komkommer en paprika kunt u bijvoorbeeld rauw eten. Groente zoals sperziebonen, champignons en peulvruchten kunt u beter koken.

De vezels en vitamines uit gekookte groente worden makkelijker opgenomen in de darmen dan vezels uit rauwe groente. Dit komt doordat rauwe groente stevigere vezels bevatten die lastiger zijn voor onze darmen om te verteren.

Niet alle rauwe groente zijn veilig om te eten. Bijvoorbeeld sperziebonen en gedroogde peulvruchten moeten altijd eerst gekookt worden. Peulvruchten uit pot en blik zijn over het algemeen al gaar en hoeven alleen opgewarmd te worden.

Kook groente niet langer dan nodig en in weinig water zodat er minder voedingsstoffen verloren gaan.

Ook een vraag?

Stel het via vragen@wkof.nl.



Hoe maak je wandelen (nog) leuker?

Met de lente op komst is het de ideale tijd om uw wandelschoenen weer uit de kast te halen! De bomen worden groener, de planten komen tot bloei en de dagen worden weer langer. Buiten deze redenen biedt wandelen ook veel voordelen voor uw gezondheid.

Bewegen helpt om gezond te blijven. Het zorgt voor een gezond gewicht en verkleint de kans op kanker. Ook voor mensen met kanker heeft bewegen veel voordelen. Het kan onder andere vermoeidheid verminderen en de concentratie verbeteren.

Volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten volwassenen wekelijks ten minste 150 minuten matig intensief bewegen. Wandelen is een laagdrempelige activiteit, die makkelijk toe te passen is in het dagelijks ritme. In dit artikel leest u tips om wandelen (nog) leuker te maken!

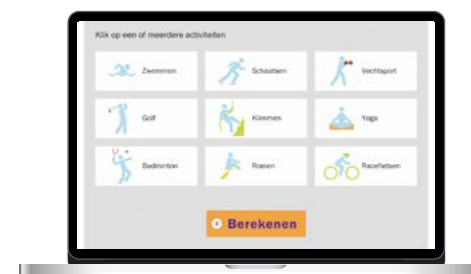
Kent u de website wandel.nl?

Hier vindt u:

- Mooie wandelroutes
- Een agenda met leuke wandeltochten
- Tips voor wandelreizen in het buitenland. Buiten Nederland zijn er nog veel andere mooie plekken om de natuur in te gaan!

Beweegcalculator

Wandelen helpt ons op een gezond gewicht te blijven. Hoeveel calorieën verbrandt u door te wandelen? Bereken het met onze handige Beweegcalculator: wkof.nl/beweegcalculator



Georganiseerde wandeltochten in Nederland

We kennen allemaal wel de Nijmeegse Vierdaagse. Maar er wordt nog veel meer georganiseerd rondom wandelen. Kent u bijvoorbeeld de **Fruitbloesemtocht** in Leerdam, de **Lammetjestocht** in Den Burg (Texel) of de **Narcissenloop** in Anna Paulowna? Er worden diverse wandeltochten georganiseerd met verschillende afstanden door heel Nederland. Welke zet u op uw lijst? Bekijk alle opties via de wandelagenda op wandel.nl.

Tip

Ter voorbereiding op een wandeltocht kunt u trainen door een steeds grotere afstand af te leggen. Dit is vooral handig bij een wandeltocht van vele kilometers.

Onze 5 tips om het wandelen leuker te maken

1 Loopt u alleen? Dan kan het fijn zijn om ondertussen ergens naar te luisteren.

Denk hierbij aan uw favoriete podcast, een luisterboek, taalles of muziek. Ook bestaan er tegenwoordig wandelmeditaties die u kunt afspelen.

2 Stel doelen vast. Hierbij kunt u denken aan een stappendoel per dag of per week. Of een doel gebaseerd op afstand. Let op dat de doelen haalbaar zijn. Begin rustig en bouw het op. Als 30 minuten achter elkaar wandelen te zwaar is, verdeel het dan over de dag door bijvoorbeeld drie keer tien minuten te wandelen.

