



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds **30 JAAR**

Nummer 122 | September 2025

Samen

Het blad over gezond leven

Nieuw onderzoek naar kinderkanker



Smullen van restjes! ➔



Dol op kaas ➔



Gratis aanbiedingen ➔

geef iedereen een kans tegen kanker



Verspil geen geluk

Eten weggooien vindt iedereen zonde. Maar toch doen we dat. Wat we het meest verspillen zijn groente, fruit, aardappelen, zuivel, brood en deegwaren. Ik vind dat zo verschrikkelijk! Voordat ik bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds kwam werken, werkte ik bij een organisatie gericht op ontwikkelingshulp. In landen zoals Mexico en de Filipijnen heb ik gezien hoe mensen, waaronder jonge kinderen, eten zoeken op vuilnisbelten. Die beelden krijg ik nooit meer uit mijn hoofd.

Helemaal geen eten verspillen is moeilijk, maar we kunnen verspilling wel zo veel mogelijk beperken. Hoe? Dat doet u met de slimme tips in deze editie van Samen! Kijk snel op [pagina's 4 en 5](#).

Zoals gebruikelijk hebben we weer de lekkerste recepten voor u geselecteerd. Deze keer hebben we recepten gekozen waarvoor u de overgebleven ingrediënten van het ene recept voor het andere kan gebruiken. Handig!

In deze editie leest u ook over de start van ons prachtige onderzoek naar voeding en leefstijl bij kinderkanker. Want ieder kind met kanker verdient de beste kansen op een mooie toekomst. Kijk snel op [pagina 10](#).



Nadia Ameyah

Wij wensen u een prachtige herfst!

Nadia Ameyah

Directeur

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

De visie en missie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijke keuzes te maken.

Inhoud

➔ **Smullen van restjes!**

➔ **Dol op kaas**

➔ **Doe slim boodschappen!**

➔ **Goedemorgen! Start de dag goed met ochtendgymnastiek**

➔ **Uniek onderzoek naar kinderkanker van start**

➔ **Voordelig doneren**



Bestel gratis

Lekker zuinig, overvloedig lekker!

Gezond eten te duur? Geen zorgen! Geniet voordelig van lekker én gezond met de tips en heerlijke recepten uit dit kookboekje. Bestel het snel.



NIEUW!

Zamel geld in voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds via supporta

Wilt u actievoeren om geld in te zamelen voor meer onderzoek en voorlichting? Dat kan nu ook via Supporta! Supporta is een nieuwe website voor iedereen die een goed doel wil steunen met een actie.

Supporta maakt geld inzamelen voor een goed doel leuk en makkelijk. Start uw eigen actie, doe mee met een sportevenement of bedenk iets creatiefs (denk aan een verjaardag of een jubileum). Alles kan!

Inspiratie nodig? Hier ziet u de acties van anderen: wkof.nl/supporta-acties.

Kom in actie voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds!

Hoe werkt het?

1. Ga naar wkof.nl/supporta
2. Kies of u een eigen actie wilt organiseren of wilt meedoen aan een bestaand sportevenement
3. Volg de makkelijke stappen op Supporta
4. Vul in waarom u actievoert en plaats een foto
5. Deel uw actie met anderen!

Iedereen kan uw actie makkelijk steunen met een online donatie die meteen bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds terechtkomt. Dat is handig en veilig.

Vragen?

Neem gerust contact met ons op via informatie@wkof.nl of 020 344 9595.



Doet u mee aan een sportief evenement?

Vraag het hardloophshirt van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds aan! Dat krijgt u samen met een paar prachtige paarse veters. **Wees er snel bij want we hebben een beperkte voorraad!** ➔

Deel uw recept

In elke editie van dit magazine delen wij recepten die heerlijk én gezond zijn. Op onze website wkof.nl/recepten staan nog meer recepten. Hiermee willen we iedereen inspireren om te genieten van gezond eten, op elk moment van de dag.

Wordt de nieuwe Masterchef van het WKOF!

Heeft u ook een recept dat u wilt delen? Bijvoorbeeld voor een heerlijke spaghetti bolognese zonder vlees, of bananenbrood met minder suiker? Deel nu uw recept en maak kans dat we het plaatsen in magazine Samen en op onze website!

