



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds **30 JAAR**

Nummer 119 | December 2024

Samen

Het blad over gezond leven

NEDERLAND KLEURT PAARS



Word dé
Soepbrouwer



BEWEEG UZELF
FITTER
IN DE WINTER



Gratis aanbiedingen



geef iedereen een kans tegen kanker



Een kom warmte

In de winter willen we allemaal warm blijven. Dat doen we met dikke truien, sjaals, mutsen en handschoenen. Bij ons thuis is het dan ook tijd voor soep.

Met soep is het zo makkelijk om te variëren. In een handomdraai brouwt u wat heerlijk. U kunt ook veel groente erin doen. Dat is niet alleen lekker, maar ook gezond. Bij mij thuis is linzensoep de favoriet; heerlijk met volkorenbrood erbij. Wat is uw favoriete soep? Inspiratie nodig? Op [pagina 4](#) vindt u ideeën voor soepen waarmee u dé Soepbrouwer wordt!

Met onze campagne **Kanker draag je niet alleen** verspreiden wij ook warmte door heel Nederland. Door samen het paarse lintje te dragen op Wereld Kanker Dag, 4 februari, dragen wij steun, liefde en hoop uit. Doet u ook dit jaar met ons mee? We kijken ernaar uit.

In deze nieuwe editie vindt u als traditie van onze redactie, recepten voor een heerlijk en feestelijk kerstdiner. Zoals elk jaar met veel liefde samengesteld.

Ik wens u namens het hele team van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds fijne feestdagen en een gezond 2025!



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 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.

Inhoud

→ **Word dé Soepbrouwer**

→ **Beweeg uzelf fitter in de winter**

→ **Gezond proosten!**

→ **Roeiend de oceaan over!**

→ **Samen in beweging: Bewegenenkankerinfo.nl**

→ **Nederland kleurt paars**



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.



Bestel
snel!



Steunen met een nalatenschap

De tips van mevrouw Boer

Steeds meer donateurs kiezen ervoor om het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in de toekomst te steunen met een gift uit een nalatenschap. Maryam Boer heeft ook daarvoor gekozen. Zij deelt haar ervaring en tips met u.

Maryam vindt het belangrijk dat er meer aandacht komt voor goede adviezen over voeding en leefstijl bij het herstel van kanker. Daarom heeft ze besloten om het Wereld Kanker Onderzoek Fonds op te nemen in haar testament. Een testament maken lijkt ingewikkeld, maar Maryam deelt haar tips.

“Bij het opstellen van mijn testament heb ik veel gehad aan de Gids over Nalaten van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. De gids bevat veel informatie in duidelijke stappen voor het regelen van een testament.”

Tips van Maryam:

Het helpt om vooraf een **overzicht te maken van uw bezittingen**. Zo krijgt u alles duidelijk in beeld. Dit is heel handig zodat u goed kunt beslissen wat u aan wie nalaat.

Spreek over uw nalatenschap met uw naasten. Het is handig dat iemand die u vertrouwt weet wat uw wensen zijn en waar de nodige informatie ligt.

Bedenk goed door wie u uw nalatenschap later wilt laten regelen (de executeur testamentair), als u er niet meer bent.

Als u naar de notaris gaat, **schrijf dan eerst uit wat uw wensen zijn**. Zo gaat u voorbereid met de notaris in gesprek.

De Gids over Nalaten van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft mij stap voor stap geholpen bij het maken van mijn testament. Het is een aanrader.

Wij bedanken Maryam hartelijk voor haar steun en tips. Heeft u ook interesse om haar voorbeeld te volgen? Bestel vandaag nog gratis de Gids over Nalaten.



Heeft u vragen? Neem contact met ons op via nalaten@wkof.nl of 020 344 95 95. Wij helpen u graag.



Lezersvraag

“Ik heb op jullie website gelezen dat zelfs 1 glas alcohol slecht zou zijn. Kan ik dan ook met kerst het best geen alcohol drinken?”

- Gerard

Antwoord

Uit onderzoek weten wij dat er geen veilige hoeveelheid alcohol is. Elk glas alcohol vergroot de kans op kanker.

Daarom adviseren wij van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds om liever geen alcohol te drinken, voor minder kans op kanker. Als u toch wilt drinken, beperk dat dan tot 1 glas per dag.

Het is ook goed om te weten dat het soort alcoholisch drankje niks uitmaakt. Het gaat om de alcohol (ethanol) zelf die schadelijk is.

