

Hoe toe te passen op kinderen?

Voor volwassenen, maar zeker voor kinderen is het belangrijk om gezond te eten en te leven. Want kinderen die gezond eten en leven groeien meestal op als volwassenen met een gezonde leefstijl. Dit verlaagt het risico op kanker.

De tien aanbevelingen

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft 10 aanbevelingen ter preventie van kanker opgesteld. Wetenschappers zijn er van overtuigd dat wanneer we deze aanbevelingen opvolgen, we een derde van ons risico op kanker kunnen verlagen.

Het kankerpreventierapport

De aanbevelingen zijn afkomstig uit het wetenschappelijke rapport 'Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective'. Dit rapport is uitgegeven door het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Het is het meest volledige rapport ter wereld over het verband tussen voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kankerpreventie.

Deze aanbevelingen zijn in principe opgesteld voor volwassenen. Maar ook voor kinderen zijn de aanbevelingen toepasbaar. Wij leggen u uit hoe u ze toe kunt passen.



De 10 aanbevelingen

1 Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht

Het behouden van een gezond gewicht is één van de belangrijkste manieren om uw risico op kanker te verlagen. Een gezond gewicht voor volwassenen betekent een Body Mass Index (BMI) tussen de 18,5 en de 24,9. U berekent uw BMI door uw gewicht (in kilo's) te delen door uw lichaamslengte (in meters) in het kwadraat (kg / m^2).

Wij raden volwassenen aan een zo laag mogelijk BMI binnen de gezonde marges na te streven.

Kinderen met overgewicht zijn vaak ook als volwassene te zwaar of ontwikkelen obesitas. De hoeveelheid lichaamsvet verandert met de jaren en verschilt tussen jongens en meisjes. Daarom is de standaard BMI index niet van toepassing op kinderen. Het opvolgen van onze aanbevelingen draagt bij aan een gezond gewicht voor uw kind. Als u zich zorgen maakt over het gewicht van uw kind, kan uw huisarts advies geven.



2 Neem iedere dag minimaal een half uur lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen helpt overgewicht te voorkomen. Daarnaast toont onderzoek aan dat er een direct verband is tussen lichaamsbeweging en kankerpreventie. Voor volwassenen is iedere dag 30 minuten matig intensief bewegen een goed uitgangspunt. Dit kunt u eenvoudig halen door lichaamsbeweging op te nemen in uw dagelijkse routine. Het beste is echter om iedere dag 60 minuten matig intensief te bewegen of 30 minuten intensief.

Het is belangrijk dat kinderen worden gemotiveerd om een actief leven te leiden. Inactieve kinderen worden vaak inactieve volwassenen. De aanbeveling voor kinderen is dat zij elke dag 60 minuten met een gemiddelde intensiteit moeten bewegen. Dit kan in kleine stukjes verspreid worden over de hele dag.



3 Vermijd dranken met suiker en beperk de consumptie van calorierijk voedsel

Calorierijk voedsel en suikerrijke dranken verhogen de kans op overgewicht. Kies bij voorkeur daarom voor caloriearme producten, zoals groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten. Sommige calorierijke producten, zoals noten, zaden en enkele plantaardige oliën, zijn echter belangrijke bronnen van gezonde voedingsstoffen. Deze kunt u daarom met mate eten.



Het kan lastig zijn om de hoeveelheid calorieën die uw kind eet in de hand te houden. Wanneer een kind de hele dag actief is en daardoor veel energie verbrandt, is het niet erg als een kind af en toe calorierijk voedsel eet. Zolang het geen vast onderdeel wordt van het voedingspatroon, is het prima. Suikerrijke dranken, zoals vele frisdranken kunt het beste niet of nauwelijks aan uw kind geven. Kinderen kunnen hier namelijk makkelijk veel van drinken zonder een 'vol' gevoel te krijgen.

Gemiddeld energieverbruik van kinderen:

Jongen	Niet actief	Actief
1-3 jaar	1100 kcal	1200 kcal
4-8 jaar	1500 kcal	1700 kcal
9-13 jaar	2200 kcal	2500 kcal

Meisje	Niet actief	Actief
1-3 jaar	1000 kcal	1100 kcal
4-8 jaar	1400 kcal	1500 kcal
9-13 jaar	2100 kcal	2300 kcal

Bron: Voedingcentrum

4 Kies voor veel groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten en varieer zo veel mogelijk.



Voor een goede gezondheid raadt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds aan uw maaltijden te baseren op plantaardig voedsel. Vul daarom bij de avondmaaltijd minimaal tweederde van uw bord met plantaardige producten zoals groenten, rijst, pasta, linzen

en granen, en kies voor volkorenproducten waar mogelijk. Plantaardige voedingsmiddelen bevatten veel vezels en andere voedingsstoffen die uw kans op kanker kunnen verkleinen. Wanneer een kind op jonge leeftijd al went aan het eten van veel plantaardig voedsel, zal het dit later ook blijven doen. Zo bouwt het kind aan een gezond voedingspatroon voor de rest van zijn of haar leven.

