



Wereld  
Kanker  
Onderzoek  
Fonds **30 JAAR**

Nummer 120 | Maart 2025

# Samen

Het blad over gezond leven

## Vier de lente



**GENIET VAN SALADES** →



**Onderzoek doet  
hoop bloeien** →



**Gratis aanbiedingen** →

**geef iedereen een kans tegen kanker**

## Bloeien en boenen

De lente is een prachtig seizoen. De natuur komt langzaam weer tot bloei! Ik word er zo vrolijk van om de vogeltjes weer te horen zingen in de tuin. De dag begint zo echt met een positieve toon. Wat is het ook fijn om onderweg naar mijn werk op de fiets de eerste lentebloesems te zien.

In deze editie van Samen vieren we de lente met tips om te genieten van gezond eten. Op [pagina's 4 en 5](#) leest u hoe u de lekkerste salades maakt. De recepten die wij deze keer speciaal voor u hebben gekozen bevatten allemaal een verrassend ingrediënt: eetbare bloemen!

Ja, hoop bloeit in deze periode. Wat zijn wij trots dat dankzij al onze donateurs nu 12 nieuwe onderzoeken van start gaan! Elk nieuw onderzoek dat we samen mogelijk maken geeft hoop. Op [pagina 11](#) leest u over drie van deze onderzoeken.

Bent u een liefhebber van schoonmaken? Op [pagina 6](#) leest u hoe u van de voorjaarschoonmaak een sport maakt. Wellicht niet de leukste sport, maar het houdt uw huis fris en uzelf fit! Doe er uw voordeel mee.



Ik wens u een prachtig voorjaar toe!

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 makkelijkste keuzes te maken.

## Inhoud

- ➔ **Geniet van salades**
- ➔ **Maak van schoonmaken een sport**
- ➔ **Liefde voor bietjes**
- ➔ **Eetbare bloemen: het oog wil ook wat**
- ➔ **Held in actie!**
- ➔ **Onderzoek doet hoop bloeien**



## De lekkerste recepten

Gezond eten is niet alleen goed voor u, maar ook nog eens heel erg lekker! Stel voor uzelf een smakelijk menu samen. Op [wkof.nl/recepten](#) vindt u de lekkerste gezonde gerechten. U kunt ook zoeken op eetmoment.



## Collecteer voor meer onderzoek en voorlichting

Kanker raakt ons allemaal. Onderzoek en voorlichting blijven heel belangrijk. Hiermee willen wij iedereen een kans geven tegen kanker. Help mee met de nieuwe collectEDOOS van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds!

Vaak nemen mensen contact met ons op omdat ze geld willen inzamelen voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Bijvoorbeeld tijdens een verjaardag, jubileum, bruiloft of uitvaart. We zijn altijd vereerd dat mensen op bijzondere momenten in het leven aan ons werk denken en ervoor kiezen het te steunen.

### TIP!

Wist u dat u ook online kunt collecteren? Dat is zo gedaan, net als het sturen van een berichtje via Whatsapp. U start uw eigen online collecte snel op [wkof.nl/collecte!](#)

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een prachtige nieuwe collectEDOOS met een bloemenmotief die geschikt is voor elke gelegenheid. Hiermee kunt u makkelijk uw eigen inzamelingsactie houden waarmee u geld ophaalt om ons werk te steunen.

### Vraag de collectEDOOS gratis aan!

Stuur een e-mail naar [informatie@wkof.nl](mailto:informatie@wkof.nl) of bel ons op 020-344 95 95.

**VRAAG GRATIS AAN!**



## Lezersvraag

*“Iemand zei laatst dat honing gezonder is dan normale suiker, omdat het door bijen wordt gemaakt en dus natuurlijk is. Klopt dit?”*

- Irma

### Antwoord

Honing is niet gezonder (of ongezonder) dan normale suiker. Honing is een vorm van suiker, net als kristal- of rietsuiker. Ons lichaam verwerkt alle suikers op dezelfde manier, het maakt niet uit of u honing of kristalsuiker gebruikt.