Tegenwoordig zijn er veel alcoholvrije drankjes. Er is veel keus aan alcoholvrij bier, wijn en zelfs sterke dranken. U kunt ook zelf aan de slag met recepten voor heerlijke mocktails, ofwel cocktails zonder alcohol. Daarmee proost u tijdens de feestdagen op een gezonde én gezellige manier!

Bekijk onze recepten voor mocktails op wkof.nl/alcoholvrij!

Ook een vraag?

Stel het via vragen@wkof.nl.



Word dé Soepbrouwer

Wie wordt er niet warm van soep? Er zijn heel veel verschillende soepen. Van heldere soepen tot gebonden soepen, iedereen heeft wel een favoriet. Met onze 4 stappen en het basisrecept brouwt u de heerlijkste soepen! Wordt u de ware Soepbrouwer?

Basisrecept voor een gebonden soep

Voor 4 porties | Bereidingstijd: 25 min.

Basisingrediënten naast uw keuzes uit de stappen hiernaast

- 1 eetlepel olie
- 1 fijngesneden ui
- 1 fijngehakte knoflookteen
- 1 liter groentebouillon (zoutarm blokje of zelfgemaakt)

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook kort aan. Voeg uw gekozen groenten en kruiden toe.
2. Voeg de bouillon toe.
3. Kook de groenten beetgaar. Dit duurt ongeveer 15-20 minuten.
4. Pureer het geheel tot een gladde soep.
5. Als u vlees of vis wilt toevoegen aan de soep, voeg deze dan gaar toe na het pureren.
6. Serveer de soep met uw gekozen topping(s).

Tip: Vindt u de soep nog te dun na het pureren? Voeg een klein beetje aangemaakte maïzena toe om de soep wat steviger te maken.

Tip! Bak de groenten 5 minuten met 1 eetlepel plantaardige olie in de pan voor extra smaak.



pastinaak



wortel



broccoli



aardappel



prei



paddestoelen



pompoen

witte kool

Kies 2-3 groenten

U begint de soep met ui en knoflook. Dit geeft een lekkere smaak aan de soep. Maar welke groenten gebruikt u nog meer? Kies voor 2-3 groentesoorten voor een smaakvolle en gezonde variatie.

1

2

Ga voor kruiden

Er zijn veel kruiden om uit te kiezen. Kies 2-3 soorten kruiden om een lekkere smaak te geven aan de soep. Houdt u van lekker kruidig? Kies er dan gerust meer. Voor een extra kruidige smaak is het lekker om deze kort mee te bakken met de groenten.



steranijs



komijnzaad



rozemarijn

kwark of
crème fraîche

Kies uw topping(s)

Voor een wisselende textuur en smaak kunt u een topping toevoegen, zoals zelfgemaakte croutons.

volkoren
croutonsongezouten
noten

verse kruiden



pitten/zaden



kabeljauw



kip



zalm



bruine bonen



linzen



kikkererwten

3

Vlees, kip, vis of vegetarisch alternatief?

Bij soep denkt u wellicht snel aan soepballetjes. Maar er zijn genoeg gezondere alternatieven zoals kip, vis of linzen.

Lekker nog meer brouwen!

De lekkerste soepen maken voor elk seizoen? Dat doet u makkelijk met ons nieuwste kookboekje 'Soepbrouwer'!

Bestel het nu gratis →





BEWEEG UZELF FITTER IN DE WINTER

Elke dag bewegen is belangrijk voor uw gezondheid. Maar hoe pakt u dat aan tijdens winters weer? Wij helpen u met inspiratie en tips!

Schaatsen aan en gaan!

Laten we eerlijk zijn, de kans op een Elfstedentocht is niet al te groot. Maar met wat geluk hebben we een paar mooie dagen om te schaatsen op natuurijs. Dat is een heerlijke manier om buiten te bewegen in de natuur! Met schaatsen traint u uw uithoudingsvermogen, kracht en lenigheid. Het is een perfecte winter work-out.

TIPS VOOR SCHAATSEN:

Stretch vooraf, zo warmt u uw spieren goed op voor het schaatsen en voorkomt u blessures.

Zorg voor goed passende schaatsen.

Draag warme en lichtgewicht kleding.

Ga er bij schaatsen op natuurijs nooit alleen opuit. Zorg dat u altijd met zijn tweeën bent of met een groepje.

