Wereld Kanker Onderzoek Fonds 30 JAAR

Nummer 117 | Juni 2024

Samen

Het blad over gezond leven

Zomers genieten

ALLES OVER GEZOND DRINKEN

Koffie, verkeerd?

Gratis aanbiedingen

geef iedereen een kans tegen kanker

Zomers genieten

De zomer staat voor de deur. Voor sommige mensen de tijd om erop uit te trekken in het buitenland, anderen genieten van al het moois in ons eigen land.

In deze editie van Samen leest u tips om op vakantie gezonde keuzes te maken. Dat kan soms best lastig zijn, met alle lokale lekkernijen. Uiteraard is de zomer ook een seizoen om van te genieten. Daarom delen wij recepten voor heerlijke alcoholvrije cocktails, ook wel mocktails genoemd. Meer recepten? Bestel hier gratis ons nieuwste boekje ***Lekker leven zonder alcohol***!

Bent u ook een liefhebber van puzzels? Een puzzelboekje is ideaal om mee te nemen op vakantie, naar het strand of gewoon in de tuin. Extra mooi dus dat het Wereld Kanker Onderzoek Fonds een exclusief puzzelboekje voor u heeft! Hier kunt u ons puzzelboekje meteen bestellen.

Verder is er goed nieuws voor alle koffieliefhebbers. Onderzoekers hebben een sterk verband gevonden tussen meer koffiedrinken en minder kans op sterfte bij darmkanker. Op pagina 10 leest u er meer over.

Wij wensen u een prachtige zomer!

Nadia Ameyah

Directeur
Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Inhoud

- Alles over gezond drinken
- Gezond op reis!
- Nieuw receptenmapje
- Koffie, verkeerd?
- Viering van het leven
  Levensverhaal Marianne

Zomeraanbieding
Samen puzzelen

Trakteer uzelf op een zomer vol puzzelplezier met ons puzzelboekje!

Bestel het hier gratis

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 analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.
- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijke keuzes te maken.

Helden in actie
Hardlopen voor Helma

Helma (links) en Ingrid (rechts) zijn sinds 4 februari 2014 bevriend met elkaar. Al ruim 10 jaar dus. Wanneer Ingrid hoort dat Helma ernstig ziek is, twijfelt ze geen moment. Ze schrijft zich in voor de 30 van Zandvoort, een jaarlijks hardloopevenement voor het goede doel.

Ingrid vertelt: “Helma zou eigenlijk samen met mijn man Wout, mijn dochter Kelsey en mijn schoonzoon Jelle de run gaan doen. Helma heeft al vaker hardgelopen, ook met haar dochter. Haar droom was om uiteindelijk een keer een grotere afstand te gaan lopen met haar dochter. Tot ze de diagnose darmkanker met uitzaaiingen naar haar lever kreeg. Onze wereld stortte compleet in.”

“We zijn hier als gezin erg mee bezig. We gaan nu met 6 personen lopen voor Helma. Ze is echt een lieverd en verdient het gewoon. Voor mij dus nog meer reden om die medaille binnen te halen. Ik zal niet kunnen hardlopen. Dit komt door mijn 2 versleten knieën. Ik leg daarom de volledige afstand lopend af. De tijd zal niet fraai zijn, maar het gaat om het principe voor wie en waarom ik dit doe!”

“Het was een kleine moeite om deze collecte te starten en om zo kankeronderzoek te ondersteunen. We hopen dat er in de toekomst een goede behandeling komt om deze vreselijke ziekte wel te kunnen stoppen. Inmiddels hebben we al € 410 opgehaald!”

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

Lezersvraag

“Mag je extra vierge olijfolie verhitten?”

- Anoniem

Antwoord

Extra vierge olijfolie is olie die gemaakt wordt van de eerste, koude persing van de olijven. Vanwege de kenmerkende smaak wordt extra vierge olijfolie vooral koud gebruikt in bijvoorbeeld pasta’s, salades en dressings.

