

# Met wie kan ik erover praten?

Zoek je hulp of andere informatie?  
Heb je er behoefte aan om je hart eens te luchten?  
Zoek je informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden?  
Wil je weten hoe je op een dienst van Stichting tegen Kanker een beroep kan doen?

Bel dan gratis en anoniem naar Kankerinfo (van maandag tot vrijdag, van 9u00 tot 18u00).  
Professionele hulpverleners (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk assistenten) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

## Kankerinfo

VOOR AL UW VRAGEN OVER KANKER

0800 15 802

kanker.be/info

publicaties



Stichting  
tegen Kanker



Stichting  
tegen Kanker

Stichting van openbaar nut  
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel  
T. 02 733 68 68  
info@kanker.be - www.kanker.be  
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 - BIC: BPOTBEB1



Volg ons op  
[www.facebook.com/stichtingtegenkanker](http://www.facebook.com/stichtingtegenkanker)

V.U.: Luc Van Haute - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel - Stichting van openbaar nut - 0873.266.432 - P&R 15:10 - CDN Communication 15.4.91

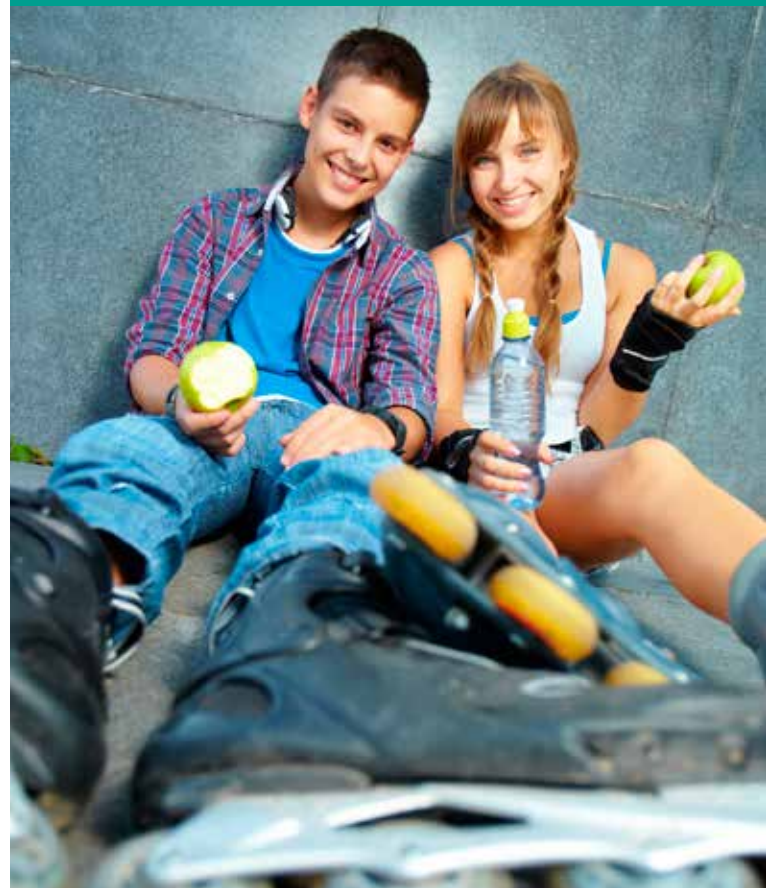
19.6 NL



Stichting  
tegen Kanker

## Energie in balans:

weet wat je eet, fit tot de meet



# Met de juiste balans in actie!

Niet suf zijn, altijd bruisen van energie! Het kan! Met een gezonde voeding, voldoende bewegen en een juist evenwicht tussen die twee!

Overgewicht en gebrek aan beweging en sport kunnen bijdragen tot het ontwikkelen van verschillende kankers.