Verder zijn er ook verschillende ijsbanen waar u naar hartenlust rondes kunt schaatsen. Voor de gezelligheid op een plein of pootje-over op de 400 meter.

VEILIG BEWEGEN IN DE WINTER:

Zorg voor geschikte warme kleding.

Houd er rekening mee dat het vroeg donker wordt, veiligheid voorop! Lichtjes of reflecterende kleding kunnen handig zijn bij een avondwandeling of kies ervoor om bij daglicht te bewegen.

Is het glad? Draag schoenen met een goed profiel. Er zijn ook speciale sneeuwkettingen voor schoenen.

Wandelen in een winterparadijs

Wandelen in de frisse buitenlucht is heerlijk bij winters weer. Pak uzelf goed in en ga op pad. Met een stevige wandeling heeft u het zo warm en werkt u aan uw conditie. Een flinke winterse wandeling is een gezellige activiteit tijdens de feestdagen. Neem een thermosfles met koffie of thee mee, heerlijk verwarmend tijdens een welverdiende pauze.

TIPS VOOR WINTERS WANDELEN:

U vindt prachtige wandelroutes op: natuurmonumenten.nl/wandelen.

Vindt u het lastig om uw warme huis te verlaten om te gaan bewegen? Door dit samen te doen met vrienden, kennissen of familie wordt het een stuk makkelijker en gezelliger om daadwerkelijk te gaan.

Op winterse vakantie?

Wintersport is voor velen een favoriet! Skiën in de bergen is een heerlijke manier om te sporten in de buitenlucht. Het is daarbij ook een intensieve manier van bewegen. Met de zigzaggende bewegingen van de berg af traint u uw conditie en gebruikt u veel van uw spieren. Het is ook niet gek dat u hier de eerste dagen wat spierpijn van kan krijgen.

Er zijn ook indoor skihallen waar u skiles kunt nemen of even een paar uurtjes kunt skiën, zonder naar het buitenland te hoeven.

Geen liefhebber van de kou?

Zoek de warmte op! Ga bijvoorbeeld sporten in de sportschool of volg een groepsles. Ook is zwemmen in een binnenzwembad een leuke optie. Of ga thuis aan de slag met beweegoefeningen, opties genoeg!



Gezond proosten!

Rondom de feestdagen worden vaak allerlei drankjes geserveerd, tijdens kerstdiners, etentjes of nieuwjaarsborrels. Vaak met alcohol, want alcoholische drankjes zijn voor veel mensen heel normaal. Maar het kan ook alcoholvrij! Dat is beter voor uw gezondheid, lekker en net zo feestelijk.

Probeer bijvoorbeeld eens ons recept voor alcoholvrije glühwein na een winterse wandeling. Serveer onze citroen scroppino tijdens het kerstdiner of proost op Oudejaarsavond met een van onze bruisende mocktails.

Verras uzelf en uw gasten met onze recepten voor alcoholvrije drankjes:

wkof.nl/alcoholvrij



Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!



Voorgerecht: Broccolisoup met makreelsnippers

Voor 4 personen | Bevat 182 kcal per portie | Bereidingstijd: 30 min.



Ingrediënten

- 1 liter water
- 1 broccoli (ongeveer 500 gram)
- 100 gram gerookte makreelfilet
- 50 gram zure room
- 1 grote ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 groente bouillonblokje (minder zout)
- 1 theelepel gedroogde dille
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Snijd de ui fijn en de roosjes van de broccoli in gelijkmatige stukken.
2. Verhit de 2 eetlepels olijfolie in een ruime (soep)pan. Fruit de ui en voeg dan de broccoli toe. Bak de broccoli even mee.
3. Kook ondertussen 1 liter water in de waterkoker en voeg dit toe aan de pan, samen met het bouillonblokje.
4. Laat de soep gedurende 15 minuten pruttelen tot de broccoli zacht is.
5. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met de dille. Voeg zout en peper toe naar smaak.
6. Garneer de soep met een lepel zure room en makreelsnippers. Eventueel kunt u de soep nog versieren met een takje verse dille.

Tip: Voeg pijnboompitjes toe voor extra smaak en textuur.