Wanneer u extra vierge olijfolie verhit, gaat een deel van de smaak verloren. Dat is zonde. Zorg er bij de bereiding van eten voor dat de olie niet te warm wordt en niet gaat roken of dampen. Als de olie warmer dan 180 °C wordt, kunnen er ongezonde stoffen ontstaan.

U kunt dus wel bakken in extra vierge olijfolie, maar gebruik het niet om te frituren, barbecueën of in de oven. Daarvoor kunt u beter een andere soort olie gebruiken. Zonnebloemolie is daar bijvoorbeeld wel geschikt voor.

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

ALLES OVER GEZOND DRINKEN

Het is belangrijk dat we voldoende drinken. Dit zorgt ervoor dat ons lichaam voedingsstoffen kan vervoeren. Vocht helpt ook om afvalstoffen uit ons lichaam te krijgen. Drinken is daarnaast belangrijk voor onze lichaamstemperatuur. Er zijn veel keuzes, maar wat kunt u nou het beste drinken?

Hoeveel moet u drinken?

Het is goed om minimaal 1,5 tot 2 liter vocht te drinken per dag. Dit zijn ongeveer 10 tot 12 glazen. Wanneer u ziek bent, sport of veel zweet kan het nodig zijn om meer te drinken.

Vindt u het moeilijk om voldoende te drinken? We hebben praktische tips!

Neem een waterflesje mee, zo heeft u onderweg altijd wat te drinken bij de hand.

Voeg ter afwisseling eens suikervrije siroop toe aan water, voor een smaakje zonder extra calorieën.

Voeg water drinken toe aan uw routine, koppel het drinken aan een moment van uw dag. Zoals na het opstaan of tijdens een werkpauze. U kunt ook een wekker zetten om u eraan te herinneren.

Drink eens bruisend water voor een andere smaak en mondgevoel. Er zijn ook soorten met smaakjes te krijgen, let er dan wel op dat er geen suiker aan toegevoegd is.

Leuk water op met ijsblokjes, takjes munt, plakjes gember, komkommer of rood fruit.

Vul thuis een karaf met water, zet deze in het zicht en vul uw glas gedurende de dag bij.

De gezondste keuze

Vaak zijn we ons niet bewust dat wat we drinken ook van invloed kan zijn op ons gewicht. Vooral dranken met toegevoegde suikers kunnen leiden tot overgewicht. Overgewicht vergroot de kans op kanker. Water is altijd de gezondste keuze. Ook koffie en thee zijn gezond; kies hierbij wel voor de ongezoete versies, want hierin zitten bijna geen calorieën.

Pas op met te hete dranken

Het drinken van te hete dranken kan de kans op het krijgen van slokdarmkanker vergroten. Uit onderzoek van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds blijkt dat het drinken van hete dranken mogelijk kankerverwekkend kan zijn. Het maakt niet uit wat er gedronken wordt, het gaat erom hoe heet het is. Dit geldt voor dranken met een temperatuur van 60 °C of meer. Laat thee, soep en koffie daarom eerst een beetje afkoelen.

Lees op **pagina 10** meer over dat kopje koffie ➔

Zuiveldranken

Dranken zoals melk en drinkyoghurt bevatten calcium en vitamine D. Het wordt aangeraden om dagelijks 2 tot 3 porties melk of melkproducten te drinken. Een portie is bijvoorbeeld 1 glas melk (150 ml). Het beste kiest u voor de magere of halvolle varianten. Karnemelk is al van nature vetarm.

Sapjes & smoothies

Sapjes en smoothies lijken heel gezond, maar zijn dat niet altijd. Er wordt veel fruit gebruikt om 1 glas sap of smoothie te maken. Als u het fruit eet, krijgt u snel een vol gevoel. Kunt u zich voorstellen dat u in één keer 5 sinaasappels opeet? Dat is niet zo makkelijk. Als sapje lukt dat zonder problemen.

Door sapjes en smoothies te drinken krijgt u ongemerkt veel meer fruitsuikers en calorieën binnen dan gedacht. Verse sappen en smoothies zijn niet ongezond, maar kunnen door de suikers en calorieën wel bijdragen aan overgewicht. Het is daarom beter om per dag maximaal één glas hiervan te drinken.

