



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

De voordelen **VAN VEZELS**

**Met tips
om voldoende
vezels te eten**



Over het WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS

Wij zijn al 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.

In Nederland zijn er meerdere organisaties die zich richten op kanker. Dat is mooi, want kanker raakt ons allemaal. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is het enige kankerfonds dat kennis uit onderzoek vertaalt naar richtlijnen—en praktisch en motiverend advies—voor gezonde voeding en leefstijl.

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij willen dat door **gezonde keuzes in voeding en leefstijl** minder mensen kanker krijgen, meer mensen kanker overleven en de kwaliteit van leven tijdens en na kanker toeneemt.

Wat doen wij?

Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker, door onderzoek, voorlichting en beleidsbeïnvloeding.

Kanker beter begrijpen

- 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.

Kennis delen en toepassen

- 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.

Samen is er zoveel te bereiken

Meer kennis en voorlichting over voeding en leefstijl in relatie tot kanker is van levensbelang. Help je mee?

Ga naar wkof.nl/doneer en steun ons!

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband dat zich wereldwijd inzet voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.



Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u op www.wkof.nl

INHOUDSOPGAVE

Deel 1: vezels en de preventie van kanker

	Voorwoord	4
1.	Wat zijn vezels?	6
2.	Hoe werken vezels?	6
3.	Welke voedingsmiddelen zijn vezelrijk?	7
4.	Hoeveel vezels heb ik nodig?	8
5.	Hoeveel vezels zitten er in een product?	9
6.	Het etiket goed lezen	12
7.	Hoeveel vezels eet ik?	12
8.	Kun je te veel vezels eten?	13
9.	Vezels en vocht	14
10.	Vezels en de rol van darmflora	15
11.	Wat zijn prebiotica en probiotica?	16

Deel 2: vezels na de diagnose darmkanker

12.	De rol van vezels bij klachten tijdens en na darmkanker	18
13.	Wat is een 'normale stoelgang'?	20
14.	Wat kan ik doen bij een (colo)stoma?	21
15.	Veelgestelde vragen over vezels en darmkanker	21

Deel 3: Tot slot

16.	Wat kan ik nog meer doen?	22
17.	Vezelrijk dagmenu	24
18.	Recepten	25

Waar vind ik meer informatie?	30
De informatie in deze brochure	31

Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is voor iedereen die meer wil weten over de voordelen van vezels. In deze brochure lees je wat voedingsvezels zijn en waarom ze belangrijk zijn voor de preventie van kanker.

Ook lees je over de rol van voedingsvezels tijdens en na darmkanker. Als je door kanker of de behandeling specifieke klachten hebt, raden wij je aan om deze klachten eerst met je arts te bespreken. Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een oncologiediëtist.

Hoe werkt deze brochure

De brochure bestaat uit drie delen. In het eerste deel wordt uitgelegd wat voedingsvezels zijn, in welke voedingsmiddelen ze voorkomen en hoe ze helpen om de darmgezondheid te verbeteren en de kans op kanker te verkleinen.

In het tweede gedeelte worden belangrijke weetjes gedeeld en tips gegeven bij specifieke klachten die tijdens of na de behandeling kunnen ontstaan. Verder lees je alles over de voordelen van vezels tijdens en na darmkanker.

En aan het einde van de brochure, in het derde deel, vind je smakelijke recepten die je kunnen helpen genoeg vezels binnen te krijgen.

Voorwoord

VEZELS, EEN ONDERSCHAT DEEL VAN EEN GEZOND VOEDINGSPATROON

Voedingsvezels zijn goed voor je! Ze houden je darmen gezond, helpen je gewicht op peil te houden en kunnen de kans op darmkanker verkleinen.

Vezels zijn een belangrijk onderdeel van een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Door veel plantaardige voeding te eten krijg je naast verschillende soorten voedingsvezels ook veel andere gezonde voedingsstoffen binnen.

Vezels en de preventie van kanker

Voedingsvezels zorgen voor een goede stoelgang en zorgen ervoor dat schadelijke stoffen in de darm snel worden verwijderd. Daardoor werken voedingsvezels beschermend tegen darmkanker.

Naast een gezonde leefstijl zijn er ook andere factoren die het risico op kanker beïnvloeden, zoals erfelijke aanleg, omgevingsfactoren en bepaalde virusinfecties.

Gezond eten en leven geven geen garanties om kanker te voorkomen, maar een gezonde leefstijl verkleint de kans op (terugkeer van) kanker aanzienlijk.

Vezels na een diagnose darmkanker

Voedingsvezels kunnen helpen klachten, die ontstaan zijn door de ziekte en de behandeling daarvan, te verminderen en een goede darmwerking te bevorderen.

Na afloop van de behandeling voor darmkanker kunnen gezond eten en voldoende bewegen ervoor zorgen dat je je weer fitter gaat voelen. Ook kan het de kans op het opnieuw krijgen van kanker verkleinen.

1. Wat zijn vezels?

Vezels (ook wel voedingsvezels genoemd) zijn stoffen in de celwand van planten die behoren tot de 'koolhydraten' en die niet in onze darmen worden verteerd.

Er bestaan verschillende soorten vezels, namelijk de oplosbare en onoplosbare voedingsvezels.

Oplosbare voedingsvezels kunnen oplossen in water en onoplosbare vezels niet. De meeste voedingsmiddelen bevatten een combinatie van oplosbare en onoplosbare vezels.

Oplosbare vezels zitten onder andere in:

Bonen, linzen, sojabonen

Prei, uien, fruit

Pasta, aardappelen, brood, muesli

Onoplosbare vezels zitten onder andere in:

Tarwe(meel), graanproducten

Erwten, bonen, groenten, aardappelen

2. Hoe werken vezels?

Vezels zijn belangrijk voor de spijsvertering en zorgen voor een goede stoelgang.

Vezels worden niet verteerd en blijven grotendeels achter in de ontlasting. Oplosbare vezels lossen op in vocht en dikken daardoor de ontlasting in en werken als een soort bindmiddel. Dit is gunstig bij bijvoorbeeld diarree.

Onoplosbare vezels trekken vocht aan in de darm en zwellen daarbij op. Ze werken als een soort spons. Hierdoor ontstaat een zachte soepele ontlasting. Bovendien stimuleren deze vezels de darmbeweging waardoor de ontlasting goed getransporteerd kan worden door de darmen.