Honing bevat wel per 100 gram net iets minder calorieën dan normale suiker. Dit komt doordat honing water bevat. Het water zorgt ervoor dat de honing vloeibaar is. Daarnaast zitten er in honing verschillende vitaminen en mineralen. Maar zo weinig dat ze geen voordelen hebben voor onze gezondheid.

Suiker – of honing – vergroot niet op zichzelf de kans op kanker. Wel kunnen we in gewicht aankomen wanneer we te veel suiker binnenkrijgen; overgewicht vergroot de kans op kanker. Daarom is het goed om te letten op suiker.

### Ook een vraag?

Stel het via [vrAGEN@wkof.nl](mailto:vrAGEN@wkof.nl).

## Pak uw belastingvoordeel

Het is weer tijd voor de bekende blauwe enveloppen: aangifte doen voor de inkomstenbelasting. Wist u al dat u van belastingvoordeel kan genieten als u doneert aan het Wereld Kanker Onderzoek Fonds?

Door te schenken met belastingvoordeel steunt u onze missie én krijgt u een deel van uw donatie terug. Het werkt heel simpel: u legt uw donatie voor 5 jaar of langer vast, zodat u dit kunt aftrekken van uw inkomstenbelasting. Uw belastingvoordeel hangt af van uw persoonlijke situatie.



Bestel vandaag nog gratis het **Schenken met belastingvoordeel** pakket.



Meer informatie nodig? Bezoek [wkof.nl/belastingvoordeel](#), stuur een e-mail naar [informatie@wkof.nl](mailto:informatie@wkof.nl) of bel ons op 020 344 9595. Dank u wel!



# GENIET VAN SALADES

Sommige mensen vinden salades een beetje saai. Maar dat is zeker niet zo! Salades zijn ontzettend veelzijdig. Met een beetje creativiteit, wat gezonde ingrediënten en ons handige stappenplan zet u deze lente de lekkerste salades op tafel.

## Lekker gezond, gezond lekker

We weten het allemaal: we moeten meer groente en fruit eten. Minimaal 250 gram groente en twee stuks fruit per dag. Ook volkorenproducten en peulvruchten zijn goed voor ons. Maar het lukt niet iedereen om elke dag genoeg hiervan te eten.

Lukt het u wel? Met salades wordt dat een stuk makkelijker!

## Eindeloos variëren

Salades zijn ontzettend veelzijdig. U kunt er eindeloos mee variëren en combineren. Het hele jaar door, want met seizoensgroente en -fruit is het extra genieten.

## Kom maar op met de weegschaal

Groente, peulvruchten en volkorenproducten helpen ons gewicht gezond te houden. Ze bevatten minder calorieën en veel vezels. Extra handig dus dat ze de ingrediënten zijn voor heerlijke salades!

## ZELF AAN DE SLAG MET CROUTONS!

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 10 minuten

Met oud brood maakt u makkelijk uw eigen croutons. Volg onderstaand recept en geniet van knapperige croutons in uw salade:

### Ingrediënten:

- 2 oude volkoren boterhammen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels gedroogde kruiden naar keuze (denk aan Italiaanse kruiden, paprikapoeder, tijm etc.)
- Eventueel peper en zout (met mate)

### Bereidingswijze:

1. Snijd het brood in vierkante blokjes van ongeveer 1 bij 1 cm. Leg de broodblokjes in een diep bord of kom.
2. Doe de olijfolie in een klein bakje en pers de knoflook er boventuit.
3. Voeg de gedroogde kruiden toe. Meng dit door elkaar.
4. Giet de olie over de broodblokjes en schep goed door elkaar met een lepel. Voeg eventueel een snuffje peper en zout toe.
5. Verwarm een pan op middelhoog vuur. Bak de blokjes hierin bruin en krokant. Let op, ze kunnen al snel te bruin worden.
6. Haal de croutons uit de pan en laat ze eventueel uitlekken op keukenpapier. Serveer direct. Warm zijn ze het lekkerst!

### Tip!

Bestel ons vernieuwde receptenboekje **Salade maker** met onze favoriete saladerecepten! Welk recept wordt uw favoriet?

Vraag het direct gratis aan!



zaden

extra smaakmaker

de basis

fruit

extra groente

peulvruchten

dressing



## STAPPENPLAN

Maak heel eenvoudig een gezonde en heerlijke salade met ons stappenplan!