Frisdranken

Veel mensen die op hun gewicht letten, kiezen voor light-producten met zoetstoffen als alternatief voor producten met (veel) suiker. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft gezien dat het niet duidelijk is of kunstmatig gezoete dranken gewichtstoename en overgewicht kunnen helpen voorkomen. Het bewijs is niet consistent. Het is wel beter om niet te wennen aan de zoete smaak, maar om te kiezen voor ongezoete dranken. Drink daarom light-dranken niet te vaak. Kies vooral voor water en ongezoete thee en koffie.

Alcohol

De zon schijnt en de terrassen roepen. Voor veel mensen is het weer tijd om onder het genot van een drankje te genieten van de zonnestralen. Gezellig een wijntje, biertje of een zomerse cocktail. Maar het drinken van alcohol vergroot de kans op ten minste 6 soorten kanker. Alcohol is één van de meest kankerverwekkende stoffen in onze voeding. Het is daarom beter om alcohol te laten staan en te kiezen voor een alcoholvrij drankje.

Feit of fabel?
1 glas rode wijn is gezond.

Fabel, er is geen veilige hoeveelheid alcohol.

Lekker leven zonder alcohol

Bestel onze nieuwe brochure ***Lekker leven zonder alcohol*** boordevol informatie over alcohol, tips om alcohol te laten staan en recepten voor heerlijke alcoholvrije drankjes. Probeer in plaats van een cocktail eens één van onze smaakvolle mocktails!

!

Bestel ***Lekker leven zonder alcohol*** hier gratis.

GEZOND OP REIS!

Met zonnige dagen en de zomervakantie in het vooruitzicht, kijken we uit naar ontspanning of misschien juist wel veel uitstapjes. Velen onder ons hopen na de vakantie terug te komen met mooie herinneringen en souvenirs. Vakantiekilo's horen daar niet bij. Om ze voor te zijn delen wij tips om op vakantie gezonde keuzes te maken. Zo kunt u onbezorgd genieten!

HOE KUNT U GEZOND ETEN EN DRINKEN IN EEN RESTAURANT?

In de zomer gaat u waarschijnlijk vaker uiteten. Vooral als u aan het genieten bent van uw welverdiende vakantie. In veel restaurants worden grote porties geserveerd. Bovendien zijn ze vaak calorierijk, met veel vet en zout. Maar is het mogelijk om gezonder uit eten te gaan? Jazeker, met deze tips:

KIES VOOR EEN GERECHT MET GROENTE. Zit er geen groente bij? Bestel dan groente of een salade als bijgerecht.

VOLKOREN, VOLKOREN, VOLKOREN. Als het mogelijk is, kies voor volkoren granen. De vezels helpen een vol gevoel te geven en zorgen dat de darmen goed blijven werken.

KIES VOOR GEKOOKTE OF GEPOFTE AARDAPPELEN. Dit is een gezondere keuze dan bijvoorbeeld frietjes of gebakken aardappelen, die erg veel vet kunnen bevatten.

PROBEER (VETTE) SAUSJES TE BEPERKEN. Hierdoor krijgt u namelijk ongemerkt veel calorieën binnen. Kies liever rode sauzen in plaats van witte sauzen.

KIES VOOR KIP, VIS OF VEGA. Zo eet u minder rood vlees zoals rund- of varkensvlees. Te veel rood vlees vergroot de kans op darmkanker.

TIJD VOOR EEN TOETJE. Het is verleidelijk om voor cheesecake te kiezen, maar bestel liever yoghurt- of sorbetijs. Dit scheelt een hoop calorieën. Vaak staan er ook desserts met vers fruit op het menu.

EERLIJK ZULLEN WE ALLES DELEN. U kunt gerechten samen delen als de porties te groot zijn. Of kies bijvoorbeeld twee voorgerechten in plaats van een voor- en hoofdgerecht.

HOE ZIT HET MET BUFFETTEN?