Doet u mee? Deel uw recept via wkof.nl/deeljouwrecept



Lezersvraag

“Zijn diepvriesgroenten even gezond als verse?”

- Giomir

Antwoord

Verse groenten worden vaak onrijp geplukt om rekening te houden met de tijd die nodig is om ze te brengen naar bijvoorbeeld de supermarkt. Dit geeft de groenten minder tijd om de volledige voedingswaarden te ontwikkelen ten opzichte van volledig gerijpte groenten.

Diepvriesgroenten worden meestal geplukt wanneer ze rijp zijn en ze dus de meeste voedingsstoffen bevatten. Vervolgens worden ze binnen enkele uren gewassen, geblancheerd, gesneden, ingevroren en verpakt. Het blancheren zorgt voor een verlies van voedingsstoffen, maar na het invriezen blijven de voedingswaarden redelijk stabiel.

Lang verhaal kort, diepvriesgroenten bevatten over het algemeen evenveel voedingsstoffen als verse groenten. U kunt dus gerust kiezen voor diepvriesgroenten.

Uit de diepvries of vers, groenten zijn heel gezond (én lekker). Eet elke dag hier ten minste 250 gram van.

Ook een vraag?

Stel het via vragen@wkof.nl.



Smullen van restjes!

Heeft u net dat beetje eten over na het koken? Of heeft u nog oud brood, overrijpe bananen of zachte tomaten in huis? Gooi ze niet weg. Dat is niet alleen zonde, maar kost ook veel geld. Met onze praktische tips (met dank aan alle slimme moeders in ons team) smult iedereen van restjes. Uw portemonnee wordt daar ook blij van.



Voedselverspilling in Nederland



Wist u dat per jaar **33,4 kilo** eten per persoon verspild wordt? Dat is zonde! Zeker ook omdat eten niet goedkoop is. Vooral bij brood, groente, fruit, aardappelen en zuivel is er veel verspilling te voorkomen.

Bakt u er wat van?

Restjes goed bewaren helpt enorm tegen verspilling. Bewaar restjes in afgesloten **bakjes of trommels**. In de koelkast kunt u de meeste restjes 2 dagen bewaren. In de vriezer zijn de meeste restjes 3 maanden houdbaar.



Let op houdbaarheids-datum



Op verpakkingen kunnen 2 soorten houdbaarheidsdatums staan. Wat betekenen deze ook alweer?

THT 'Ten minste houdbaar tot'-datum: kijk, ruik en proef na de datum of het nog lekker is. De kwaliteit van een product kan omlaag gaan na deze datum, maar de veiligheidsrisico's zijn klein.

TGT 'Te gebruiken tot'-datum: gebruik of vries in voor of op de datum. De producten zien er soms nog lekker en goed uit, maar er kunnen onzichtbare bacteriën of schimmels op groeien. Hier kunt u ziek van worden als u ze na de datum gebruikt.

GRATIS

Handige stickers



Met deze set stickers zet u de bereidingsdatum makkelijk op bakjes met restjes. Erg handig tegen verspilling.

Bestel uw set stickers nu gratis



Bakken maar



Heeft u bruine bananen over? Deze zijn perfect voor het maken van **bananenbrood** en **bananenpannenkoekjes**.

Maak van bosbessen, pruimen of abrikozen een lekkere **compote of jam**. Heerlijk op brood of door de yoghurt. Doe het fruit met een beetje honing in een pan en kook al roerend 5-10 minuten op middelhoog vuur. Even laten afkoelen en genieten maar!

Mengen en blenden



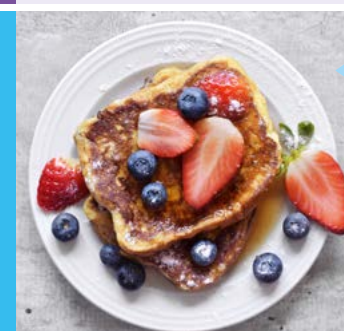
Gooi ook uw groente niet weg. Heeft u zachte tomaten of droge worteltjes over? Doe alle overgebleven groenten met bouillon in de pan en maak er een heerlijke **soep** van!