Vezels zorgen dus voor een goede doorstroom in de darmen en een goede stoelgang.

Beschermend effect van vezels

Onderzoek laat zien dat voedingsvezels kunnen helpen beschermen tegen darmkanker en andere vormen van kanker. Ook beschermen ze tegen andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en een beroerte.

Hoe kunnen vezels helpen beschermen tegen darmkanker?

Er is sterk bewijs dat het eten van veel voedingsvezels de kans op darmkanker verkleint. Dit komt onder andere doordat vezels onze spijsvertering versnellen. Hierdoor is het voedsel minder lang in onze darmen aanwezig waardoor de kans op beschadigingen in de darmcellen kleiner wordt. Ook binden vezelrijke producten zich aan schadelijke stoffen in de darmen waardoor deze ons lichaam verlaten met de ontlasting.

Vezels en een gezond gewicht

Het bereiken en behouden van een gezond gewicht helpt om de kans op darmkanker te verkleinen. Voedingsvezels kunnen hierbij helpen. Vezelrijke voedingsmiddelen geven sneller en langer een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel te veel eet.

3. Welke voedingsmiddelen zijn vezelrijk?

Vezels komen alleen voor in plantaardige producten. Wanneer je veel plantaardige producten eet vormt dit daarom een goede basis voor je maaltijden. Voedingsmiddelen rijk aan vezels:

- Volkorenproducten, zoals volkorenbrood, -pasta en zilvervliesrijst
- Groente, fruit, aardappelen en peulvruchten
- Ontbijtgranen en noten

Volkorenproducten

Volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkoren-pasta en zilvervliesrijst, hebben hun hoge vezelgehalte te danken aan het vlies rondom de graankorrel. Bij de bereiding van volkorenproducten wordt namelijk de hele graankorrel meegenomen.

In producten gemaakt van tarwebloem, zoals witbrood en pasta, is een belangrijk deel van de graankorrel verwijderd, waardoor het meel wit wordt. Hierdoor komen een groot deel van de vezels, maar ook andere belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, niet in het eindproduct terecht. Je kunt daarom het beste kiezen voor volkorenproducten.

Groente en fruit

Alle groente en fruit bevatten voedingsvezels. Broccoli, bospeen, rode kool en sperziebonen zijn extra vezelrijk.

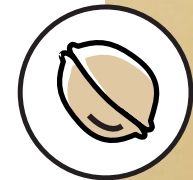
Van alle soorten fruit bevatten mango's, peren en sinaasappels de meeste vezels. Ook appels zijn een goede vezelbron, maar eet ze dan wel met schil.

Peulvruchten

Alle peulvruchten zijn vezelrijk. Voorbeelden van peulvruchten zijn bruine bonen, erwten en linzen.

Noten

Met een handje ongezoeten noten per dag verhoog je je vezelinname. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor hazelnoten, pistachenoten, amandelen of voor gemengde noten.



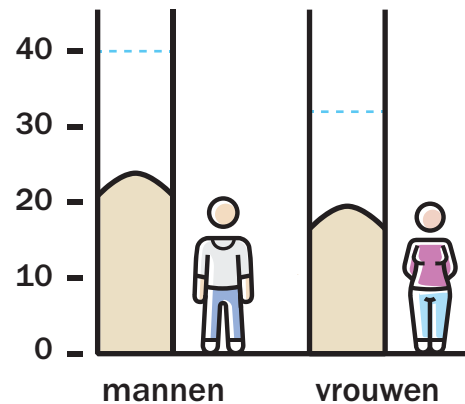
Weetje

Van alle graanproducten die we in Nederland eten is ongeveer de helft volkoren.

4. Hoeveel vezels heb ik nodig?

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

Gemiddeld krijgen vrouwen 19 gram en mannen 23 gram vezels per dag binnen. Dit kan dus nog veel beter!



Tip! Probeer bij elke maaltijd en elk tussendoortje te kiezen voor volkorenproducten, groente, fruit, peulvruchten of noten. Eet fruit dat niet geschild hoeft te worden mét schil. Was dit wel eerst goed. Op die manier is het makkelijker de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels te halen.

5. Hoeveel vezels zitten er in een product?

Hoe zit het eigenlijk met het vezelgehalte in bepaalde producten?

Hieronder en op de volgende pagina's vind je verschillende voedingsmiddelen met de hoeveelheid vezels die ze bevatten.

Wanneer je in plaats van witbrood kiest voor bruin- of volkorenbrood eet je veel meer vezels! Hetzelfde geldt als je witte pasta of witte rijst vervangt door volkoren pasta of zilvervliesrijst.

Brood en broodvervangers	Vezels
1 snee donker roggebrood (45 gram)	3,7 gram
1 snee mueslibrood (35 gram)	2,4 gram
1 snee volkorenbrood (35 gram)	2,3 gram
1 snee meergranenbrood (35 gram)	2,2 gram
1 snee roggebrood licht (25 gram)	1,9 gram
1 snee bruinbrood (35 gram)	1,8 gram
1 stuks knäckebröd volkoren (10 gram)	1,4 gram
1 stuks knäckebröd (10 gram)	1,2 gram
1 snee krentenbrood (35 gram)	1,2 gram
1 volkoren beschuit (10 gram)	0,9 gram
1 plak volkoren ontbijtkoek (20 gram)	0,9 gram
1 snee witbrood (35 gram)	0,9 gram
1 plak ontbijtkoek (20 gram)	0,7 gram
1 beschuit (10 gram)	0,3 gram

Weetje

Bruinbrood is een mengsel van witte bloem en volkorenmeel. Het bevat daardoor minder vezels in vergelijking met volkorenbrood dat alleen van volkorenmeel wordt gemaakt.