Een hotel met een groot buffet biedt veel opties. U bent geneigd om meer te eten met deze overdaad. Hoe luxe dit ook is, probeer de porties niet al te groot te maken.

Maar er is ook een voordeel. U heeft namelijk zelf in de hand wat en hoe veel u eet. Het is duidelijk te zien wat er wordt aangeboden en u kunt keuzes maken. De eerdergenoemde tips zijn hier ook van toepassing. Schep dus vooral voldoende groenten, gekookte aardappelen, volkoren granen, fruit en een stukje vis op.

Bij het ontbijt is er vaak wel volkorenbrood te vinden. Qua beleg kunt u kiezen voor een gekookt eitje, hummus of magere kaas. Voorbeelden van magere kaas zijn hüttenkäse, zuivelspread of zachte geitenkaas. Een schaaltje yoghurt met fruit en havermout is ook een gezonde keuze. Drink koffie of thee zonder suiker. Uiteraard is water altijd een goede dorstlesser en lekker verkoelend.

Nieuw receptenmapje!

Wat we eten heeft invloed op ons risico op kanker. Gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en een gezond gewicht kunnen ons risico op kanker verlagen.

In elke editie van Samen, het magazine van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, vindt u een aantal recepten. Deze zijn calorearm en zitten boordevol gezonde ingrediënten.

Verzamel nu uw favoriete recepten uit Samen en bewaar ze in dit handige mapje. Zo heeft u genoeg inspiratie om gezond en gevarieerd te koken, elke dag weer!

Kijk ook op onze website **wkof.nl/recepten** voor nóg meer gezonde recepten.

Bestel het nieuwe receptenmapje hier gratis.

favoriete recepten

Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!

Samen gezond eten

Bruisende passievrucht mocktail

Voor 2 personen | Bevat 17 kcal per glas | Bereidingstijd: 10 min.

Ingrediënten

- 1 verse passievrucht of 4 blokjes bevroren passievrucht
- 2 takjes munt
- 200 ml bruiswater
- 1 limoen
- 6 ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Pers het sap uit de limoen.
2. Kneus de munt zodat de smaak beter vrijkomt.
3. Verdeel de munt, passievrucht, ijsblokjes en het limoensap over twee glazen.
4. Vul de glazen aan met bruisend water.

Favoriet van:
Pim
diëtist
Gezondheidsvoorlichting

"Met deze mocktail heb je gelijk een vakantiegevoel. Door de frisse, zomerse smaak haal je de zon in huis!"

Iced tea perzik

Voor 2 personen | Bevat 39 kcal per glas | Bereidingstijd: 30 min.

Ingrediënten

- 2 theezakjes Earl Grey
- 400 ml heet water
- 1 citroen
- 2 theelepels honing
- 10 bevroren partjes perzik

Bereidingswijze

1. Zet met het hete water en de 2 theezakjes thee en laat deze afkoelen tot kamertemperatuur.
2. Pers een citroen uit en snijd een paar slierten schil van de citroen.
3. Doe de afgekoelde thee, citroensap, honing en de partjes bevroren perzik in een cocktailshaker of in een beker die goed afsluit.
4. Schud het met de deksel dicht goed tot het koud aanvoelt.
5. Verdeel het over 2 (longdrink) glazen en garneer het met de slierten citroen.

Espresso martini mocktail

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

Ingrediënten

- 100 ml tonic 0% suiker of een alcoholvrije sterke drank (bv. Seedlip)
- 2 theelepels karamelsiroop
- 100 ml espresso
- 2 handjes ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Zet de cocktailglazen 2 uur van tevoren in de koelkast.
2. Doe de tonic of alcoholvrije sterke drank, karamelsiroop en espresso met het ijs in een cocktailshaker of afsluitbare beker.
3. Schud het geheel ongeveer 10 seconden.
4. Schenk de espresso martini uit over de twee gekoelde glazen.
5. Versier de cocktails eventueel met koffiebonen.

Dit recept komt uit ons nieuwste boekje *Lekker leven zonder alcohol*

Vraag het hier gratis aan.