Hoofdgerecht: Pompoenrollade met champignon-linzenvulling

Voor 4 personen | Bevat 341 kcal per portie | Bereidingstijd: 1 uur



Ingrediënten	Bereidingswijze
1 grote of 2 kleine flespompoenen 1 blik linzen 250 gram champignons 100 gram zilervliesrijst 75 gram zongedroogde tomaat 2 sjalotten 2 tenen knoflook 1 bosje peterselie 2 eetlepels olijfolie - Zout en peper naar smaak	- Verwarm de oven voor op 200 °C. - Snijd de flespompoen doormidden en verwijder de zaadlijsten. - Bestrijk de 2 helften met 1 eetlepel olijfolie. Leg ze met het vruchtvlees naar beneden op een bakplaat. Plaats in de oven gedurende 30-45 minuten tot de pompoen zacht is. - Snijd de sjalotten fijn en de champignons in kleine stukjes. Hak de knoflook en peterselie fijn. - Bak de sjalotten en knoflook in 1 eetlepel olijfolie. Voeg na enkele minuten de champignons toe en bak ze ongeveer 10 minuten mee. - Kook ondertussen de rijst, zoals op de verpakking aangegeven staat. - Meng het champignonmengsel met de linzen, rijst, zongedroogde tomaat en peterselie. - Haal de pompoen uit de oven, verwijder wat van het vruchtvlees om deze beter te kunnen vullen. Dit kunt u toevoegen aan de vulling. Breng op smaak met zout en peper. - Vul de pompoen met de vulling en bind de 2 helften weer aan elkaar met een stukje keukentouw als een rollade. Bak de pompoenrollade nog 10-15 minuten in de oven. - Serveer plakken van de pompoenrollade met een salade.



Dessert: Trifle met cranberry, hangop en amandel

Voor 4 personen | Bevat 276 kcal p.p. | Bereidingstijd: 15 min. (+ 4/8 uur wachttijd)



Ingrediënten	Bereidingswijze
1 liter halfvolle yoghurt 200 gram bevroren cranberries 50 gram geschaafde amandelen 3 eetlepels suiker - Sap en rasp van 1 biologische sinaasappel	- Maak een schone theedoek nat, wring deze uit en leg deze in een zeef. Schep de yoghurt in de theedoek en laat het vocht uitlekken. Zet het voor minimaal 4 uur (het liefst een hele nacht) in de koelkast. - Na de wachttijd houdt u een romige hangop over. Meng dit in een kom met de rasp van de sinaasappel en 1 eetlepel suiker. - Verwarm de cranberries in een pannetje met de overige 2 eetlepels suiker en het sap van de sinaasappel. Laat dit 10 minuten pruttelen tot een compote. - Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel tot deze goudbruin kleurt. - Serveer het toetje in mooie glazen. Voeg eerst een laagje hangop toe, dan een laagje cranberrycompote, vervolgens weer een laagje hangop en nog een laagje cranberrycompote. Sluit af met een laag van het geroosterde amandelschaafsel.

Tip: Geen tijd voor het maken van de hangop? U kunt ook Griekse yoghurt gebruiken.

Roeiend de oceaan over!

Renate de Backere kreeg in 2013 de diagnose borstkanker. Gelukkig is zij na alle behandelingen weer opgeknapt. Renate roeide in 2020 met 3 teamleden de Atlantische Oceaan over. Nu is zij zich aan het voorbereiden om die avontuurlijke reis te herhalen, maar nu alleen, om op die manier het Wereld Kanker Onderzoek Fonds te steunen. Wij gingen in gesprek met deze held in actie.



Renate de Backere

Renate is geboren en getogen in Zeeland. Vroeger ging ze daar altijd al naar de zee, het was haar plekje. Ze voelt zich niet alleen thuis aan zee, ook is ze heel graag in de bergen.

Zwaarder dan chemo zou oceaanroeien nooit worden

“Ik voel dat ik de kracht heb om deze actie te doen, niet ondanks maar dankzij mijn ziekte. Vóór kanker heb ik nooit geweten hoeveel kracht er in mijn lijf zit.

Je moet als persoon tijdens je ziekte ook bedenken, wat heb ik nou nodig. Ik wilde heel veel informatie hebben, maar ook een uitlaatklep. In mijn geval ben ik veel naar buiten gegaan en een fotoblog begonnen.

Ik heb eigenlijk altijd gedacht dat ik een lange wandel-, kayak-, of fietstocht zou maken. Eerlijk gezegd had ik nooit gedacht aan oceaanroeien, maar ik rolde erin. Het is een vorm van een lichamelijke en geestelijke uitdaging. Zwaarder dan chemo zou oceaanroeien nooit worden, dacht ik. En dat klopt ook, chemo was de zwaarste ervaring in mijn leven geweest.”