IJsbergsla Spinazie Slamix

### 1. KIES DE BASIS (ongeveer 50 gram per persoon)

De basis van een salade is veel bepalend, want dit vormt de 'body' van de salade. Kiest u voor 1 slasoort of gaat u voor een lekkere mix? Experimenteer, proef en ontdek!



Volkoren pasta Volkoren couscous Peulvruchten

### 2. VOEG GRAANPRODUCTEN OF PEULVRUCHTEN TOE (ongeveer 50-100 gram per persoon)

Ze leveren naast energie en belangrijke voedingsstoffen ook vezels. Kies voor de volkoren variant. Op die manier krijgt u nog meer vezels binnen, waardoor u minder snel weer trek krijgt!



Paprika Wortel of bietjes Avocado

### 3. EXTRA GROENTEN OF FRUIT? LEKKER DOEN!

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor groente is 250 gram. Met alleen de basis van een salade komt u hier vaak niet aan. Voeg daarom meer groente toe. Grill bijvoorbeeld eens groente voor een lekkere smaaksensatie.



Kip Zalm, tonijn Falafel, tempeh, tofu

### 4. KIEST U VOOR VLEES, VIS, KAAS OF VEGETARISCH? (ongeveer 50 gram per persoon)

Vlees, vis, kaas of vegetarisch? Kies waar u trek in heeft en zorg voor afwisseling. Zo krijgt u verschillende voedingsstoffen binnen!



Hazelnoten, walnoten Pompoenpitten Pijnboompitten

### 5. NOTEN EN ZADEN (een handje per persoon)

Noten en zaden zijn altijd een goede toevoeging aan een salade en geven een lekkere crunch.



Kappertjes Croutons Verse kruiden

### 6. EXTRA SMAAKMAKERS (ongeveer 25 gram per persoon)

Maak de salade net wat specialer met één (of meer) van deze ingrediënten.



Italiaanse kruiden Azijn, zout en peper Magere yoghurt en citroensap

### 7. GARNEER MET EEN DRESSING (2 eetlepels per persoon)

De meeste kant-en-klare dressings bevatten veel vet en zijn daardoor minder gezond. Een zelfgemaakte dressing is veel gezonder, want zo weet u precies wat erin zit. Maak zelf een dressing door olijfolie te combineren met ingrediënten uit de voorbeelden. In ons boekje 'Salade maker' vindt u recepten voor dressings!



# Maak van schoonmaken een sport!

Huis frisser, u fitter

Met de lente in aantocht is het de ideale tijd voor een goede voorjaars schoonmaak. Dat is niet alleen goed voor een schoon en fris huis, maar ook voor uw fitheid. Met huishoudelijk werk verbrandt u calorieën en traint u uw spieren. Maak daarom van uw voorjaars schoonmaak een sport!

## Vele voordelen van bewegen

Lichaamsbeweging is gezond. Dat is geen nieuws. Maar wist u dat lichaamsbeweging de kans op kanker verkleint? Door te bewegen werkt u ook aan een gezond gewicht. Verder krijgt u door te bewegen meer energie, sterkere botten en bouwt u aan een goede weerstand.

## Schoonmaken is bewegen

Bij bewegen denken we al snel aan sporten. Schoonmaken, hoe fanatiek u dat ook doet, is minder intensief dan bijvoorbeeld hardlopen of tennissen. Afwassen, strijken, afstoffen en stofzuigen zijn vormen van licht intensieve activiteiten. Lichte vormen dus, maar ze zijn een stuk actiever dan televisiekijken op de bank.

## Huishoudelijk werk loont!

Met deze klusjes verbrandt u de volgende hoeveelheden calorieën (kcal) in één uur. (Deze voorbeelden gelden voor iemand die 75 kilo weegt.)

**Stofzuigen**  
248 kcal

Dat is iets meer dan een roze koek (235 kcal).

**Tuinieren**  
285 kcal

Dat zijn 4 chocoladebiscuits (286 kcal).

**Vloer schrobben**  
413 kcal

Dat is een portie friet met tomatenketchup (413 kcal).

**Strijken**  
135 kcal

Dat lijkt niet veel, maar dat is wel gelijk aan 1 kroket (131 kcal).