Ontbijtgranen	Vezels
Muesli met vruchten (45 gram = 1 schaalpje)	3,8 gram
Brinta (35 gram = voor 1 schaalpje)	3,7 gram
Havermout (20 gram = voor 1 bord)	3,7 gram
Cornflakes (30 gram = voor 1 schaalpje)	0,9 gram

Aardappelen, pasta, rijst, quinoa	Vezels
1 opscheplepel volkorenpasta* (45 gram)	2,1 gram
1 opscheplepel quinoa* (50 gram)	1,4 gram
1 opscheplepel zilvervliesrijst* (60 gram)	1,3 gram
1 opscheplepel couscous* (60 gram)	1,0 gram
1 kleine aardappel* (50 gram)	0,8 gram
1 opscheplepel (witte) pasta* (45 gram)	0,7 gram
1 opscheplepel witte rijst* (55 gram)	0,4 gram

Peulvruchten	Vezels
1 opscheplepel kapucijners* (60 gram)	4,8 gram
1 opscheplepel bruine bonen* (60 gram)	4,3 gram
1 opscheplepel linzen* (60 gram)	3,2 gram

Groente	Vezels
1 opscheplepel broccoli* (50 gram)	1,4 gram
1 opscheplepel groente* (50 gram)	1,2 gram
1 schaalpje rauwkost (25 gram)	0,3 gram

Fruit	Vezels
Een halve avocado	3,9 gram
1 schaalpje rood fruit	3,9 gram
1 sinaasappel	3,2 gram
1 appel (met schil)	2,9 gram
1 schaalpje gemengd fruit	2,1 gram

Noten en gedroogd fruit	Vezels
3 gedroogde abrikozen (60 gram)	8,6 gram
3 stuks gedroogde vijgen (60 gram)	5,9 gram
1 handje nootjes (25 gram)	1,5 gram
1 handje studentenhaver (25 gram)	1,2 gram
1 handje rozijnen (10 gram)	0,4 gram



* Alle opscheplepels betreffen gekookte voedingsmiddelen

6. Het etiket goed lezen

Op het etiket van voedingsmiddelen kun je lezen hoeveel vezels een product bevat.

Soms wordt er op het etiket van producten uit de supermarkt uitspraken gedaan over de hoeveelheid vezels.

- **'Rijk aan vezels'**
Dit betekent 6 gram vezels per 100 gram.
- **'Bron van vezels'**
Dit betekent 3 gram vezels per 100 gram.

Bij volkorenbrood maakt men onderscheid in volkorenmeel en volkorenbloem. Broden die bereid zijn met volkorenmeel bevatten de meeste vezels. Wanneer 'volkorenbrood' op het etiket staat is het ook echt gemaakt van 100% volkorenmeel.

Ook kun je op de ingrediëntenlijst zien of het product van volkorenmeel gemaakt is. Als volkorenmeel als eerste ingrediënt benoemd wordt, is dit het hoofdingrediënt. Let er wel op dat er naast volkorenmeel alsnog geen witte bloem in zit, want dan is het product niet 100% volkoren en bevat het dus minder vezels.

Weetje

Op basis van de kleur van het brood kun je het vezelgehalte niet beoordelen en niet zien of het gemaakt is van volkorenmeel. Brood kan namelijk gekleurd zijn met moutmeel of gekarameliseerde suiker, waardoor een brood (donker)bruin van kleur is.

7. Hoeveel vezels eet ik?

Ben je benieuwd hoeveel vezels je binnenkrijgt op een dag? Maak dan gebruik van 'Mijn Eetmeter' van het Voedingencentrum, een handige tool waarin je dagelijks invult wat je eet en drinkt. Er staan ruim 90.000 producten in 'Mijn Eetmeter'. De tool laat zien of je voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgt.



Benieuwd geworden? Ga dan naar mijn.voedingencentrum.nl of download de app gratis via de Apple iTunes of Google Play store (aanmelding vereist).

Wil je meer vezels eten op een dag? Een voorbeelddagmenu vind je op pagina 24.



8. Kun je te veel vezels eten?

Bij een gevarieerd voedingspatroon is het niet nodig om je zorgen te maken over te veel vezels in je voeding.

Wanneer je veel vezelrijke producten eet en er weinig bij drinkt, kan dit wel darmklachten geven zoals een opgeblazen gevoel en veel winderigheid. Drink daarom 1,5–2 liter per dag.

Eet rustig en kauw goed. Goed kauwen is belangrijk voor een goede spijsvertering. Slecht kauwen zorgt ervoor dat voedingsstoffen minder makkelijk verteerd worden, met winderigheid of een opgeblazen gevoel tot gevolg.

Weetje

'Goed kauwen' betekent, afhankelijk van wat je eet, twintig tot veertig keer kauwen voordat je het eten doorslikt.

Hoe zit het met vezelsupplementen?

Voedingssupplementen zijn producten met specifieke voedingsstoffen in geconcentreerde hoeveelheid, in de vorm van tabletten, capsules, poeders, druppels of drankjes. Ze zijn bedoeld als aanvulling op de normale voeding.

Als je gezond en gevarieerd eet en de tips uit deze brochure opvolgt, kun je de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van vezels gemakkelijk halen.

In tegenstelling tot supplementen levert vezelrijke voeding naast vezels ook vele andere nuttige voedingsstoffen.

Tip! Wanneer het niet mogelijk is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels via de gewone voeding te halen, kun je een diëtist raadplegen voor persoonlijk advies.

Zitten er in rauwkost minder vezels dan in gekookte groente?

In rauwkost zitten evenveel vezels als in gekookte groente. Maar gekookte groente eet je makkelijker, omdat het zachter is. Het kost meer moeite om rauwkost te eten. Een portie van 50 gram rauwkost is dan al erg veel. Je krijgt daardoor makkelijker meer voedingsvezels binnen als je gekookte groente eet.

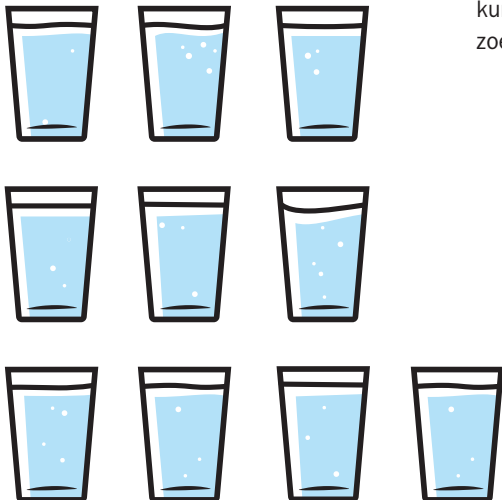
9. Vezels en vocht

Om vezels goed te laten werken hebben de darmen genoeg vocht nodig.

Vezels hebben vocht nodig om op te zwellen. Hierdoor ontstaat geen harde maar een soepele ontlasting, die de darmen makkelijk kan passeren. Als je onvoldoende drinkt kan een omgekeerd effect optreden en kun je last krijgen van obstipatie (verstopping). Het is daarom belangrijk om naast vezelrijk te eten ook voldoende te drinken.