## Inhoud

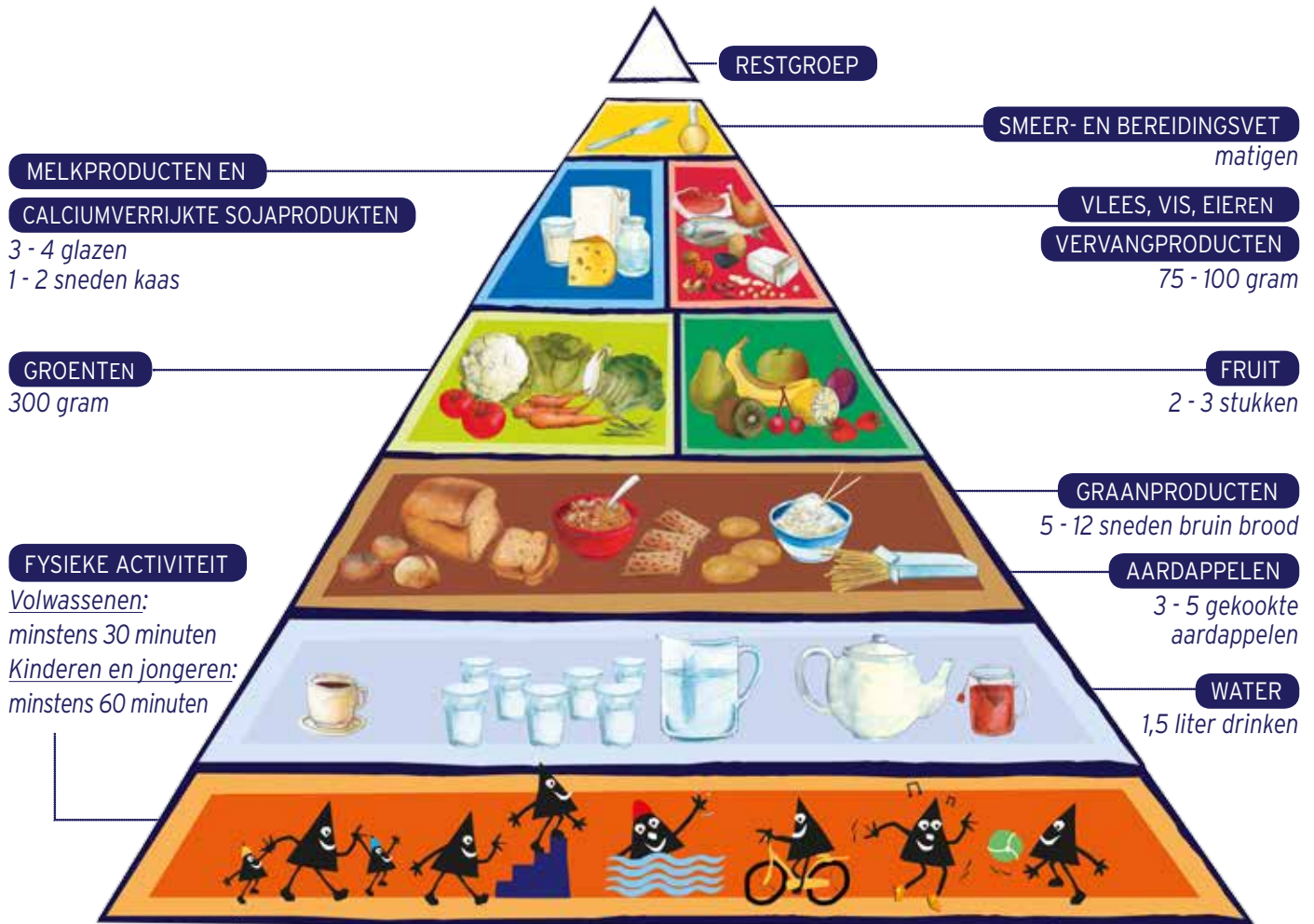
|   |    |
|---|----|
| Met de juiste balans in actie!                          | 3  |
| Juiste voeding brengt je in evenwicht                   | 4  |
| Checklist voor jouw maaltijden op een doordeweekse dag  | 6  |
| Enkele tips voor een evenwichtige voeding               | 7  |
| Gezonde tussendoortjes geven je energie                 | 8  |
| Voldoende bewegen brengt je in evenwicht                | 11 |
| Over zin en onzin van ...                               | 13 |
| Op zoek naar leuke gemakkelijke receptjes?              | 15 |
| Toffe tests?  | 16 |
| Stichting tegen Kanker: één missie, drie doelstellingen | 19 |



# Juiste voeding brengt je in evenwicht

## DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



## Checklist voor je maaltijden op een doordeweekse dag

- 😊 Als **ontbijt**: volkoren granen of bruin brood met licht beleg (confituur, magere kaas, mager vlees). En water of melk, thee, fruitsap of koffie.
- 😊 Als **tussendoortje**: water, een stuk fruit of een boterham.
- 😊 Bij de **warme maaltijd**: 200 g groenten, aardappelen, rijst of pasta met 100 g vlees of vis (of vegetarisch alternatief), geen of weinig saus of mayonaise. En water.
- 😊 Als **tussendoortje**: water, potje yoghurt en/of een granenkoek.
- 😊 Bij de **broodmaaltijd**: volkoren granen of bruin brood, met soep of rauwkost. Thee, melk of water.
- 😊 **Extraatjes** (restgroep) zoals frisdranken, snoep en chips: hoe minder hoe beter: 150 kcal per dag is een maximum.