De Atlantic Challenge

“Ik ben al jaren sloeproeier in Harlingen en via een sportgenoot kwam ik terecht bij oceaanroeien. In december 2020 zijn we met een team de Atlantische Oceaan overgestoken en hebben in de damesklasse gewonnen. Het was een geweldige ervaring. Ik voel me daar zo thuis, dat ik nu besloten heb alleen de Atlantische oceaan over te roeien.

Het plan is om over 2 jaar weer mee te doen met de Atlantic Challenge. Dit is een race van het eiland La Gomera op de Canarische eilanden naar Antigua op de Caraïben. Vanaf nu start het project voor mij al echt. Ik heb een speciale boot op het oog en

ik ga sponsors zoeken om alle kosten te dekken. Er komt heel veel bij kijken. Zo moet ik nu heel veel tijd investeren in mijn boot.”

Waar ik op moet letten

“Wat ook belangrijk is, is het vasthouden aan een routine. Zo heb ik tijdens de tocht per dag maar liefst 4.200 kilocalorieën nodig! Het is heel moeilijk in te schatten, maar mijn doel is om binnen twee maanden de tocht te voltooien, maar liever binnen 50 dagen. Dat betekent ook op het gebied van voeding een hele planning en inkoop.”

De missie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

“Ik ga met mijn actie geld inzamelen voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Het spreekt me erg aan dat dit kankerfonds zich richt op beweging en voeding in relatie tot kanker.”

Volg de actie van Renate

Houd onze website [wkof.nl](https://www.wkof.nl) in de gaten voor updates over Renate. Bezoek ook haar website [renatesolo.com](https://www.renatesolo.com).



Wij bedanken Renate hartelijk dat ze met haar actie het Wereld Kanker Onderzoek Fonds steunt en wensen haar veel succes met dit bijzondere avontuur!

Bent u ook geïnspireerd geraakt om een actie te organiseren en daarbij donaties op te halen voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds? Neem gerust contact met ons op via 020 344 9595 of informatie@wkof.nl.



Samen in beweging: bewegen&kankerinfo

Van experts, voor patiënten

Grote kans dat u de website Voedingenkankerinfo.nl van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds al kent. Misschien heeft u de website al eens bezocht of heeft u erover gelezen in dit magazine. Wij zijn erg blij en trots om u nu te kunnen vertellen over **Bewegenenkankerinfo.nl**!

Goed eten én meer bewegen

Sinds 2014 vindt u op Voedingenkankerinfo.nl betrouwbare voorlichting over voeding in relatie tot kanker. Op basis van onderzoek weten we nu dat naast goed eten het bij kanker ook heel belangrijk is om meer te bewegen. Bewegen heeft veel voordelen vóór, tijdens en na de behandeling van kanker. Bewegen kan bijvoorbeeld helpen om zo fit mogelijk te blijven tijdens de behandeling en het kan de kwaliteit van leven verbeteren.

Bewegen na diagnose kanker

Uit onderzoek blijkt dat maar een derde van mensen met kanker voldoende beweegt. Mensen ervaren moeite met bewegen door de bijwerkingen van de behandeling. Ze geven ook aan te weinig tijd te hebben om te bewegen en dat ze meer informatie nodig hebben.

Zorgprofessionals kunnen het verschil maken

Zorgprofessionals kunnen mensen met kanker helpen om meer te gaan bewegen, maar slechts een kwart van hen besteedt aandacht aan beweegrichtlijnen. Dat komt onder andere doordat zorgprofessionals weinig tijd hebben. Ze hebben ook behoefte aan meer informatie over de voordelen en veiligheid van bewegen bij kanker en de beschikbare beweegmogelijkheden.

Bewegenenkankerinfo.nl

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft samen met onderzoekers van het UMC Utrecht, Radboudumc en NKI-AVL de website **Bewegenenkankerinfo.nl** ontwikkeld. Hier vindt u antwoord op veelgestelde vragen over bewegen vóór, tijdens en na de behandeling van kanker. Zorgprofessionals vinden hier ook informatie die ze nodig hebben om hun patiënten te helpen actiever te zijn.

Met **Bewegenenkankerinfo.nl** willen we dat meer mensen die geraakt zijn door kanker gaan bewegen om zo meer kans te krijgen op herstel en een betere kwaliteit van leven. Wij bedanken al onze donateurs van harte die dit belangrijke werk mogelijk maken!