Het advies is om dagelijks tussen de 1,5 en 2 liter te drinken. Kies dan vooral voor ongezoete dranken zoals water, thee en koffie zonder suiker, melk en karnemelk, soep en bouillon. Kies liever geen dranken met toegevoegde suikers, zoals frisdrank.

Per dag 1,5 tot 2 liter water komt overeen met ongeveer 8 à 10 glazen.



Weetjes

- De darmen hebben een oppervlakte van ongeveer 200 m². Dit is een enorme oppervlakte in vergelijking tot de longen (20 m²) en de huid (2 m²).
- In de darm leven wel honderd biljoen bacteriën; dat is een 10 met 14 nullen erachter!
- Alle darmbacteriën bij elkaar opgeteld wegen 0,5 tot 1 kilogram.
- Er leven meer bacteriën in ons lichaam dan buiten op je lichaam.

Vochtiname bijhouden?

Vind je het lastig om elke dag regelmatig en voldoende te drinken? Er zijn verschillende gratis apps voor op je telefoon waarmee je kunt bijhouden hoeveel je drinkt. Gebruik de zoekterm: 'daily water'.

10. Vezels en de rol van darmflora

De darmen bestaan uit de dunne, de dikke en de endeldarm en spelen een belangrijke rol in de spijsvertering en in onze weerstand. Ongeveer 70% van de weerstand wordt in de darmen opgebouwd.

In de dikke darm leven enorme hoeveelheden darmbacteriën. Deze darmbacteriën vormen onze darmflora, ook wel microbiota genoemd.

De darmen vormen een gunstige omgeving voor de darmbacteriën. Het is er warm en vochtig en het voedsel in de darmen levert volop voedingsstoffen voor de darmbacteriën om van te leven.

Iedereen heeft ongeveer 400 soorten darmbacteriën. We hebben allemaal onze eigen 'persoonlijke' verhouding aan soorten darmbacteriën in de darmflora, wat betekent dat elke darm een unieke samenstelling heeft.

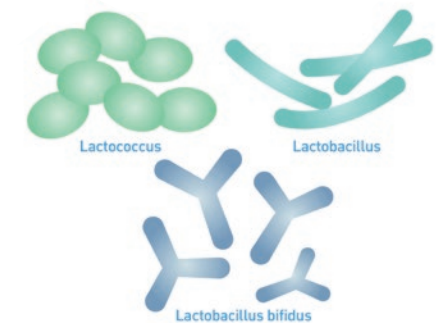
Evenwicht tussen goede en slechte bacteriën

Voor een goede gezondheid is het belangrijk dat er in de darmflora een balans is tussen 'goede' en 'slechte' bacteriën. Wanneer de slechte bacteriën overheersen is onze darmflora verstoord. Hierdoor kunnen vervelende klachten ontstaan, zoals diarree of verstopping. Wanneer de goede bacteriën (ook wel probiotische bacteriën of probiotica genoemd) in de minderheid zijn, wordt ook onze weerstand verzwakt.

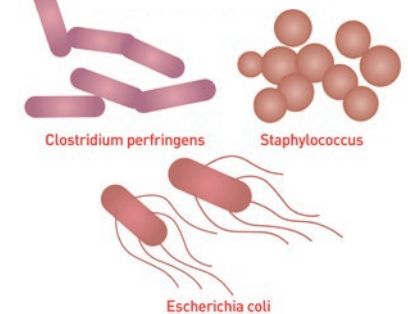
Wat kan ik zelf doen om mijn darmflora in balans te houden?

Gezond eten met voldoende voedingsvezels helpt om de darmflora gezond te houden. 'Pre- en probiotica' kunnen hierbij ook een rol hebben (zie uitleg op de volgende pagina). Daarnaast zijn voldoende drinken, letten op hygiëne en genoeg slapen ook belangrijk voor een gezonde darmflora.

Goede bacteriën



Slechte bacteriën



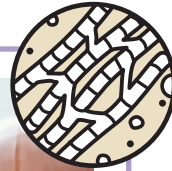
11. Wat zijn prebiotica en probiotica?

Pre- en probiotica kunnen een evenwichtige darmflora bevorderen of een verstoorde darmflora helpen herstellen.

Prebiotica

Prebiotica zijn vezels. Ze stimuleren de groei van 'goede' bacteriën in de dikke darm. Dit wordt in verband gebracht met positieve gezondheidseffecten, zoals het verbeteren van de weerstand en minder risico op overgewicht en suikerziekte.

Prebiotica komen veel voor in groente, fruit, brood, graanproducten en peulvruchten. Rijk aan prebiotica zijn bijvoorbeeld witlof, asperges, ui en knoflook.



Probiotica

Probiotica zijn voedingsmiddelen die zelf de goede bacteriën bevatten of waar ze aan toegevoegd zijn.

Wanneer deze worden ingenomen kunnen ze een gezondheidsbevorderend effect hebben.

Probiotica zijn te koop als zuivelproducten, maar ook als voedingssupplement in de vorm van pillen en poeders.



Probiotica en kanker

Er is op dit moment geen bewijs dat probiotica werkzaam of beschermend zijn tegen kanker. Ook is er onvoldoende bewijs dat probiotica beschermen tegen het opnieuw krijgen van kanker na diagnose.

Antibiotica kunnen de darmflora verstoren. Er zijn aanwijzingen dat probiotica kunnen helpen bij verstopping en diarree die is ontstaan door gebruik van antibiotica.

Omdat er vele soorten probiotica bestaan, die verschillend van samenstelling en werking zijn, is het aan te raden bij klachten persoonlijk advies hierover te vragen aan een diëtist.

Let op!

Indien er sprake is van een ernstig verzwakt immuunsysteem kun je beter geen probiotica nemen! Onderzoek laat zien dat het niet zeker is of probiotica veilig zijn bij mensen die door de behandeling van kanker een ernstig verzwakt immuunsysteem hebben.



12. De rol van vezels bij klachten tijdens en na behandeling van darmkanker

Bij (darm)kanker kan door de ziekte of behandeling de darmflora verstoord raken. Ook medicijngebruik zoals antibiotica kunnen de darmflora veranderen.