Van overrijp fruit kunt u heerlijke **smoothies** maken. Een beetje melk, yoghurt of sinaasappelsap erbij en klaar! Voeg ook wat haverhout toe voor nog meer vezels en een langer verzadigd gevoel.



Overrijpe avocado's over? Prak ze met een vork en doe er een beetje citroensap en zwarte peper door en maak er een lekkere **guacamole** van. Doe er nog wat fijngesneden knoflook, ui en tomaat door voor extra smaak.

Oud brood? Oud is goud!



Heeft u nog oud brood over? Maak er heerlijke **wentelteefjes, een tosti of croutons** van. Heeft u oude broodjes over? Maak ze aan de buitenkant een klein beetje nat onder de kraan en bak ze een paar minuten in de oven. Zo worden de broodjes weer heerlijk krokant aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant!

Kliekjes aanvullen

Heeft u wat curry over? Bewaar dit dan in een vershoudbakje en kook hier de volgende dag opnieuw rijst bij. Ook pastasaus kunt u makkelijk in de koelkast of diepvries bewaren en hier een volgende keer nieuwe pasta bij koken.



Of maak naast uw restje een bijgerecht. Heeft u bijvoorbeeld nog een restje pasta over wat niet genoeg is als volledige maaltijd? Bewaar dit dan voor de volgende dag en maak hier een **salade** bij.

Experimenteer!



Maakt u altijd dezelfde gerechten met dezelfde ingrediënten? Wees niet bang om te variëren met verschillende soorten groenten. Dat is ook nog beter voor minder kans op kanker. Maak eens een **curry** met bloemkool of broccoli of vul **wraps** met overgebleven bolognesesaus, mais en kidneybonen.

Heeft u inspiratie nodig voor lekkere gerechten? Bekijk dan snel de recepten op pagina's 7 en 8!

Dol op kaas

Wat is kaas?

Kaas is een zuivelproduct, oftewel een melkproduct. Het wordt gemaakt van melk. Andere bekende zuivelproducten zijn yoghurt, kwark, boter en karnemelk.

Indeling naar leeftijd

Jonge, jong belegen, belegen, extra belegen, oude en overjarige kaas. Die begrippen komen we zeker tegen wanneer we kaas kopen. Hoe langer de kaas rijpt, hoe droger, harder, voller en pittiger van smaak het wordt.

Wat zit er in kaas?

Kaas bevat goede voedingsstoffen zoals vitamines (A, B2 en B12) en mineralen waaronder calcium. Dat laatste is belangrijk voor uw botten en tanden, maar ook voor uw zenuwen en spieren. In kaas zit ook eiwit en vet, en weinig of geen koolhydraten.

Kaas bevat veel zout. Dat komt omdat bij het maken van kaas het een aantal dagen in een zout ligbadje ligt.



Nederlanders zijn dol op kaas. Dat is geen geheim. Niet voor niets is een bruine boterham met kaas zo enorm populair. En dat weet de hele wereld. Maar hoe gezond is kaas eigenlijk?

Dat klinkt ontspannend voor de kaas, maar het maakt kaas wel zoutrijk wat niet zo gezond is.

Zuivel en de kans op kanker

Er is sterk bewijs uit onderzoek dat producten met veel calcium de kans op darmkanker kunnen verkleinen. Maar er zijn tegelijkertijd ook aanwijzingen dat deze de kans op prostaatkanker kunnen vergroten. Daarom heeft het Wereld Kanker Onderzoek Fonds nog geen aanbeveling over zuivelproducten (en kaas) met als doel minder kans op kanker.

Maar zuivelproducten zijn wel een belangrijke bron van goede voedingsstoffen die ons lichaam gezond houden. Kies zo veel mogelijk voor varianten met minder vet, zoals halfvolle of magere melk en vetarme kaas.

Gezondere kaaskeuzes

Kazen die in de Schijf van Vijf staan zijn: 10+, 20+ en 30+ kaas met niet te veel zout (minder dan 2 gram zout per 100 gram kaas). Ook hüttenkäse, mozzarella en verse geitenkaas met niet te veel verzadigd vet staan in de Schijf van Vijf.

Doe slim boodschappen! :-)

Voedselverspilling voorkomen begint al voordat u boodschappen gaat doen. Wij delen onze beste tips zodat u goed voorbereid op weg kan naar de supermarkt en slim boodschappen kan doen.