3 Varieer van omgeving. Bent u uw vaste rondje zat? Het kan helpen om te veranderen van omgeving. Loop bijvoorbeeld direct vanuit werk een rondje in plaats van thuis na het eten. Of fiets een stukje naar een andere plek om daar een nieuwe wandelroute te ontdekken.

4 Combineer met een sociale activiteit.

Spreekt u met een vriend(in), kennis of familielid af? Ga wandelen! Bijkletsen en wandelen is een ideale combinatie. Zo vangt u twee vliegen in één klap!

5 Combineer het wandelen met een andere activiteit.

Ga bijvoorbeeld lopend naar de supermarkt in plaats van met de auto. Een bezoek aan iemand die in de buurt woont, kunt u ook lopend doen. Wandelen is ook een vorm van mindfulness: uw hoofd leegmaken en ontspannen.

Probeer het uit en ontdek welke tips het beste bij u passen!

Ook belangrijk bij het wandelen: goed eten.

Op pagina 7 en 8 van dit magazine vindt u 3 lekkere en voedzame recepten voor onderweg.



Wat is nu precies volkoren?

Hoe donkerder het brood, hoe beter. Klopt dat? Wat zegt de kleur van het brood eigenlijk? Als het brood donker is, is het dan ook altijd volkoren? Lees het hier.

Kleur van het brood

Vaak denken mensen dat donker brood beter is. Maar aan de kleur alleen kun je niet zien of het brood volkoren is. Witbrood of bruinbrood kan worden gekleurd met geroosterd moutmeel of gekarameliseerde suiker. Dat betekent dus dat een donker sneetje brood helemaal niet volkoren hoeft te zijn.

Volkoren

Brood mag alleen de naam 'volkoren' krijgen als het voor 100% uit volkorenmeel bestaat. Deze informatie staat op het etiket. Het woord volkoren zegt het eigenlijk al, het gaat om granen waarvan de hele korrel is gebruikt. Een graankorrel bestaat uit drie delen: de meelkern, de kiem en de zemel. In de kiem en de zemel zitten de meeste voedingsstoffen. Het gaat dan om vezels, ijzer en B-vitamines.

Vezels helpen de darmen om goed te werken. Voldoende vezels eten verkleint ook de kans op darmkanker, bepaalde hartziekten en diabetes type 2.

Pasta, rijst en andere granen

Naast volkorenbrood zijn er ook andere volkoren granen. Voorbeelden hiervan zijn volkorencouscous, zilvervliesrijst, bulgur en volkorenpasta. Ook crackers, toastjes en koekjes die voor 100% uit volkorentarwe bestaan mogen de naam 'volkoren' krijgen. Door producten zoals witbrood, witte pasta en witte rijst te vervangen door volkorenproducten, krijgt u meer vezels, ijzer en B-vitamines binnen. Op pagina 9 vindt u een handig overzicht van deze producten.

Recepten

Soms is het even wennen aan de smaak en structuur van volkorenproducten. Heeft u inspiratie nodig voor recepten? Wij hebben de lekkerste recepten voor u verzameld! Bekijk ze op onze website: wkof.nl/recepten



Wist u dat er tegenwoordig van veel producten een volkoren variant is? Op pagina 9 hebben wij ze voor u verzameld in een overzicht. Zo is het nog makkelijker om gezonder te eten!

Bron: voedingscentrum.nl/encyclopedie/volkoren



NIEUW
KOOKBOEKJE

Gezond beleggen

In Nederland eten we gemiddeld 3 sneetjes brood per dag. Met als favoriete beleg: kaas! Daar eten we ruim 2 plakjes per dag van. Wilt u ook een keer iets anders? Dan is dit het ideale boekje voor u.

Met ons nieuwste boekje willen wij u inspireren met tips voor gezond beleg en alternatieven voor vleeswaren. U vindt hierin 8 heerlijke recepten om zelf broodbeleg te maken met groente, fruit en noten. Zo kunt u blijven variëren en is uw ontbijt of lunch nooit meer saai. Bovendien is het toevoegen van groente en fruit aan de broodmaaltijd een goede manier om makkelijker meer groente en fruit te eten.

Bestel
'Gezond beleggen'
gratis



Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!

Samen gezond eten



Overnight oats

Voor 2 personen | Bevat 442 kcal p.p. | Bereidingstijd: 10 min.