Je kan ook je voeding testen op [www.mijndriehoek.be](http://www.mijndriehoek.be)

## Enkele tips voor een evenwichtige voeding

We mogen **meer** granen (brood, ontbijtgranen), zetmelen (aardappelen, pasta, rijst, ...), groenten en fruit eten, **meer** water en **meer** melk (of bv. yoghurt) drinken.

Van de groep vlees, vis en eieren en vervangproducten (tofu, seitan, quorn) moeten we wat minder gebruiken.

Ook uit de restgroep (snoep, zoute snacks, fastfood en frisdranken) gebruiken we beter **minder**.

En verder mogen we best wat **meer** bewegen.



# Gezonde tussendoortjes geven je energie

Je voelt je fit, je voelt je goed in je vel, je ziet er stralend uit ...

Mis je energie, voel je je loom, heb je last van acne, puistjes, snak je veel naar suiker? Check dan eens je tussendoortjes.

Misschien zit je met je "extraatjes" (restgroep) boven de 150 kcal per dag.

## Checklist tussendoortjes schooldag:

- 😊 drink 1 liter water;
- 😊 eet 2 tot 3 stukken vers fruit;
- 😊 1 potje yoghurt;
- 😊 1 granenkoek of boterham.



## Vergelijk enkele tussendoortjes en extraatjes:

- 😊 1 sinaasappel: 38 kcal/100 g
- 😊 1 grote appel: 43 kcal/100 g
- 😊 1 banaan: 83 kcal/100 g  
(Veel vitamines + vezels + weinig kcal)
- 😊 1 halfvolle yoghurt: 60 kcal/100 g  
(Veel calcium + weinig kcal)
- 😊 1 granenkoek: 380 kcal/100 g  
(Veel vezels + ook suiker + weinig vet)
- ☹️ 1 chocolade reep: tot 450 kcal/100 g  
(Veel vet + veel suiker + veel kcal)

### Een gezond tussendoortje:

1 flesje water + 1 nectarine + 1 appel =  
78 kcal: veel vitamines + vezels.

### Een extraatje:

1 frisdrank + 1 chocolade reep (60 g) =  
400 kcal: veel vet + veel suiker.

## Vergelijk enkele dranken:

- 😊 1 flesje water van 33 cl (Vocht, géén kcal)
- 😊 1 melkdrankje: 60 kcal/100 g  
(Veel calcium + weinig kcal)
- 😊 1 ongezoet fruitsap: 43 kcal/100 g  
(Vezels + vitamines + weinig kcal)
- ☹️ 1 blikje frisdrank: 145 kcal/ 33 cl  
(Veel suiker + veel kcal)

# Voldoende bewegen brengt je in evenwicht

## Zin in een extraatje (restgroep)? Enkele max. 150 kcal-ideeën:

- 😊 35 g koekjes, snoepjes, marsepein, nougat of cake
- 😊 2 bollen ijs of 1 bol + slagroom
- 😊 1 stukje chocolade (25 g)
- 😊 1 zakje chips (30 g)
- 😊 1 glas (150 ml) frisdrank

Maximum 150 kcal per dag



**Eén uur bewegen per dag** houdt je fit, versterkt je botten en spieren, verbetert je slaap en is een super middel tegen depressie en stress.

Samen **te voet of met de fiets** naar school is dus een prima idee: je beweegt meer en het is fun! Samen met vrienden een **sport** doen die je leuk vindt kan je langer met plezier volhouden.

## Juist evenwicht tussen gezonde voeding en beweging

Een gezonde voeding en voldoende bewegen in de buitenlucht geven je een **vitale look**.

Je hebt meer kans om een **sportief lichaam** te ontwikkelen en te behouden.

Je bruist van energie, **je voelt je prima in je vel**, je wordt minder ziek.

## En ... je hebt een stralende huid!

Toch nog last van acne, puistjes? Let nog eens extra op met vet- en suikerrijke dingen. Misschien eet je er toch nog teveel van. Probeer 1 liter water te drinken per dag. Eet ook 2 à 3 keer per week vis.





## Over zin en onzin van ...

### Light producten: te nemen of te laten?

Light betekent 30% minder calorieën, suiker of vet dan vergelijkbare producten. Light producten zijn vaak duurder en je hebt snel de neiging om er meer van te eten. Als je tussendoor oplet hoef je helemaal geen light producten.

### Op dieet: wat, hoe, wanneer?

Dieet is nodig als je te veel of te weinig weegt of bij bepaalde aandoeningen. Check altijd met je huisarts of diëtist(e). Diëten doe je best niet op eigen houtje. Je groei kan in de war gestuurd worden en je energiebalans kan verstoord worden.