✓ Doe een goede check

Check thuis goed wat u nodig heeft. Vaak vergeten we dat we al iets in de voorraadkast of koelkast hebben staan. Dat is zonde, zeker als het beperkt houdbaar is.

✓ Gebruik een boodschappenlijstje

De supermarkt voelt soms als een oerwoud, met allerlei verleidingen die om uw aandacht roepen. Maar met een boodschappenlijstje haalt u alleen wat u écht nodig heeft.

✓ Plan uw maaltijden een paar dagen vooruit

Kijk welke producten in de aanbieding zijn en stem hier uw dagmenu's op af. Zo kunt u ook sommige ingrediënten voor meerdere maaltijden gebruiken. Dat is handig toch?

✓ Slim koken

Voor meerdere dagen koken helpt ook tegen verspilling. Zo blijven er minder restjes ingrediënten over die daarna vergeten worden totdat ze de prullenbak in moeten. Nog een voordeel? Met uw eigen zelfgemaakte kant-en-klaar maaltijden hoeft u niet elke dag te koken.

✓ Laat u niet gek maken

Laat u niet verleiden door aanbiedingen als 3 voor de prijs van 2. Bedenk eerst goed of u deze producten wel nodig heeft en of ze lang houdbaar zijn.



Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!

Penne met champignon-roomsaus

Voor 4 personen | Bevat 498 kcal per portie | Bereidingstijd: 30 min.

Ingrediënten	Bereidingswijze
• 400 gram kastanjechampignons • 1 prei • 2 teentjes knoflook • 1 eetlepel milde olijfolie • 300 gram volkoren penne • Verse tijm • 150 ml kookroom light • 50 gram walnoten • 100 gram geitenkaas • Peper en zout naar smaak	1. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Was de prei en snijd hem in halve ringen. Pel en snijd de knoflook fijn. 2. Verwarm de olie in een hapjespan. Doe de prei en champignons in de pan en bak ze ongeveer 8 minuten. Voeg de knoflook na 6 minuten toe. 3. Kook ondertussen de penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar. 4. Haal de blaadjes van de takjes tijm en hak ze fijn. 5. Schenk de kookroom in de pan met de champignons en voeg de tijm toe. Breng op smaak met zout en peper en laat 5 minuten zachtjes koken. 6. Hak ondertussen de walnoten grof. 7. Giet de penne af en schep deze in de pan bij de roomsaus. Schep alles door elkaar. 8. Serveer met de geitenkaas en walnoten.



Antiverspillingstip!

Gooi het groen van de prei niet weg. Dit is ook eetbaar. Snijd het groen iets fijner dan de rest van de prei en bak het lekker mee.

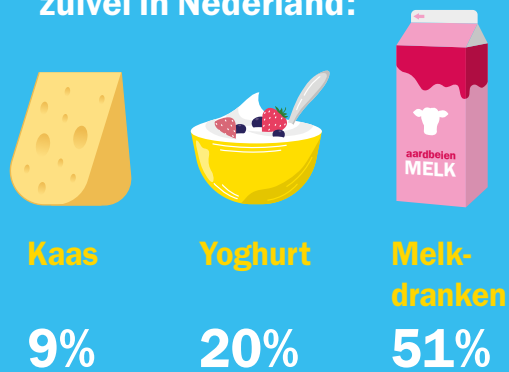
[On]gezond: Is een tosti ongezonder dan een broodje kaas?

Als u precies dezelfde kaassoort (en brood) gebruikt is een tosti niet ongezonder dan een broodje met kaas. Het smelten van de kaas heeft geen invloed op de voedingswaarden. Daarom maakt het dus ook niet uit of u nou een tosti of een normaal broodje met kaas eet.

Nu komt alleen het addertje onder het gras, want mensen dippen graag hun tosti in een lekkere dikke klodder saus. De saus verhoogt natuurlijk wel de voedingswaarden en op deze manier is een tosti wel ongezonder dan een broodje met kaas. Wilt u toch uw tosti dippen in een saus? Kies dan het liefst voor ketchup en laat de mayonaise staan.

Wist u dat?