VERVOLG: GEZOND OP REIS!

GA EROPUIT!

Of u nu in ons eigen kikkerlandje blijft of naar het buitenland gaat, het blijft leuk om op pad te gaan. In Nederland zijn er ook veel plekken te ontdekken. Wat dacht u van een mooie wandeling in een onbekend natuurgebied? Zo blijft u in beweging! Dit verbetert uw gezondheid, helpt u aan een gezond gewicht en verkleint de kans op kanker.

TIPS OM EROPUIT TE GAAN IN DE VAKANTIE:

WISSEL AF MET ACTIEVE EXCURSIES. Het is natuurlijk erg leuk om op een bootje te zitten en te genieten van de rust. Maar het kan ook heel leuk zijn om iets actiefs te doen. Maak bijvoorbeeld een wandeltocht naar een bergtop of een fietstocht door de stad. Misschien lijkt het u wel leuk om te kanoën of suppen over een mooi meer. Of gaat u liever snorkelen in een mooie omgeving? Er zijn genoeg activiteiten om te ontdekken!

GENIET VAN EEN PICKNICK. Lunchen op het strand of in een natuurgebied kunt u zo gezond maken als u zelf wilt met producten die uzelf meeneemt. Eten in de buitenlucht is echt een cadeautje! Bovendien is het een stuk goedkoper dan eten op een terras. U kunt zelf een selectie maken van gezonde producten: een bakje rauwkost met hummus om te dippen, volkorenbrood of wat fruit.

VERKEN DE OMGEVING MET DE FIETS OF LOPEND. Hoe leuk is het om een fiets te huren en een dorpje of een mooi strand in de buurt te verkennen? Onderweg komt u van alles tegen en bent u sportief bezig. Na de fietstocht kunt u extra genieten van een verkoelend drankje. Ook lopend is er veel te verkennen. Wandelen is een goede manier om te ontspannen en te genieten van de natuur. Vergeet niet voldoende water, tussendoortjes of lunch mee te nemen als u op pad gaat.

Wees niet te streng voor uzelf en geniet van de vrijheid en ontspanning die een vakantie biedt. Een gezonde leefstijl op vakantie hoeft niet ingewikkeld te zijn. Vind de balans die voor u werkt.

BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR DE IDEALE PICKNICK (VOOR 2 PERSONEN)

- 100 gram fruit naar keuze, denk aan aardbeien, meloen, druiven of frambozen;
- 4 volkoren crackers of volkorenbrood;
- Een bakje hummus of 20+ kaas als beleg;
- 100 gram rauwkost naar keuze, bijvoorbeeld wortel, radijs, komkommer, paprika of tomaat;
- 50 gram ongezouten noten;
- Een grote fles water.

Koffie, verkeerd?

Een bakkie pleur, bakkie troost of het zwarte goud. Het bittere, warme drankje is één van de meest gedronken dranken in Nederland. Er zijn verschillende manieren om koffie te bereiden, zoals met een espressomachine, cups, koffiepads of papieren filter. Maar zijn alle manieren nou even gezond?

In gemalen koffie zit het stofje cafestol. Cafestol kan zorgen dat het 'slechte' cholesterol in het bloed wordt verhoogd. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. In alle koffiebereidingen komt het water in aanraking met de gemalen koffie, vaak met een filter van papier of metaal met gaatjes ertussen.

Hoe beter de koffie gefilterd wordt, hoe minder cafestol er uiteindelijk in uw kopje zit. Haal de koffiefilter daarom maar weer tevoorschijn, gefilterde koffie is het gezondst! Ook koffiepads, percolatorkoffie of oploskoffie zijn gezonde keuzes. Turkse of Griekse kookkoffie kunt u beter laten staan, deze koffie wordt helemaal niet gefilterd.

Cafeïne(vrij)

Drink vanwege de cafeïne in koffie niet meer dan 5 kopjes per dag. In kleine hoeveelheden kan cafeïne zorgen voor alertheid en concentratie, maar te veel kan ook zorgen voor slaapproblemen en rusteloosheid. Bent u gevoelig voor cafeïne? Hou dan lagere hoeveelheden aan of kies voor cafeïnevrij.