Ingrediënten

- 80 gram havermout
- 1 banaan
- 100 gram diepvries rood fruit
- 250 gram magere kwark
- 2 eetlepels gehakte walnoten

Bereidingswijze

1. U bereidt dit ontbijtgerecht het best de avond van tevoren.
2. Zet 2 sluitbare bakjes klaar.
3. Voeg aan beide bakjes 40 gram havermout en 100 gram kwark toe. Roer dit door elkaar.
4. Snijd de banaan in plakjes.
5. Voeg aan beide bakjes een handje bevroren rood fruit toe en de plakjes banaan.
6. Sluit de bakjes en zet ze in de koelkast.
7. Haal de bakjes de volgende ochtend voor vertrek uit de koelkast en voeg eventueel nog wat gehakte walnoten toe.



Neem de overnight oats mee en eet deze waar u wilt, bijvoorbeeld in de trein, tijdens een wandeling of op uw werk. Vergeet geen lepel mee te nemen!



Goed belegde volkoren wrap

Voor 2 personen | Bevat 529 kcal p.p. | Bereidingstijd: 15 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
2 grote of 4 kleine volkorenwraps 40 gram hummus (uit de winkel of zelfgemaakt) 50 gram babyspinazie - Een kwart komkommer 4 eetlepels kikkererwten uit pot of blik (zonder zout) 6 zongedroogde tomaatjes 2 eetlepels granaatappelpitjes	- Leg elke wrap op een stuk aluminiumfolie. - Besmeer de volkorenwraps met hummus. - Snijd de zongedroogde tomaten fijn en de komkommer in plakjes. - Open de granaatappel of kies voor granaatappelpitjes uit het koelvak of diepvries. - Beleg de wraps met de zongedroogde tomaat, komkommer, granaatappelpitjes, kikkererwten en babyspinazie. - Vouw de wraps dicht en verpak in het aluminiumfolie.

Tip: hoe vouwt u een wrap handig dicht? Vouw eerst de onderkant naar binnen zodat de bodem gesloten is. Vouw vervolgens de beide zijanten strak over elkaar.



Mueslirepen

Voor 12 stuks | Bevat 191 kcal per stuk | Bereidingstijd: 40 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
200 gram havervlokken 75 gram gedroogde abrikozen 50 gram pompoenpitten 75 gram amandelen 3 eetlepels honing 3 eetlepels zonnebloemolie 1 banaan	- Verwarm de oven voor op 180 °C. - Prak de banaan in een kom en voeg hier de olie, honing en havervlokken aan toe. Mix dit goed door elkaar. - Hak de gedroogde abrikozen in kleine stukjes. - Voeg de pompoenpitten, amandelen en gedroogde abrikozen toe aan het mengsel. - Bekleed een ovenschaal (van ongeveer 20x20 cm) met bakpapier. Schep het mengsel erop en druk het goed plat in de schaal. - Bak het geheel 20-25 minuten totdat de bovenkant goudbruin kleurt. - Haal de schaal uit de oven en verdeel het mueslimengsel in 12 repen. - Laat de repen goed afkoelen. Bewaar de repen in een luchtdichte trommel (maximaal 1 week) en neem in een zakje, bakje of folie mee voor onderweg!



Kies voor volkoren

✗ Kies minder vaak

✓ Kies vaker

- ✓ Vrouwen hebben 30 gram vezels per dag nodig.
- ✓ Mannen hebben 40 gram vezels per dag nodig.

Gesuikerde ontbijtgranen
1,2 gram vezels



Havermout
2,9 gram vezels



Wit- of bruinbrood
0,8 gram vezels



Volkoren-brood
2,3 gram vezels



Knäckebröd
0,4 gram vezels



Volkoren knäckebröd
1,4 gram vezels



Soepstengels
0,2 gram vezels



Volkoren soepstengels
0,6 gram vezels



Wraps
4,4 gram vezels



Volkoren-wraps
9,6 gram vezels



Pasta
2,3 gram vezels



Volkoren-pasta
9,8 gram vezels



Couscous
1,0 gram vezels



Volkoren couscous
5,0 gram vezels



Rijst
0,4 gram vezels



Zilvervlies-rijst
1,3 gram vezels



Rijstnoedels
1,0 gram vezels



Volkoren noedels
7,6 gram vezels



Tarwebloem
0,3 gram vezels



Tarwemeel
1,0 gram vezels



In dit overzicht zijn de vezels per portie weergegeven.