Het meest geconsumeerde zuivel in Nederland:





Oranje herfststoof

Voor 4 personen | Bevat 441 kcal per portie | Bereidingstijd: 50 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
• Een halve flespompoe • 300 gram wortelen • 1 prei • 1 ui • 2 teentjes knoflook • 1 eetlepel milde olijfolie • 2 theelepels paprikapoeder • 1 eetlepel komijn • 2 theelepels kaneel • 1 blokje groentebouillon (met minder zout) • 500 ml water • 1 blik tomatenblokjes • 1 blik linzen • 250 gram volkoren couscous • Peper en zout naar smaak	1. Halveer de pompoe en verwijder de zaden en draderige binnenkant met een lepel. Snijd het vruchtvlees in stukken. Snijd de wortels in blokjes. Was de prei en snijd hem in ringen. Pel en snijd de ui en knoflook fijn. 2. Verwarm de olie in een ruime pan. Fruit de ui op middelhoog vuur gedurende ongeveer 4 minuten tot deze glazig wordt. Voeg de pompoe, wortelen en knoflook toe. Voeg ook de paprikapoeder, komijn en kaneel toe. Zet het vuur zacht, bak de groenten en kruiden zachtjes gedurende 5 minuten. 3. Voeg de bouillon, tomatenblokjes en linzen toe. Laat alles ongeveer 25 minuten op zacht vuur garen. Roer regelmatig. 4. Kook ondertussen de couscous volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. 5. Breng de stoof op smaak met zout en peper. Serveer met de couscous.

Antiverspillingstip!

Gooi de pitten van de pompoe niet weg. U kunt deze schoonmaken en roosteren. Eet ze als tussendoortje of door een salade.



Pompoeen-wortelsoep

Voor 4 personen | Bevat 235 kcal p.p. | Bereidingstijd: 45 min.



Ingrediënten	Bereidingswijze
• Een halve flespompoe • 300 gram wortelen • 1 ui • 1 teentje knoflook • 1 eetlepel milde olijfolie • 2 theelepels komijn • 1 theelepel chilivlokken of chilipoeder • 2 blokjes groentebouillon (met minder zout) • 1 liter water • 100 ml kookroom light • 50 gram walnoten • 80 gram verse geitenkaas • Peper naar smaak	1. Snijd de pompoe en wortels in blokjes. Pel en snijd de ui en knoflook fijn. 2. Verwarm de olie in een grote pan. Fruit de ui op middel-hoog vuur gedurende 4 minuten tot deze glazig wordt. 3. Voeg de pompoe en wortelen toe en roer goed om. Zet het vuur zacht, doe een deksel op de pan en bak de groenten zachtjes gedurende 10 minuten. 4. Zet het vuur hoog, voeg de knoflook, komijn en chili (en verse tijm) toe en bak even mee. 5. Voeg het bouillonblokje en het water toe en breng het geheel aan de kook. Zet daarna het vuur weer laag, doe de deksel op de pan en laat de soep ongeveer 20 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn. 6. Laat de soep even afkoelen om vervolgens te pureren met een staafmixer of in een blender tot er een glad geheel ontstaat. 7. Voeg de kookroom en peper naar smaak toe. 8. Serveer de soep met de walnoten en geitenkaas.

Antiverspillingstip!

Heeft u nog walnoten over? Een handje ongezouten noten is een lekker en gezond tussendoortje.



Goedemorgen! Start de dag goed met ochtendgymnastiek!

Een goed en fit begin van de dag zorgt ervoor dat u de hele dag vol energie zit. En naast meer energie begint u de dag ook met een goed humeur (nou, dat betere humeur begint na het oefenen). Wie wil dat nou niet?

Voordelen van ochtendgymnastiek

Door de dag te beginnen met bewegen blijft u fit en werkt u aan een goede conditie. Dit is belangrijk voor de weerstand en minder kans op ziektes. Door verschillende oefeningen te doen maakt u uw spieren sterker en krijgt u een betere balans.



Oefeningen voor goede ochtendgymnastiek!

Stretch

Strek na het wakker worden uw armen zover mogelijk boven uw hoofd. Adem uit en laat uw armen weer zakken. Doe dit daarna voor allebei de armen apart.

Rikken

Ga rechtop staan en trek uw schouders omhoog. Rol ze naar achteren en laat ze weer zakken. Doe dit 5 keer naar voren en 5 keer naar achteren.