## Top tips voor een goede schoonmaak-work-out

**Zet muziek aan** waarop u wilt dansen. Dit maakt het niet alleen leuker, maar motiveert u ook om snel te bewegen.

**Stel een tijdslimiet in** voor elke kamer die u schoonmaakt of voor elke klus. Bijvoorbeeld 30 minuten om de badkamer schoon te maken. Dit motiveert om het tempo vlot te houden.

**Moet u hogere plekken bereiken** om bijvoorbeeld spinnenwebben weg te halen? Maak er rekoefeningen van of train uw kuitspieren.

**Heeft u vloerkleden? Breng ze naar buiten** en klop ze schoon met een bezem in plaats van ze te stofzuigen. Zo traint u uw armen. Draag wel een mondkapje als u allergisch bent voor stof.

Moet u na het schoonmaken op adem komen? Dan heeft u er een goede training van gemaakt!



# Liefde voor bietjes

Bietjes zijn er in allerlei verschillende kleuren en maten. Met of zonder blad, in pot, vers en er bestaan zelfs gele bieten. Houdt u net zo van bietjes als wij?

Deze vitaminebommetjes zijn een gezonde keuze en smaken ook nog eens heerlijk! U kunt ze koken, stoven of bakken. Ze smaken goed in een stampot, salade of ovenschaal. De keuze is reuze.

Probeer het recept op [pagina 8](#) en ervaar de liefde voor bietjes!



Wist u dat de bladeren van bietjes eetbaar zijn? De bladeren zijn vergelijkbaar met spinazie. Deze kunt u **roerbakken** of **wokken** (zonder de dikkere stelen). U kunt zelfs **pesto** maken van deze smaakvolle bladeren.



**Let op!** Bietjes uit pot bevatten vaak toegevoegde suikers of zout. Kies voor bietjes zonder toegevoegde suikers of zout.



Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!



## Quiche met groene asperges

Voor 4 personen | Bevat 475 kcal per portie | Bereidingstijd: 15 min. (+ 45 min. oventijd)



### Ingrediënten

- 1 eetlepel olie voor het invetten van de springvorm
- 6 plakjes volkorenbladerdeeg
- 350 gram groene asperges
- 1 prei
- 20 gram bieslook
- 150 gram ricotta
- 4 eieren
- 1 citroen
- Zwarte peper naar smaak
- 250 gram doperwtten (diepvries)
- Bieslookbloemen ter decoratie

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Vet de springvorm (van ongeveer 24 cm groot) in met de olie en bekleed het met de plakjes bladerdeeg.
3. Verwijder de harde onderkanten van de asperges. Kook de asperges 3 minuten en spoel af met koud water. Snijd een derde van de asperges in kleine stukjes. Snijd de prei in dunne ringen en de bieslook fijn.
4. Klop in een ruime kom de ricotta en de eieren samen los. Voeg hier de rasp van de citroen, peper, doperwtten, de gesneden asperges, bieslook en prei aan toe.
5. Verdeel het mengsel over de springvorm. Leg de overige asperges boven op het mengsel.
6. Bak de quiche 45 minuten tot deze goudbruin en gaar is. Decoreer de quiche met de bieslookbloemen.

**Tip:** Serveer de quiche met een frisse salade. Kijk op [wkof.nl/recepten](#).





## Ei muffins

Voor 6 stuks | Bevat 143 kcal per portie | Bereidingstijd: 10 min. (+ 15 min.)



Ingrediënten	Bereidingswijze
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 eieren</li> <li>• 100 gram zongedroogde tomaat</li> <li>• 100 gram bloemkool</li> <li>• 15 gram peterselie</li> <li>• 50 gram geraspte kaas (30+)</li> <li>• Zwarte peper naar smaak</li> <li>• 1 eetlepel olie voor het invetten van de muffinvorm of gebruik papieren muffinvormpjes</li> <li>• Eetbare viooltjes ter decoratie</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verwarm de oven voor op 200 °C.</li> <li>2. Klop de eieren los in een kom, snijd de zongedroogde tomaten klein en hak de bloemkool en peterselie fijn.</li> <li>3. Meng de bloemkool, peterselie, zongedroogde tomaat en kaas door de eieren. Breng dit mengsel op smaak met zwarte peper.</li> <li>4. Vet een muffinvorm in of gebruik papieren muffinvormpjes. Vul deze met het eimengsel.</li> <li>5. Bak de ei muffins ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze gaar en goudbruin zijn.</li> <li>6. Decoreer de muffins met de eetbare viooltjes.</li> </ol>