5 Beperk de consumptie van rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) en vermijd het eten van bewerkt vlees.



Om uw risico op kanker te verlagen kunt u beter niet meer dan 500 gram rood vlees (bereid gewicht) per week eten. Deze hoeveelheid is van toepassing op volwassenen. De term 'bewerkt vlees' verwijst naar vlees dat geconserveerd is door roken, zouten of

toevoeging van conserveringsmiddelen. Dit zijn bijvoorbeeld vleeswaren als ham, spek, salami en veel soorten worst. Voor bewerkt vlees is geen veilige hoeveelheid gevonden waarbij het uw risico op kanker niet beïnvloed. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt de consumptie van bewerkt vlees daarom helemaal af.

Jonge kinderen hebben een lagere energiebehoefte dan volwassenen en daarom raden wij aan kinderen minder rood vlees te laten eten dan de 500 gram per week. De aanbeveling om het eten van bewerkt vlees te vermijden, geldt ook voor kinderen. Geef hen daarom alternatieven op brood zoals ei, tomaat, kaas of humus.

6 Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen.

Om kanker te voorkomen, kunt u het beste geen alcohol drinken. Het wetenschappelijke rapport over kankerpreventie erkent echter dat matig gebruik van alcohol kan beschermen tegen hart- en vaatziekten. Een drankje is bijvoorbeeld een standaard maat bier (250 ml) met een normaal alcoholpercentage (5%), 25 ml sterke drank (40%) zoals wodka of whisky of een klein glas (125 ml) wijn (12-13%).

Wij raden kinderen af alcohol te drinken.

7 Beperk de consumptie van zout voedsel en met zout (natrium) bewerkt voedsel.

Het eten van te veel zout kan uw risico op maagkanker en een hoge bloeddruk verhogen. Gebruik daarom per dag niet meer dan 6 gram zout (2,4 gram natrium). We hebben zelfs maar 1 gram zout nodig om ons lichaam goed te laten functioneren.



Voor kinderen van 1-3 jaar is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zout niet meer dan 2 gram, voor kinderen van 4 tot 6 jaar niet meer dan 3 gram en voor kinderen van 7 tot 10 jaar niet meer dan 5 gram. Voedingswaardetabellen op etiketten geven meestal de hoeveelheid natrium aan in plaats van zout. Als u dat vermenigvuldigt met 2,5 dan weet u de hoeveelheid zout.

8 Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.

De voordelen van een gezond en gevarieerd voedingspatroon kunnen niet worden vervangen door voedingssupplementen. Door middel van een gezond voedingspatroon krijgen u en uw kind alle benodigde voedingsstoffen binnen die helpen de kans op kanker te verkleinen. Er zijn uitzonderingen waarbij u of uw kind baat heeft bij voedingssupplementen. Uw huisarts kan u daarover advies geven.

Aanbevelingen voor specifieke groepen

9 Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Vul daarna aan met andere vloeibare en vaste voeding.

Uw kraamverzorgster (of andere zorgverlener) kan u advies en ondersteuning geven bij borstvoeding. Onderzoek toont aan dat borstvoeding moeders kan beschermen tegen borstkanker en het kind waarschijnlijk tegen overgewicht op latere leeftijd.

Onderzoek toont aan dat kinderen die borstvoeding hebben gekregen minder snel teveel calorieën binnenkrijgen dan kinderen die babyvoeding hebben ontvangen. De kans is dus kleiner dat ze op latere leeftijd overgewicht of obesitas krijgen.



10 Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen ter preventie van kanker op.

Mensen die zijn genezen van kanker kunnen het beste de aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds opvolgen om de kans op terugkeer van kanker te verkleinen. Kankerpatiënten hebben naar alle waarschijnlijkheid een speciale voedingsbehoefte. Wij adviseren hen advies in te winnen van een deskundige die bekend is met de specifieke situatie.