Je merkt dit doordat het ontlastingspatroon verandert en hierdoor diarree of obstipatie (verstopping) kan ontstaan. Ook kun je last hebben van buikklachten zoals pijn, kramp of steken, een opgeblazen gevoel of gasvorming. Daarnaast kan er sprake zijn van het verlies van kleine beetjes ontlasting.

Gezond vezelrijk eten kan helpen klachten van diarree te verminderen. Ook bij verstopping helpen vezels de darmen weer op gang te komen. En ze dragen bij aan meer controle over de stoelgang bij verlies van ontlasting.

Wat kan ik doen bij diarree?

Als je ontlasting te dun is of bij diarree, is het goed voldoende vezels te eten. Doordat vezels vocht vasthouden, wordt de ontlasting meer gebonden en dikker.

Doordat je veel vocht en zout verliest, kan uitdroging ontstaan. Probeer om voldoende te drinken (meer dan 1,5 liter). Blijf daarnaast zo normaal en gevarieerd mogelijk en vezelrijk eten. Eet bijvoorbeeld bruinbrood, fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit. De vezels in deze voedingsmiddelen prikkelen de darm niet extra. Ze binden het teveel aan vocht in de ontlasting. Probeer iedere 2 uur iets te eten en drinken. Kijk voor meer voedingstips bij diarree op [Voedingenkankerinfo.nl/voedingstips-bij-diarree](https://voedingenkankerinfo.nl/voedingstips-bij-diarree).

Wat kan ik doen bij ongewild verlies van ontlasting?

Verlies van kleine beetjes ontlasting (ofwel ontlastingsincontinentie) komt vaak voor na een operatie aan de dikke- of endeldarm. Probeer dit zoveel mogelijk te voorkomen door op tijd, al bij weinig aandrang, naar het toilet te gaan. Eet verder gezond, vezelrijk en gevarieerd.

Het kan helpen om veel vezels te eten voordat je gaat slapen. Denk bijvoorbeeld aan een schaaltje yoghurt met noten en zaden of een paar volkorenbiscuits. De vezels zorgen voor een gebonden ontlasting wanneer je er voldoende bij drinkt. Hierdoor is er minder kans op ongewild verlies van ontlasting. Voldoende drinken is belangrijk voor de darmwerking en heeft geen invloed op de ontlastingsincontinentie.

Wat kan ik doen bij verstopping?

Bij verstopping kunnen vezels samen met voldoende vocht en voldoende lichaamsbeweging de ontlasting soepel maken en houden. Vezels zorgen voor meer volume van ontlasting en houden de darmen in beweging. Op [Voedingenkankerinfo.nl/voedingstips-bij-obstipatie](https://voedingenkankerinfo.nl/voedingstips-bij-obstipatie) vind je een boodschappenlijstje met vezelrijke producten voor de maaltijden.

Kijk voor vezelrijke recepten op de laatste pagina's van dit boekje.



Kijk op [Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker](https://voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker) voor alle voedingstips bij andere klachten tijdens kanker, zoals vermoeidheid.

Tip! Als de verstopping wordt veroorzaakt door een tumor die de maag of darm (deels) blokkeert, zijn de algemene adviezen tegen verstopping niet van toepassing. Vraag je arts of oncologiediëtist voor een persoonlijk advies indien dit het geval is. [Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker](https://voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker).

Tip! Bij alle klachten met de stoelgang is het verstandig om je arts om advies te vragen. Er kunnen verschillende redenen zijn waardoor je diarree of verstopping hebt. Afhankelijk van de oorzaak kan de arts medicijnen voorschrijven.



13. Wat is een 'normale stoelgang'?

Of onze darmen optimaal werken is terug te zien in onze ontlasting.

Met de 'stoelgangkaart' kun je dit beoordelen. Dit is een hulpmiddel dat in onderzoek en in de gezondheidszorg wordt gebruikt om de vorm en structuur van ontlasting te bepalen en in te delen. De vorm van de ontlasting hangt onder andere af van de tijd dat de ontlasting in de darmen is geweest.

De kaart geeft een indeling in zeven types van ontlasting:

- Type 1 en 2 wijzen op verstopping.
- Type 3 en 4 worden gezien als 'ideaal'.
- Type 5 tot en met 7 zijn vormen van diarree.

* Ontwikkeld door het ziekenhuis Bristol Royal Infirmary in Bristol, Engeland.

Weetje

Bieten geven bij iedereen rode ontlasting, spinazie en ijzertabletten zorgen voor een donkere ontlasting. Sommige voedingsmiddelen geven een sterke geur. Dit is geen reden om ze niet te eten. Bekende geurvormers zijn: knoflook, asperges en vis.

Bristol stoelgangkaart*

1. Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden) 
2. Worstvormig maar klonterig 
3. Worstvormig maar met scheuren aan het oppervlak 
4. Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig 
5. Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden) 
6. Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding 
7. Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar 

14. Wat kan ik doen bij een (colo)stoma

Na een operatie bij darmkanker kun je te maken krijgen met een (colo)stoma.

Een stoma is een kunstmatige uitgang die een lichaamsholte (de darmen) verbindt met de buitenwereld. Jaarlijks krijgen circa 7.000 mensen in Nederland een stoma. Bij een deel van de mensen is de stoma blijvend, bij een ander deel kan na een tijd de stoma verwijderd worden. In Nederland hebben op dit moment naar schatting zo'n 32.000 mensen een stoma.

De stoma kan meer aan het begin of meer aan het einde van de darm zitten. Bij een stoma, die meer aan het einde van de dikke darm zit, is over het algemeen de ontlasting steviger. Met een stoma is het doorgaans mogelijk om normaal te eten. Er is geen speciaal dieet nodig. Het is belangrijk gezond, vezelrijk en gevarieerd te eten. Kauw het eten goed. Drink veel, dat wil zeggen minimaal twee liter vocht en blijf goed bewegen.

Lees meer over voedingsmiddelen die verstopping van de stoma en gasvorming veroorzaken op Voedingenkankerinfo.nl/tijdenskanker. Bij een **ileostoma** (dunne-darmstoma) is het raadzaam een diëtist te raadplegen voor advies over zout en vocht.

Weetje

Veel mensen met een stoma denken dat ze beter niet te veel vezels kunnen eten, omdat ze dan bang zijn dat het de stoma zal verstopping. Dat is echter niet waar! Vezelarme voeding kan juist tot verstopping leiden.