## Fetadip met biet

Voor 4 personen | Bevat 170 kcal p.p. | Bereidingstijd: 10 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 gram feta</li> <li>• 100 gram magere Griekse yoghurt</li> <li>• Zwarte peper naar smaak</li> <li>• 500 gram gekookte biet (1 verpakking)</li> <li>• Een half bosje dille</li> <li>• 3 bosuitjes</li> <li>• 2 eetlepels olijfolie</li> <li>• Eetbare bloemen ter decoratie</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mix in een blender of met een staafmixer de feta met de Griekse yoghurt tot een glad mengsel. Breng op smaak met zwarte peper.</li> <li>2. Snijd de gekookte bieten in plakken. Hak de dille fijn en snijd de bosuitjes in dunne ringen.</li> <li>3. Verdeel de feta dip over een schaal of bord. Leg hier op de plakken biet en bestrooi dit met de gehakte dille en bosui.</li> <li>4. Besprenkel met de olijfolie en decoreer de dip met eetbare bloemen.</li> </ol>

**Tip:** Serveer met volkoren (stok)brood als borrelhap, lunch- of voorgerecht.



# EETBARE BLOEMEN: HET OOG WIL OOK WAT



Nu het voorjaar aanbreekt, komt alles langzaam weer tot bloei. Bij bloemen denken we al snel aan een prachtig boeket in een vaas of een bloeiende tuin. Maar wist u dat sommige bloemen ook eetbaar zijn? Zo fleurt u uw gerechten makkelijk op!

### Soorten eetbare bloemen



#### VIOOLTJES

Viooltjes zijn één van de meest gebruikte eetbare bloemen. Deze schattige bloempjes in verschillende kleuren hebben niet veel smaak, maar zijn vooral een populaire decoratie.



#### OOST-INDISCHE KERS

Deze gele, oranje en rode bloemen hebben een beetje een pittige smaak. Ze kunnen zelfs naar radijs smaken. Deze bloemen zijn daarom een perfecte toevoeging aan hartige gerechten en salades. Ook het blad is eetbaar.



#### BIESLOOK

Bieslook is vooral bekend als kruid. Niet alleen de groene stengels, maar ook de bloemen zijn eetbaar. De bloemen van bieslook zijn prachtig paars en hebben een uiachtige smaak.



#### LAVENDEL

Lavendel ruikt niet alleen heerlijk, maar smaakt ook nog eens goed. U kunt lavendel als smaakmaker goed gebruiken in baksels, thee of drankjes.



#### GOUDSBLOEM

Deze gele en oranje bloemen geven een gerecht een vrolijk extraatje. U gebruikt hiervan alleen de bloemblaadjes, die een milde peperige smaak hebben.



#### VLIERBLOESEM

De bloesems van de vlier worden vooral gebruikt voor het maken van vlierbloesemsiroop. Vlierbloesem heeft een frisse lichtzoete smaak.



Wist u dat sommige bloemen van groente eetbaar zijn? Ook de bloemen van de courgette kunt u eten! Deze kunt u vullen met een mengsel met ricotta, door een beslagje halen en dan frituren.

Eetbare bloemen kunt u kopen bij sommige supermarkten, een groenteboer, online of bij een delicatessenzaak. Maar u kunt ze ook zelf kweken! Wat is er leuker dan prachtige bloemetjes uit eigen tuin!