Draaien van handen en voeten

Ga zitten en til 1 been op en strek hem uit. Maak draaibewegingen met uw voet, naar links en naar rechts. Herhaal dit 5 keer per been. Deze oefening kunt u ook met uw armen doen.

Balansoefeningen

Ga achter een tafel of stoel staan. Pak de leuning of rand vast en til één voet omhoog tot kniehoogte. Houd dit 10 seconden vol. Herhaal de oefening 5 keer per been.

Zo houdt u het vol!

Maak er een gewoonte van om in de ochtend te bewegen. Bijvoorbeeld door te wandelen of fietsen naar werk. Bouw het bewegen langzaam op door te beginnen met een paar korte of makkelijke oefeningen. Hoe langer u bezig bent, hoe meer u deze routine kan uitbreiden. Vind iets wat bij u past en wat u leuk vindt om te doen. Zo heeft u er elke dag weer zin in.

Intensievere oefeningen? Probeer deze:

Glute bridge

Ga op uw rug liggen met uw armen naast uw lichaam. Buig uw knieën tot een hoek van 90 graden. Span uw buikspieren aan en til uw heupen van de vloer. Laat uw heupen langzaam weer zakken. Herhaal dit 10 keer.

Squats

Ga staan met uw voeten op heupbreedte. Buig uw knieën terwijl u uw billen achteruit beweegt. Duw uw gewicht naar uw hielen. Houd bij de oefening uw rug recht. Herhaal dit 10 keer.

Lunges

Stap met een been naar voren en buig uw knie niet voorbij uw tenen. Houd uw bovenlichaam recht. Stap weer terug in een rechtstaande positie. Stap vervolgens naar voren met uw andere been. Herhaal dit 10 keer.



Nederland in Beweging op de buis? Dat is lekker sporten thuis!

Beweeg mee met Barbara de Loor en Duco Bauwens. Dit tv-programma op NPO 1 en 2 is ideaal voor iedereen die thuis wil bewegen. Met wat flesjes water of blikjes groente heeft u gewichtjes in huis. Nog een lekker voordeel? U heeft geen abonnement bij de sportschool nodig!





Uniek onderzoek naar kinderkanker van start

Geef ieder kind met kanker de beste kansen op het leven



Kunnen voeding en beweging kinderen met kanker betere kansen geven op overleving of minder bijwerkingen? Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds richt zich op die vraag met de FITco studie. Dat is een onderzoek in samenwerking met het Prinses Máxima Centrum en Wageningen University & Research.

Kinderkanker in Nederland

Elk jaar krijgen ongeveer 600 kinderen (0 tot 18 jaar) in Nederland de diagnose kanker. Er is een groot verschil tussen kanker bij kinderen en kanker bij volwassenen. Een groot deel van de vormen van kinderkanker komen vooral, of alleen, voor bij kinderen. De behandelingen en genezingskansen zijn ook anders dan bij volwassenen. Gemiddeld geneest ongeveer 80% van de kinderen met kanker, hoewel dat verschilt per diagnose.

Leven met en na kinderkanker

Ondanks betere behandelingen tegen kinderkanker en toenemende overlevingskansen, heeft kinderkanker veel impact. Op zowel de getroffen kinderen als hun ouders.

Tijdens en na de ziekte en behandelingen hebben kinderen vaak klachten zoals veranderingen in reuk, smaak en eetlust. Dat kan leiden tot voedingstekorten en onbedoelde

veranderingen in lichaamsgewicht. Deze klachten kunnen invloed hebben op de kans op overleving en de kwaliteit van leven nu en later.

Nieuw Nederlands onderzoek van start: de FITco studie

Onderzoekers verbonden aan het Prinses Máxima Centrum en Wageningen University & Research werken aan de FITco studie, gefinancierd door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Dit onderzoek is uniek in Nederland en zeldzaam wereldwijd. Het onderzoek wordt geleid door prof. dr. Wim Tissing van het Prinses Máxima Centrum en dr. Dieuwertje Kok van Wageningen University & Research.