Koffie en (darm)kanker

Er is geen bewijs uit onderzoek dat koffie de kans op kanker vergroot. Het drinken van koffie zou zelfs kunnen beschermen tegen het krijgen van baarmoeder- en leverkanker. Uit nieuw onderzoek van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds blijkt dat koffie de kans op overleving bij darmkanker kan vergroten. Dit blijkt het beste te werken bij 3 tot 5 kopjes koffie per dag. Meer onderzoek is nodig om hier een aanbeveling voor te kunnen geven, maar het zijn hoopvolle resultaten!

Met melk en suiker?

Ongezoete koffie is gezond. Suiker bevat veel calorieën en kan de kans op overgewicht vergroten. Overgewicht vergroot de kans op het krijgen van kanker. Kies eventueel voor koffie met magere of halfvolle (koffie) melk.

Droogt u uit van koffie?

Veel mensen denken dat koffie vocht onttrekt aan het lichaam en men daardoor kan uitdrogen. Wij stellen u graag gerust! Een gemiddelde koffiedrinker hoeft zich geen zorgen te maken over uitdroging.

Viering van het leven

In dit artikel deelt Marianne haar aangrijpende verhaal over de impact van kanker.

Marianne met haar maatje Yellow

Onwerkelijk

Toen ik op mijn 47e een verharding in mijn borst ontdekte, vermoedde ik nog niet dat ik borstkanker had. Zelfs toen de oncoloog het behandelplan met mij doornam, een zwaar traject met een aantal chemokuren, reageerde ik door te zeggen dat die datum niet zo goed uitkwam. Pas toen de oncoloog zei dat we onze reis naar Florida moesten annuleren begon het tot me door te dringen dat het ernstig was.

De behandeling

Mijn werk als groepsleerkracht in het Speciaal Basisonderwijs moest ik tijdelijk neerleggen. Ik werd vatbaarder voor ziektes vanwege minder weerstand door de chemokuren. Daarom probeerde ik mij te richten op wat ik wel kon: veel buiten zijn, wandelen met onze labrador en sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. Ik kan het iedereen aanraden om te blijven bewegen tijdens je ziekte, mijn wonden genazen hierdoor ook sneller.

Donateur

Van alle informatie op internet over borstkanker werd ik erg onrustig. In het ziekenhuis wezen ze me op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Ik werd direct donateur en lees graag het magazine Samen, met name de positieve en herkenbare ervaringen van patiënten. Ook de tips over gezonde voeding absorbeerde ik als een spons. Ik eet inmiddels veel meer groente, kip en kalkoen of vis en minder vlees. Hierbij voel ik mij veel gezonder!

Viering van het leven

Ik realiseer mij dat ik van geluk mag spreken dat de prognose voor mij goed was. Vijf jaar nadat ik borstkanker had, bleek mijn allerliefste man namelijk ernstig ziek te zijn. Vier weken nadat hij met klachten naar de arts ging, is hij overleden aan kanker. We werden er beiden door overvallen en hebben toch nog veel mooie en waardevolle momenten beleefd. We hebben zijn hele uitvaart samen voorbereid en geregeld. Wij noemden het 'de viering van zijn leven'.

Inspiratie

Ik hoop dat ik iemand kan inspireren met mijn verhaal. Dat er verdriet op je pad kan komen, waardoor je je uit het veld geslagen voelt en eenzaam. Dat je het niet alleen hoeft te doen. Doe dingen waar je energie van krijgt en omring je met lieve mensen. Regel wat je zelf kan doen en accepteer dat het leven soms anders loopt dan je zou willen. En probeer ondanks je ziekte ook te genieten. Van de merel die fluit en van de zon aan de hemel.

Lees het volledige verhaal van Marianne op: 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: 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 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.

Wereld Kanker Onderzoek Fonds 30 JAAR

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.

wkof.nl