

Nutrition Oncology

Nieuwe inzichten
Voedingdriehoek 2017
Beweedriehoek 2017

UZA

Situering van nutritionele interventie

Voeding en ziekte preventie	Enterale voedingsondersteuning tijdens ziekte/behandeling	Voeding en herval preventie
<ul style="list-style-type: none"> • Gezonde voeding <ul style="list-style-type: none"> • Hoge gezondheidsraad • Voedingdriehoek 	<ul style="list-style-type: none"> • Behoefte • Counselling • Advies • Evolutie 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezonde voeding <ul style="list-style-type: none"> • Hoge gezondheidsraad • Voedingdriehoek
Gezondheid coaching	≠ gezonde voeding	Re-modeling: "wat is gezond?"

Situering van nutritionele interventie

Voeding en ziekte preventie

- Gezonde voeding
 - Hoge gezondheidsraad
 - Voedingsdriehoek

Gezondheid coaching

Voeding en herval preventie


- Gezonde voeding
 - Hoge gezondheidsraad
 - Voedingsdriehoek

Re-modeling: "wat is gezond?"





UZA'

ABOUT $\frac{1}{3}$ OF THE MOST COMMON CANCERS COULD BE PREVENTED THROUGH DIET, WEIGHT AND PHYSICAL ACTIVITY



World
Cancer
Research
Fund International

After not smoking,
BEING AT A HEALTHY WEIGHT
 is **THE MOST IMPORTANT THING** you can do
 to prevent cancer.

**Overweight and obesity
 INCREASE RISK FOR**

ESOPHAGEAL CANCER
 LIVER CANCER
 KIDNEY CANCER
 STOMACH CANCER
 COLORECTAL CANCER
 ADVANCED PROSTATE CANCER

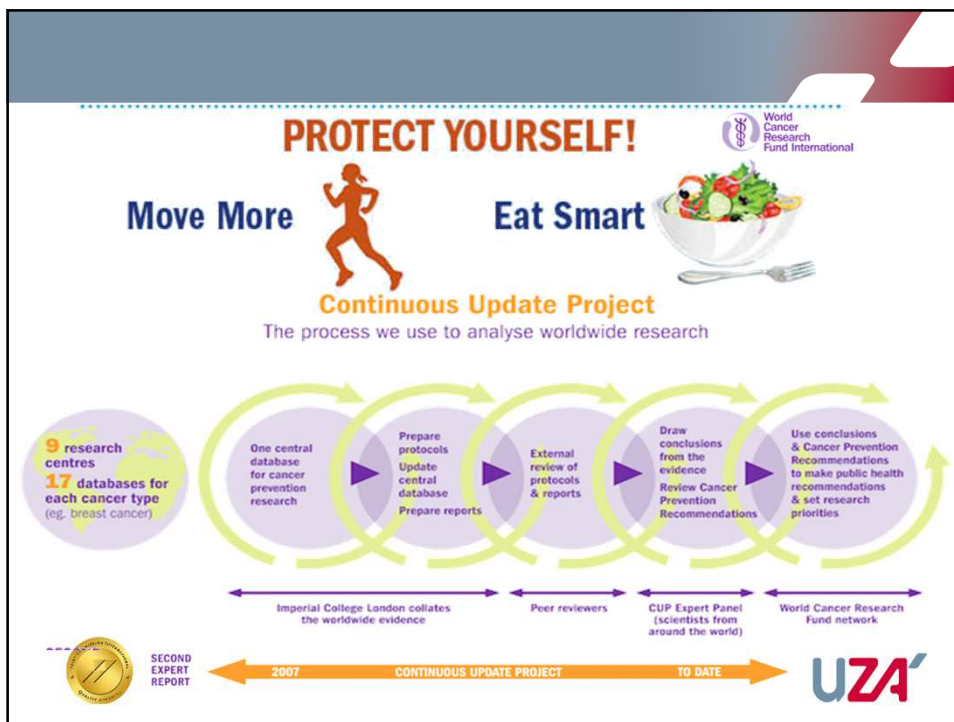
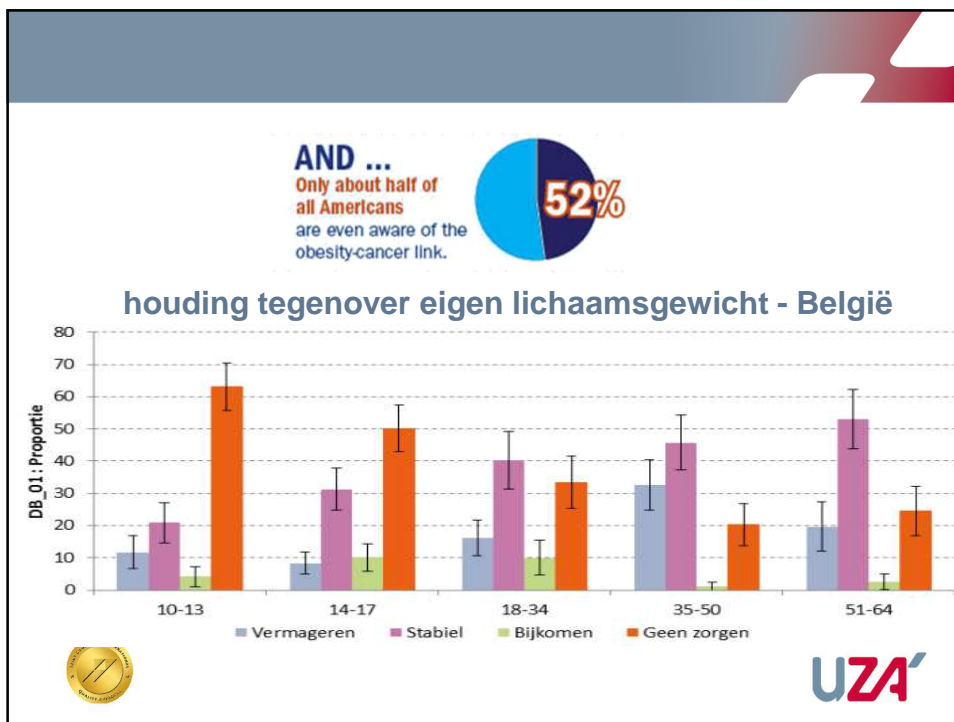
POST-MENOPAUSAL BREAST CANCER
 GALLBLADDER CANCER
 PANCREATIC CANCER
 OVARIAN CANCER
 ENDOMETRIAL CANCER