15. Veelgestelde vragen over vezels en darmkanker

Welke vezels kan ik het beste nemen bij darmklachten?

Oplosbare vezels verminderen darmklachten beter dan onoplosbare vezels. Oplosbare vezels zijn slijmvormend en maken de ontlasting soepel, terwijl onoplosbare vezels de darmen meer prikkelen en aanzetten tot bewegen. Haver, lijnzaad, chiazaad en psylliumvezels (ook bekend als vlozaad) zijn voorbeelden van oplosbare vezels.

Is het beter om glutenvrij te gaan eten na darmkanker?

Een glutenvrij dieet is alleen nodig voor mensen bij wie de ziekte coeliakie is vastgesteld. Het is niet nodig om na of vanwege darmkanker glutenvrij te gaan eten.

Is er een verband tussen overgewicht en darmkanker?

Onderzoek toont aan dat het bereiken en behouden van een gezond gewicht een belangrijke factor is om de kans op (terugkeer van) dikkedarm- en endeldarmkanker te verkleinen. Het is daarom belangrijk om je gewicht zo gezond mogelijk te houden. Vezels kunnen hierbij helpen. Voedingsmiddelen met veel vezels geven namelijk sneller en langer een verzadigd gevoel, waardoor de kans op te veel eten kleiner is en waardoor je minder snel in gewicht aankomt.

Benieuwd of je een gezond gewicht hebt? Bereken je BMI op wkof.nl/BMI.

16. Wat kan ik nog meer doen?

Vezels zijn niet de enige manier om de kans op kanker te verkleinen. We hebben 10 aanbevelingen opgesteld waarmee je de kans op (terugkeer van) kanker kunt verkleinen. Sommige risicofactoren zijn niet beïnvloedbaar. Denk bijv. aan erfelijkheid.

Gelukkig zijn er risicofactoren in onze leefstijl en onze omgeving die we wél kunnen veranderen. Dit maakt het mogelijk om onze kans op kanker te verkleinen.

Onze aanbevelingen zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten en zijn de beste adviezen voor het verkleinen van de kans op kanker.

De laatste aanbeveling is voor mensen die kanker hebben gehad en luidt om de andere aanbevelingen die voor iedereen gelden zoveel mogelijk op te volgen als dat mogelijk is. Overleg na een diagnose kanker met een zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie.

Aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker

1. Blijf op een gezond gewicht

Houd je gewicht binnen gezonde grenzen* en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd

2. Kom in beweging

Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven—loop meer en zit minder

3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten

Maak volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen een belangrijk onderdeel van je dagelijkse voeding

4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit

Het beperken van deze producten helpt je minder calorieën binnen te krijgen en je gewicht gezond te houden

* Met gezonde grenzen bedoelen we een Body Mass Index (BMI) tussen 18,5 en 24,9 kg/m².

5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees

Eet weinig rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees (max. 500 gram per week). Eet weinig of geen bewerkt vlees

6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers

Drink vooral water en ongezoete dranken

7. Drink zo min mogelijk alcohol

Voor de preventie van kanker kun je het best geen alcohol drinken

8. Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker

Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit voeding te halen

9. Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk

Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind

10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk

Overleg met je zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie

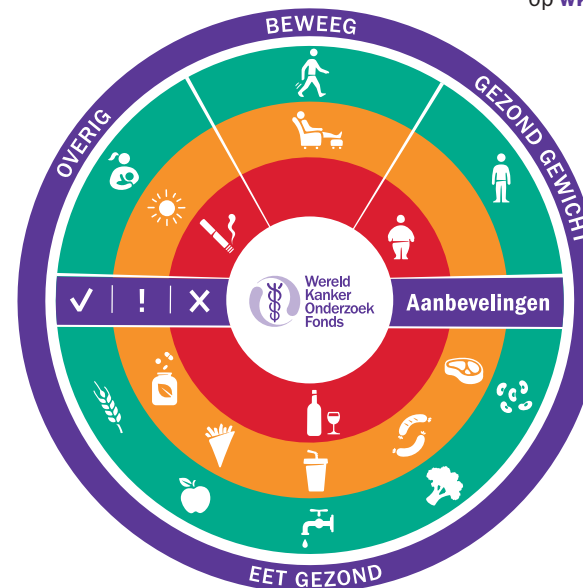
En ook heel belangrijk:

Om je kans op kanker te verkleinen is het ook belangrijk om niet te roken. Voorkom blootstelling aan tabak en te veel zon.

Door het opvolgen van deze aanbevelingen krijg je minder zout, verzadigde vetten en transvetten binnen. Dit kan je helpen ook andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, te voorkomen.

Volg de kleuren

We hebben de aanbevelingen ook in beeld weergegeven. Hieronder zie je ons voorlichtingsmodel voor gezonde voeding en leefstijl. Het model maakt gebruik van de betekenis van een verkeerslicht en laat je snel en eenvoudig zien wat wel en niet past binnen een gezonde leefstijl.



✓ Doe dit wel

! Let hier op

✗ Doe dit niet

Groen betekent wel doen, oranje geeft aan waar je op moet letten of voorzichtig mee moet zijn en rood laat je zien wat je beter niet kunt doen voor een verkleinde kans op kanker.

Het beste resultaat behaal je als je alle aanbevelingen uit het model opvolgt. Maar ook wanneer je niet aan alle aanbevelingen kunt voldoen, maar wel stappen in de goede richting zet, zal dit waarschijnlijk gezondheidswinst opleveren.



Bezoek [wkof.nl/aanbevelingen](https://www.wkof.nl/aanbevelingen) voor meer informatie over deze aanbevelingen.

Hoe gezond is jouw leefstijl?