Onderdeel van de FITco studie is een zogeheten cohort-studie waarin de deelnemers in de loop van de tijd gevolgd worden om onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden. In dit geval is het doel om 500 kinderen (0 tot 18 jaar) met kanker te laten deelnemen. Ze zullen gevolgd worden vanaf de diagnose van de ziekte tot twee jaar erna. Zo willen we ontdekken hoe het zit met lichaamssamenstelling, voeding en beweging bij kinderkanker. Ook wat de relatie daarvan is met bijwerkingen en de kansen op genezing.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds dankt al haar donateurs die dit prachtige onderzoek mogelijk maken!

Lees meer over kinderkanker en de FITco studie op wkof.nl/onderzoek-kinderkanker



Voordelig doneren Fijn voor u én het goede doel!

Met uw donaties maakt u onderzoek en voorlichting mogelijk waarmee we iedereen een kans willen geven tegen kanker. Daar zijn we u enorm dankbaar voor! Graag delen wij tips met u waarmee u voordelig kan doneren.

Periodieke giften en gewone giften – wat is het verschil?

De Belastingdienst maakt onderscheid tussen verschillende manieren waarop u giften kunt doen. Op welke manier u aan het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft is belangrijk voor uw aangifte inkomstenbelasting. Voor het aftrekken van periodieke giften zijn er andere regels dan voor het aftrekken van gewone giften.

Wat is een periodieke gift?

Uw gift is een periodieke gift als u aan 3 voorwaarden voldoet:

- U geeft elk jaar hetzelfde bedrag aan het Wereld Kanker Onderzoek Fonds.
- U betaalt het bedrag in 5 kalenderjaren achter elkaar. Langer mag ook.
- U hebt vastgelegd wanneer uw jaarlijkse gift stopt, bijvoorbeeld na 5 jaar.

Voor de aftrek van periodieke giften bij het doen van uw aangifte inkomstenbelasting geldt geen drempel. Maar er geldt wel een maximum. Dat maximum kunt u opvragen bij de Belastingdienst (in 2024 bedroeg dit € 250.000).

Wat is een gewone gift?

Een gewone gift is een gift die u maar één keer doet. Of een gift die u jaarlijks doet, maar niet in een overeenkomst hebt vastgelegd.

Voor de aftrek van gewone giften bij het doen van uw aangifte inkomstenbelasting gelden een drempel en een maximum. Het bedrag boven de drempel mag u aftrekken. Maar niet meer dan het maximumbedrag. Het drempelbedrag en het maximumbedrag hangen af van uw zogeheten drempelinkomen. Als u online aangifte doet, laat de Belastingdienst uw drempelbedrag zien op het scherm waar u uw giften kunt aftrekken.

Geniet van meer belastingvoordeel

Door te kiezen voor een periodieke gift geniet u van meer belastingvoordeel. Niet voor niets noemen wij dit 'schenken met belastingvoordeel'. Het is een slimme manier waarop u de missie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds kunt steunen die ook voor u extra voordelen heeft!

Tip:
Bereken uw voordeel eenvoudig op wkof.nl/belastingvoordeel.

Laat uw belastingvoordeel niet liggen

Uw belastingvoordeel laten liggen is zonde. U kunt makkelijk uw periodieke gift in orde maken met het schenkingspakket van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Het pakket bevat het formulier dat u nodig heeft met stap-voor-stap toelichting erbij. Kortom: alles om te schenken met belastingvoordeel. Een notaris is niet nodig.

Vraag het pakket nú aan



Lekker voordelig, toch?

Meer informatie?

Kijk op wkof.nl/belastingvoordeel, of neem contact met ons op via informatie@wkof.nl of 020 344 9595. Wij helpen u graag.



Bron: belastingdienst.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, Pim van der Grinten, Femke Belgers 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).

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 beeld brengt. 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.

Vraag het werkboek aan door contact met ons op te nemen via nalaten@wkof.nl of 020 344 9595.

*“Onlangs heb ik de **Gids over Nalaten** en het **Werkboek mijn nalatenschap in beeld** van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds ontvangen. Mijn complimenten voor deze uitgaven. Ze zijn mooi uitgevoerd en zeer duidelijk. Hiermee kunnen we aan de slag, voordat we naar de notaris gaan voor ons testament.”*

Anita Heijboer-Nieskens, donateur van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds



Geef uit liefde voor morgen

wkof.nl