*Let wel op: niet alle bloemen zijn eetbaar. Sommige bloemen zijn giftig! Controleer eerst goed of de bloem eetbaar is. Pluk dus niet zomaar wilde bloemen. Als uzelf bloemen wilt planten of kopen om te eten, let er dan goed op dat er op de verpakking staat dat deze eetbaar zijn. Naastgenoemde bloemen zijn veilig te eten.*

## SALADE MAKER + ZAADJES

Bestel ons vernieuwde receptenboekje **Salade maker** met onze favoriete salade-recepten en een zakje zaadjes voor eetbare bloemen! Welk recept wordt uw favoriet? **Vraag het gratis aan!**



## GRATIS ZAAIKALENDER

Met onze **zaaikalender** ziet u precies wanneer u bijvoorbeeld bieslook of Oost-Indische kers kunt zaaien en oogsten. Zin om zelf aan de slag te gaan? **Vraag de zaaikalender gratis aan!**





## Held in actie!

Merel Zwart (26 jaar) heeft afgelopen september meegedaan aan de Damloop by night om geld in te zamelen voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Ter nagedachtenis aan haar moeder liep Merel vol trots de loop van 8 kilometer uit. Met haar verhaal hoopt zij lot- en leeftijdsgenoten te inspireren om ook een actie te starten voor iedereen die is geraakt door kanker.

### Voor mama

“Mijn moeder kreeg 9 jaar geleden de diagnose kanker, vlak voor haar 50ste verjaardag. Het begon met een paar dagen koorts en ziek zijn, dat was ze nauwelijks dus ondernam ze actie. Uit echo's bleek dat ze uitzaaiingen had. Na vele onderzoeken werd ook de tumor gevonden. Deze bleek in haar darmen te zitten.”

“Dit was nogal een klap om te verwerken. Gelukkig pakten wij dit als gezin goed op en vormden we een team. Mijn twee oudere broers hielpen mijn vader met het tulpenbedrijf. Mijn zus en ik hielpen veel in het huishouden. Opeens werd ik heel snel volwassen. Gelukkig werd ik altijd gesteund door dierbaren en nu nog steeds, ook bij deze actie.”

“Mijn moeder is geopereerd en heeft chemotherapie gekregen. Later kregen wij eindelijk goed nieuws, want alle kanker was weg. Maar bij de scan daarna was het weer mis: de kanker was verder uitgezaaid naar haar longen. Na veel second opinions en verschillende behandelingen heeft mijn moeder, na 2 jaar ziekte, het mooie leven moeten verlaten.”

### Wilt u ook in actie komen tegen kanker?

Schrijf uzelf in voor een evenement georganiseerd door Le Champion, start een inzamelingsactie voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds en draag bij aan onderzoek en voorlichting!

U kunt meedoen met één van de volgende evenementen.

Bekijk het gehele aanbod op [lechampion.nl/evenementenkalender](http://lechampion.nl/evenementenkalender).

“Het is zo makkelijk om een doel te steunen als u meedoet aan een loop- of fietsevenement. We kunnen samen zoveel geld inzamelen, als iedereen die meedoet een collecte actie start!”  
Merel Zwart




“Door mijn moeder ben ik veel meer met het leven bezig en wil ik er alles uithalen.”


### De Damloop by night


“Toen ik me voor de Damloop by night inschreef, kon ik kiezen om een inzamelingsactie te starten voor het goede doel. Ik heb direct gekozen voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Met mijn actie hoop ik dat er meer onderzoek wordt gedaan om deze rotziekte te begrijpen, voorkomen en verhelpen. Te veel mensen in mijn omgeving hebben kanker of zijn hieraan overleden.”

“Een week voor de run heb ik een bericht op Instagram en Facebook gepost. Van tevoren dacht ik: als iedereen een paar euro bij legt, zit ik op een paar honderd euro. Maar dat werd binnen 5 dagen een nulletje meer. In totaal is dit uitgekomen op bijna 3.000 euro, wat bizar is!”