Benieuwd of de keuzes die je in je leefstijl maakt ook zo gezond zijn als je denkt? Doe de test en ontdek het makkelijk en snel op [wkof.nl/testjeleefstijl](https://www.wkof.nl/testjeleefstijl)

17. Vezelrijk dagmenu

Hieronder staat een vezelrijk voorbeelddagmenu*:

Ontbijt

- 1 stuk fruit naar keuze (met schil indien mogelijk)
- 1 bordje havermout (met halfvolle melk)

Lunch

- 3 volkoren boterhammen of crackers met halvarine belegd met 30+ kaas, jam (met minder suiker) en pindakaas
- 1 kom salade met groente naar keuze (bijvoorbeeld sla, komkommer, tomaat, paprika)

Diner

- 1 kopje groentesoep
- 3 opscheplepels volkoren pasta
- 200 gram spinazie
- 1 stukje zalm gebakken in olijfolie

Tussendoortjes

- 1 stuk fruit naar keuze (met schil)
- 1 stuks volkoren knäckebröd met hummus en komkommer
- 5 stuks snackgroenten, bijvoorbeeld een mix van worteltjes en bleekselderij
- 1 handje rozijnen
- 1 schaaltje yoghurt met noten en zaden en een klein beetje honing

Vocht

Gedurende de dag keuze uit water / thee / koffie / suikervrije limonade (1,5 – 2 liter)

* Dit voorbeelddagmenu bevat ± 1940 calorieën en ± 33 gram vezels. De richtlijn voor volwassen vrouwen is gemiddeld 1800 kcal en 30 gram vezels en voor mannen gemiddeld 2500 kcal en 40 gram vezels.

18. Recepten

Ontbijt:

Fruit-zaden muesli met vanille

Voor 1 persoon / Bereidingstijd: 15 minuten

Voedingswaarden

Per persoon:

306 kcal
3,2 gram vet
11,8 gram eiwit
52,2 gram koolhydraten
6,8 gram vezels

Ingrediënten

- 50 gram verse aardbeien
- ½ groene appel (met schil)
- ¼ vanillestokje
- 150 ml magere yoghurt
- 50 gram muesli met zaden
- ¼ sinaasappel



Bereidingswijze

1. Snijd de aardbeien in plakjes en de groene appel in kleine blokjes.
2. Snijd het vanillestokje doormidden en halveer in de breedte.
3. Schraap het vanillemerg uit het vanillestokje en meng de merg met de yoghurt.
4. Verdeel vervolgens de aardbeien, appel, muesli over de vanille yoghurt.
5. Was de sinaasappel en maak hem goed droog met een keukendoek of papier. Rasp met een fijne rasp wat schil bovenop de yoghurt met fruit en muesli.

► **TIP:** Vervang de aardbeien, appel en sinaasappel door ander fruit naar keuze. Dit kan vers of ingevroren zijn.

► **TIP:** Voor nog meer vezels; voeg extra gemengde ongezoeten noten of zaden, zoals chiazaad of lijnzaad toe.

► **TIP:** Je kunt in plaats van een vanillestokje ook een paar druppels vanille-aura gebruiken.



Tussendoortjes:**Mueslirepen met fruit**

Voor 10 repen / Bereidingstijd: 40 minuten

Voedingswaarden

Per reep:

164 kcal
 5,5 gram vet
 3,1 gram eiwit
 24,3 gram koolhydraten
 2,4 gram vezels

**Ingrediënten**

- 200 gram havervlokken
- 3 eetlepels honing
- 5 eetlepels sinaasappelsap
- 50 gram rozijnen
- 50 gram gedroogde abrikozen, gesneden
- 50 gram margarine (meervoudig onverzadigd)

Bereidingswijze

1. Smelt de margarine en honing in een pan en roer daarna alle overige ingrediënten er doorheen. Zorg ervoor dat de havervlokken goed gemixt zijn met de honing en het sinaasappelsap.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden.
3. Gebruik een kleine hoeveelheid margarine om een ovenschaal van 20 cm doorsnede in te vetten.
4. Lepel het mengsel vervolgens in de schaal en druk het goed aan.
5. Bak het geheel in 15 à 20 minuten zodat de bovenkant goudbruin kleurt.
6. Haal de schaal uit de oven en verdeel het mueslimengsel in 10 repen.
7. Laat nog 10 minuten afkoelen.

Lunch:**Toast van volkoren zuurdesembrood met eiersalade en bieslook**

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 10 minuten

Voedingswaarden

Per persoon:

216 kcal
 12,7 gram vet
 9,7 gram eiwit
 14,7 gram koolhydraten
 2,2 gram vezels

Ingrediënten

- 2 sneden zuurdesembrood, getoast
- 100 gram eiersalade

Ingrediënten voor de eiersalade

- 2 eieren
- 1 eetlepel mayonaise
- ½ theelepel mosterd
- 1 theelepel bieslook

**Bereidingswijze**

1. Kook de eieren 7-8 minuten in kokend water.
2. Laat de eieren schrikken in koud water en laat ze afkoelen.
3. Snijd de eieren met een eiersnijder in plakjes.
4. Draai de plakjes een kwartslag en snijd in kleine reepjes.
5. Meng vervolgens alles in een kom en beleg de getoaste sneden zuurdesembrood. Gebruik eventueel een gedeelte van de bieslook voor garnering.

► **TIP:** Voeg eventueel een klein drupje curry en een gesnipperd uitje toe aan de eiersalade voor extra pit.

► **TIP:** Vervang zuurdesembrood door volkoren- of roggebrood.

Diner:

Kip met citroen

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 35 minuten

Voedingswaarden

Per persoon:

382 kcal
 9,2 gram vet
 31,9 gram eiwit
 39,5 gram koolhydraten
 6,2 gram vezels

Ingrediënten

- 1 dessertlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngestampt
- 2 stukken kipfilet (100 g per stuk)
- sap en schil (in kleine stukjes) van een grote citroen
- 100 gram zilervliesrijst
- 300 gram broccoli

**Bereidingswijze**

1. Verwarm de oven voor op 150 °C.
2. Gebruik een pan die ovenvast is. Verhit de olijfolie en voeg de fijngestampte knoflook toe. Bak het 2 minuten op laag vuur.
3. Bak kort de stukken kip in het olijfolie-knoflook mengsel.
4. Giet het citroensap over de kip en leg de kleine stukjes citroenschil erbovenop.
5. Plaats de pan in het midden van de voorverwarmde oven.
6. Laat de kip in 30 minuten gaar worden.
7. Kook in de tussentijd de zilervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
8. Maak de broccoli schoon, snijd het klein en kook of stoom deze kort.
9. Serveer de kip op een voorverwarmd bord met de rijst en broccoli.
10. Giet nog een lepel citroensap over de kip voor een extra frisse smaak.

► **TIP:** Voor extra vezels en groenten: serveer er een schaalje rauwkostsalade bij.