Op 4 februari 2025 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.

Nederland kleurt paars

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



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



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, Pim van der Grinten, Sanne Boots en José Breedveld.

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

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

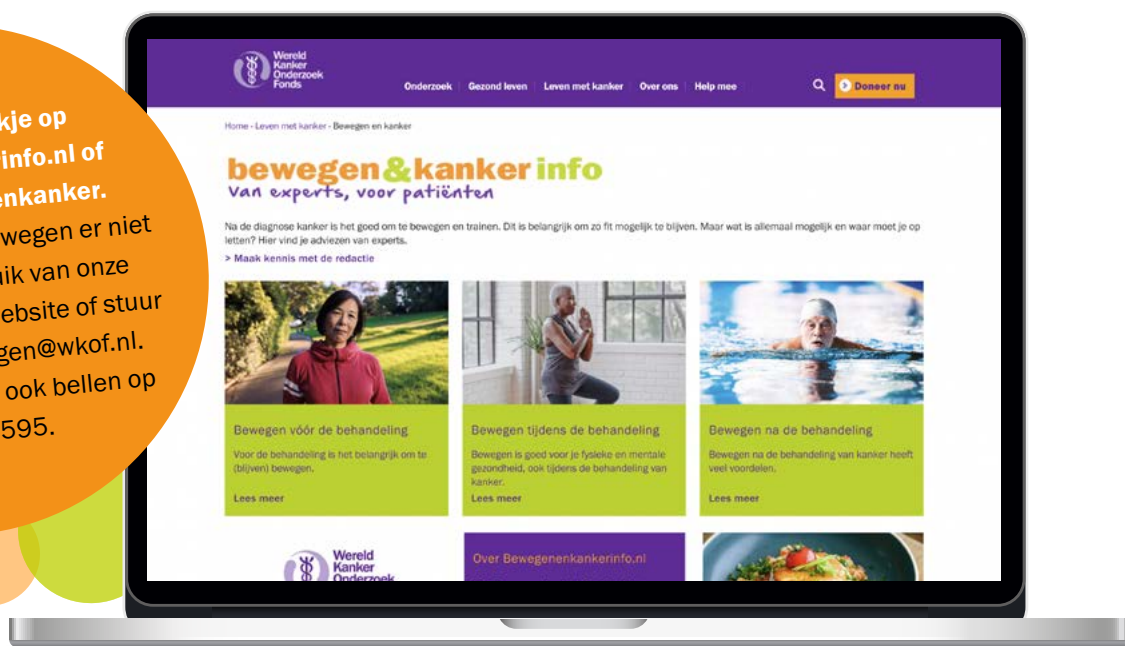
Uw gegevens staan geregistreerd bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en geven deze niet door aan derden. U kunt altijd aangeven dat u geen post meer van ons wilt ontvangen of ons vragen welke gegevens van u geregistreerd staan en deze wijzigen. Wilt u contact 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).

Neem nu een kijkje op Bewegenenkankerinfo.nl of wkof.nl/bewegenenkanker.

Staat uw vraag over bewegen er niet tussen? Maak gebruik van onze Vragenservice op de website of stuur een e-mail naar vragen@wkof.nl. Uiteraard kunt u ons ook bellen op 020 344 9595.

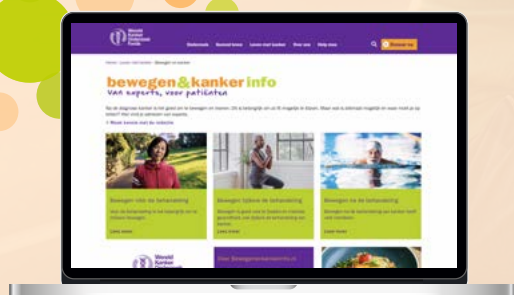


bewegen&kanker info

Van experts, voor patiënten

Vind antwoorden op
de meest gestelde
vragen over bewegen
en kanker!

wkof.nl/bewegenenkanker



Deze website is een
samenwerking tussen:



Radboudumc



**Kanker neemt veel weg,
maar liefde is voor altijd**



Wereld Kanker Dag

Het paarse lintje is een prachtig symbool
van steun, solidariteit, liefde en hoop.
Bestel het lintje en draag het samen met
ons op 4 februari, Wereld Kanker Dag!



Bestel gratis:



wkof.nl/lintje