Nieuwe onderzoeken gestart

Dankzij onze donateurs kunnen wij elke jaar nieuwe onderzoeken financieren. Dit jaar financieren wij maar liefst 14 nieuwe onderzoeken! We danken u hartelijk voor uw steun en vertellen u graag over een aantal onderzoeken:



Borstkanker: de invloed van yoga op klachten bij hormoontherapie

Onderzoeker: Dr. Evelyn Monninkhof, Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU)

Bij ongeveer 85% vrouwen met borstkanker is de kanker hormoongevoelig. Dit kan vaak worden behandeld met hormoontherapie. Gewrichtspijn en stijve spieren zijn bekende bijwerkingen hiervan, die invloed hebben op de kwaliteit van leven. Het doel van dit onderzoek is om te kijken of yoga bij vrouwen met hormoongevoelige borstkanker en hormoontherapie invloed heeft op gewrichtspijn en stijve spieren.

De rol van leefstijl bij neuro-endocriene tumoren

Onderzoeker: Dr. Rachel van Leeuwen, Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU)

Een neuro-endocriene tumor is een zeldzame vorm van kanker. Er is nog weinig bekend over de oorzaak hiervan. In dit onderzoek wordt gekeken naar de invloed van leefstijl op het krijgen van deze vorm van kanker. Om dit te onderzoeken wordt informatie over alcohol, beweging, roken, gewicht en voeding van bijna 1,5 miljoen mensen onderzocht.



Vet in de lever bij darmkanker

Onderzoeker: Dr. Dieuwertje Kok, Wageningen University and Research Centre (WUR)

Veel vet in de lever komt vaak voor. Dit lijkt te komen door leefstijl, zoals voeding en beweging. Uit eerder onderzoek komt dat mensen met dikke darmkanker en een vette lever meer last hadden van de ziekte en bijwerkingen van de behandeling. De lever speelt namelijk een belangrijke rol bij het verwerken van medicijnen, zoals chemotherapie. Bij meer dan 2100 deelnemers uit een grote studie bij mensen met darmkanker (COLON-studie) wordt gekeken naar levervet, bijwerkingen van de behandeling en leefstijl.

Het verminderen van zitgedrag na darm- en nierkanker

Onderzoeker: Dr. Alina Vrieling, Radboud Universitair Medisch Centrum

Veel mensen hebben na de behandeling van kanker last van vermoeidheid en lichamelijke, mentale of sociale problemen die hun kwaliteit van leven verminderen. In dit onderzoek wordt gekeken of het vervangen van zittend gedrag door staan, lichaamsbeweging of slaap samenhangt met vetmassa, vermoeidheid en kwaliteit van leven na de behandeling van darm- en nierkanker. De onderzoekers hopen dat de uitkomsten van het onderzoek de gezondheid en kwaliteit van leven van mensen die kanker hebben gehad, kunnen verbeteren.



Lees meer over alle nieuwe onderzoeken op wkof.nl/onderzoek ➔



Onderzoek doet hoop bloeien



Dankzij al onze donateurs financieren wij elk jaar nieuwe hoopgevende onderzoeken, zoals u op de pagina hiernaast leest.

Onderzoek naar voeding en leefstijl in relatie tot kanker blijft van levensbelang. Hiermee willen wij iedereen een kans geven tegen kanker. Een kans op preventie, en bij kanker meer kans op overleving en een betere kwaliteit van leven.

Wist u dat u online kunt collecteren voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds? Online collecteren is net zo gemakkelijk als het versturen van een Whatsapp berichtje. U loopt dan niet van deur naar deur, maar collecteert vanuit het gemak van uw woonkamer.

Lees op wkof.nl/collecte hoe u online collectant wordt en zaai met uw collecte hoop voor iedereen die kanker raakt. Heeft u vragen? Bel ons op 020 344 9595 of mail naar informatie@wkof.nl.



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, Pim van der Grinten, Sanne Boots 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 Minkman 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