Diner:

Vegetarische pastaschotel met linzen

Voor 4 personen / Bereidingstijd: 15 minuten

Voedingswaarden

Per persoon:

367 kcal
 13,2 gram vet
 20,5 gram eiwit
 35,6 gram koolhydraten
 10,3 gram vezels

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 grote rode ui
- 1 venkel
- 200 gram champignons
- 3 teentjes knoflook
- 100 gram rode linzen uit pot
- 100 ml tomatensap
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 grote tomaten
- 400 gram volkoren penne
- 150 gram peccorino kaas

**Bereidingswijze**

1. Maak de groenten en champignons schoon. Snijd de courgette in blokjes, de ui in halve ringen en de venkel en champignons in dunne plakjes. Pel de knoflook en snijd fijn.
2. Giet de rode linzen in een vergiet af en spoel af met koud water.
3. Pureer de linzen en het tomatensap met een staafmixer.
4. Fruit de knoflook, ui en venkel in olijfolie.
5. Voeg vervolgens de champignons en courgette toe.
6. Was en snijd de tomaten in blokjes. Voeg als laatste de tomatenblokjes en linzenpuree toe. Laat het geheel zachtjes koken.
7. Kook ondertussen in een pan de pasta beetgaar en serveer de saus op de pasta.
8. Strooi als laatste de geraspte kaas erbovenop.

► **TIP:** Voeg extra broccoli toe of eet rauwkost bij de pasta voor lekker veel groenten! Kijk voor meer recepten op Voedingkankerinfo.nl/recepten.

WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Over voeding tijdens en na kanker

Op onze website Voedingenkankerinfo.nl beantwoorden experts vragen over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding ná de behandeling van kanker. De antwoorden zijn geformuleerd op basis van onderzoek en praktijkervaring van experts. Ook vind je hier veel recepten afgestemd op mensen met smaakveranderingen.

Gezond leven na kanker

Na de behandeling van kanker kun je allerlei vragen hebben over wat je zelf kunt doen om je fitter te gaan voelen. In de brochure **Na Kanker, Aan de slag met gezonde voeding en leefstijl** vind je tips en advies over hoe gezond eten en bewegen je kunnen helpen meer energie te krijgen en de kans om opnieuw kanker te krijgen te verkleinen.



Bestel via wkof.nl/publicaties, of mail naar informatie@wkof.nl. Je kunt ook bellen naar 020 344 95 95.

Over voeding, leefstijl en kanker

Bezoek www.wkof.nl voor algemene aanbevelingen ter preventie van kanker, gezonde recepten, meer informatie over wetenschappelijk onderzoek en onze nieuwsberichten.

Over gezonde voeding

Het Voedingscentrum biedt consumenten en professionals wetenschappelijke en onafhankelijke informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. www.voedingscentrum.nl.

Over zorgverleners

Voor een persoonlijk advies vind je op de website www.verwijsgidskanker.nl professionals zoals oncologiediëtisten en -fysiotherapeuten.

Over kanker en behandelingen

Op www.kanker.nl vind je meer informatie over verschillende soorten kanker, behandelmethoden, therapieën en klachten.

Over patiëntenorganisaties en lotgenotencontact

Op www.nfk.nl en www.stichting-ok.nl is lotgenotencontact mogelijk.

Je kunt ook een bezoek aan een inloophuis overwegen voor persoonlijk contact. Een lijst met inloophuizen vind je op www.ipso.nl.

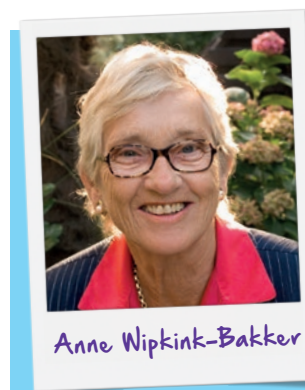
DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

Deze brochure is ontwikkeld door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds en de diëtisten Katrien Blaauw en Anne Wipkink-Bakker.



Katrien Blaauw

Katrien Blaauw heeft als diëtist ruime ervaring in het begeleiden van cliënten met en na kanker. Ze is werkzaam bij VodiService, een diëtistenorganisatie in de 1^e lijn in de regio Alphen aan den Rijn waarvan Katrien de drijvende kracht is.



Anne Wipkink-Bakker

Anne Wipkink-Bakker heeft jarenlang als oncologiediëtist gewerkt en heeft zich al die tijd ingezet voor het verbeteren van de voedingszorg voor mensen met kanker.

Anne heeft voor haar werk verschillende prijzen toegekend gekregen, zoals de Prof. Muntendam-prijs van KWF Kankerbestrijding en heeft voor haar werkzaamheden een koninklijke onderscheiding ontvangen. Ze is erelid van de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten en van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie.

Bronnen

Voor deze brochure is gebruik gemaakt van wetenschappelijke bevindingen van het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in samenwerking met het internationale World Cancer Research Fund netwerk. De bevindingen zijn gepubliceerd in ons derde expertrapport **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective**, in 2018. Dietandcancerreport.org

Overige bronnen

- *Nederlandse Voedingsstoffenbestand*, nevo-online.rivm.nl/
- Maag Lever Darm Stichting, www.mlds.nl
- *Richtlijn voor de vezelconsumptie*. Gezondheidsraad (2006)
- *Voedselconsumptiepeiling*, RIVM (2012–2016), www.rivm.nl/voedselconsumptiepeiling
- *Voeding Nu*, www.voedingnu.nl/
- *Handboek Voeding bij kanker*, Vogel et al (2016, 2^e herziene druk)

Voor de vertaling van bevindingen naar praktische adviezen maken we in onze voorlichting ook gebruik van de praktijkervaring van experts zoals oncologiediëtisten.

Lees in deze brochure waarom vezels belangrijk zijn voor de darmgezondheid en de preventie van kanker. Na een diagnose darmkanker zijn voedingsvezels ook essentieel om de darmen goed te laten werken.

In deze brochure vind je veel praktische tips, een voorbeeld van een vezelrijk dagmenu en recepten om zelf aan de slag te gaan om van alle voordelen van vezels te genieten.

Volg ons ook online!



www.twitter.com/voedingenkanker



www.facebook.com/wereldkankeronderzoekfonds



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam
Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam
020 344 95 95 | informatie@wkof.nl | www.wkof.nl
www.voedingenkankerinfo.nl
Bankrekening (IBAN): NL 51 ABNA 0424356309

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

2019 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 07-19 VV