### Magische gezondheid ... in een pilletje?

Oh, momentje! Wees kritisch... Als een wonderpil om te vermageren bestaat, waarom worstelen zoveel mensen dan met overgewicht?

### Energiedrankjes of snoep als je je suf voelt?

Ze geven een korte energie "boost" omdat ze veel cafeïne en/of suikers bevatten. Maar daarna word je nog suffer. Je kan beter energie tanken die lang blijft en je geen kilo's doet bijkomen.

# Op zoek naar leuke gemakkelijke receptjes?

Kijk op [www.kanker.be/recepten](http://www.kanker.be/recepten)  
Of op [www.mijndriehoek.be](http://www.mijndriehoek.be)

## Dagelijks intensief sporten om niet dik te worden?

Als je meer beweegt verbruikt je lichaam inderdaad extra energie.

Maar ook al sport je veel en heel intens: je zal toch de gevolgen van teveel "extraatjes" (restgroep) voelen en zien: vermoeidheid, futloosheid, acne, ...

## Ben je slank, dan ben je toch gezond?

Dat is niet absoluut zo: belangrijk is vooral of je gezond eet en voldoende beweegt.  
Is je energie in balans?

## Vaak te veel fast-food is ongezond?

Een grote portie friet, mayonaise, grote hamburger en frisdrank, oeps ... al je kcal van 1 dag al bijna opgebruikt in 1 maaltijd!

Eet je elke week meer dan 1 keer friet + fastfood, eet je elke dag meer dan 150 kcal aan "extraatjes" (restgroep): chocola, chips, frisdrank, drink je elke dag meer dan 1 frisdrank?

Je neemt dan op 1 week de hoeveelheid vet/suiker van 2 à 3 weken op.

Op je 30ste heb je al de hoeveelheid vet/suiker op van iemand van minstens 60 jaar!

Overgewicht, obesitas en (ouderdoms)diabetes komen waarschijnlijk mede hierom op steeds jongere leeftijd voor.

Je maakt ook meer kans op hart- en vaatziekten, gal-, nier- en leveraandoeningen en **verschillende** kankers.





## Toffe tests?

Kijk op  
[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)  
[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)  
[www.mijndriehoek.be](http://www.mijndriehoek.be)



Een goed gewicht, genoeg bewegen en gezond eten zijn belangrijk voor een gezonde levensstijl. Net zoals niet roken, alcohol beperken en niet overdreven zonnen.

Je zal aantrekkelijker zijn, je voelt je beter in je vel als je gezond leeft en je maakt kans op een langer gezonder leven.

### Nog vragen?

Voel je je niet goed in je vel?

Praat erover met iemand die je vertrouwt.

Of stap meteen naar het CLB, Jac ... een huisarts of diëtist(e).

### Vragen rond alcohol? Rond roken?

In deze folderreeks vind je ook **'Alcohol nuchter bekeken'** en **'Roken, een teer onderwerp'**.

Je kan deze downloaden of bestellen via onze website [www.kanker.be/publicaties](http://www.kanker.be/publicaties).

Op [www.kanker.be](http://www.kanker.be) vind je:

- **bijkomende informatie over de ziekte, de behandelingen, de bijwerkingen**
- **tips om beter om te gaan met je ziekte: voeding, schoonheid, enz.**
- **de gegevens van al onze patiëntbegeleidingsdiensten**
- **heel wat brochures en folders die je kan bekijken en/of bestellen**

Je kan onze publicaties ook bestellen bij Kankerinfo (0800 15 802) of op onze website [www.kanker.be/publicaties](http://www.kanker.be/publicaties).

## **Stichting tegen Kanker: één missie, drie doelstellingen**

Stichting tegen Kanker heeft slechts één ambitie: zoveel mogelijk vooruitgang maken in de strijd tegen kanker.

**Om dat mogelijk te maken werken we op drie niveaus:**

- **Wij financieren het kankeronderzoek in België**

Om de genezingskansen te verhogen, financieren wij het werk van onderzoekers in de grote onderzoekscentra in ons land, voornamelijk universiteiten.

- **Wij bieden sociale begeleiding, financiële steun en informatie aan patiënten en hun naasten**

Om de levenskwaliteit van mensen met kanker te verbeteren, bieden wij informatie, sociale hulp en ondersteuning aan personen met en na kanker en hun naasten.

- **Wij promoten een gezonde levenswijze, preventie en opsporing door het breed verspreiden van wetenschappelijk gevalideerde informatie**

Om het risico op kanker te verminderen, moedigen wij het publiek aan om een gezonde levenswijze aan te nemen en deel te nemen aan opsporingsprogramma's. Daarom verspreiden wij op brede schaal wetenschappelijk gevalideerde informatie.