**Wij danken Merel hartelijk voor haar steun en het delen van haar prachtige verhaal.**

 **Ronde van Noord-Holland**  
12 april | Inschrijving nu open

 **Fiets4Daagse Hoorn**  
29 april - 2 mei | Inschrijving nu open

 **Wandel4daagse Alkmaar**  
11 - 14 juni | Inschrijving nu open

 **Ronde van de Westfriese Omringdijk**  
13 juli | Inschrijving nu open

 **Damloop by night**  
20 september | Inschrijving vanaf april

 **Dam tot damloop**  
21 september | Inschrijving vanaf april



## Onderzoek doet hoop bloeien

Dankzij onze donateurs kunnen wij elk jaar nieuwe onderzoeken financieren. Hiermee willen we steeds meer ontdekken over kanker, zodat we iedereen een kans kunnen geven tegen deze ziekte. Dit jaar financieren wij maar liefst 12 nieuwe onderzoeken! Wij zijn dankbaar voor uw steun en vertellen u graag meer over een aantal van de nieuwe onderzoeken:



### Immunotherapie bij huidkanker verbeteren met voedingsvezels?

Onderzoeker: Assistent prof. Kalijn Bol, Radboud Universitair Medisch Centrum

Immunotherapie is een nieuwe behandeling tegen kanker. Het gebruikt het eigen immuunsysteem om kanker aan te vallen. Of immunotherapie werkt bij mensen met huidkanker lijkt te maken te hebben met de bacteriën in de darmen. In dit onderzoek wordt gekeken of het eten van extra voedingsvezels invloed heeft op de bacteriën in de darmen, en of hierdoor de immunotherapie beter kan werken.

### Bewegen tegen vermoeidheid bij uitgezaaide borstkanker

Onderzoeker: Dr. Anouk Hiensch, Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU)

Mensen met uitgezaaide borstkanker krijgen vaak last van vermoeidheid. Hun kwaliteit van leven neemt af. Uit onderzoek blijkt dat beweging kan helpen tegen vermoeidheid. Het doel van dit nieuwe onderzoek is om te ontdekken hoe dat precies werkt zodat we mensen kunnen helpen hun kwaliteit van leven te verbeteren.



### Gezond leven tegen terugkeer van darmkanker

Onderzoeker: Dr. Evertine Wesselink, Nederlands Kanker Instituut (NKI)

Bij ongeveer 30 procent van mensen met darmkanker komt de ziekte helaas terug. Of de kanker terugkomt hangt af van verschillende dingen. Het immuunsysteem is belangrijk voor het aanvallen van kanker. Een gezonde leefstijl is nodig voor een goed immuunsysteem. Met dit onderzoek willen we ontdekken of een gezonde leefstijl de kans op terugkeer van darmkanker kan verkleinen.



**Tip! Lees meer over alle nieuwe onderzoeken op [wkof.nl/onderzoek](http://wkof.nl/onderzoek)**

#### 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](http://wkof.nl)  
E-mail: [informatie@wkof.nl](mailto: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](mailto:informatie@wkof.nl). Op [wkof.nl](http://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).

**VRAAG AAN**

# *Uw nalatenschap in beeld*



## **Werkboek over nalaten**



Bij een nalatenschap komt veel kijken. Wat laat u na uw leven aan uw nabestaanden na? Wat wilt u dat er met uw bezittingen gebeurt? Hoe laat u uw idealen en dromen voortleven? Dat zijn allemaal belangrijke vragen om over na te denken. Maar niet altijd even makkelijk. U wilt uiteraard niks over het hoofd zien en uw volledige nalatenschap duidelijk in beeld hebben.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een nieuw werkboek gemaakt, waarmee u in enkele stappen uw nalatenschap in kaart kan brengen. Hiermee kunt u met alle aandacht en in uw eigen tempo aan de slag. Voor nabestaanden is dat ook heel fijn; met uw werkboek weten ze later duidelijk wat uw wensen zijn. Het is een handig hulpmiddel voor het opstellen van uw testament, maar ook om bijvoorbeeld uw uitvaartwensen en persoonlijke boodschappen vast te leggen.

*“Ik spreek veel donateurs die overwegen het Wereld Kanker Onderzoek Fonds op te nemen in hun testament. Dat is prachtig, het is geven uit liefde voor morgen. Veel mensen geven aan het fijn te vinden al hun wensen over hun nalatenschap op papier te zetten. Dat geeft overzicht en rust. Fantastisch dat we u hier handvatten voor kunnen geven met dit nieuwe werkboek.”*

**Leon Wolleswinkel**  
Senior fondsenwerver bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds



Vraag het werkboek aan door contact met ons op te nemen via [nalaten@wkof.nl](mailto:nalaten@wkof.nl) of 020 344 9595.



***Geef uit liefde voor morgen***