AND YET...
 7 in 10 Americans
 are currently
 overweight or obese.


69%

Prevalentie van Overgewicht –obesitas in België

	63.4		23.3		49.9		21.0
--	------	--	------	--	------	--	------



10 aanbevelingen

 <p>Op gewicht</p> <p>Een gezond gewicht is erg belangrijk voor een lager risico op kanker.</p>	 <p>Kom in beweging</p> <p>Lichaamsbeweging beschermt je op twee manieren tegen kanker.</p>	 <p>Beperk calorierijke voeding en dranken</p> <p>Veel eten en drinken van calorierijke producten verhoogt je kans op overgewicht.</p>	 <p>Voedingssupplementen</p> <p>Probeer al je benodigde voedingsstoffen uit je voeding te halen.</p>	 <p>Geef borstvoeding</p> <p>Borstvoeding geven is gezond voor zowel moeder als kind.</p>
 <p>Eet plantaardig</p> <p>Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten.</p>	 <p>Eet minder vlees</p> <p>Eet minder rood vlees en eet liever geen bewerkt vlees.</p>	 <p>Drink geen alcohol</p> <p>Alcohol verhoogt je risico op verschillende kankersoorten.</p>	 <p>Niet roken</p> <p>Als je rookt is daarmee stoppen het beste wat je kunt doen voor je gezondheid.</p>	 <p>Eet niet te zout</p> <p>Eet minder zout of gezouten voedsel.</p>




Colorectale tumoren

		DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND COLORECTAL CANCER 2017	
		DECREASES RISK	INCREASES RISK
2017	Convincing	Physical activity ^{1,2}	Processed meat ³ Alcoholic drinks ⁴ Body fatness ⁵ Adult attained height ⁶
	Probable	Wholegrains Foods containing dietary fibre ⁷ Dairy products ⁸ Calcium supplements ⁹	Red meat ¹⁰

STRONG EVIDENCE

- 1 Physical activity of all types: occupational, household, transport and recreational.
- 2 The Panel judges that the evidence for colon cancer is convincing. No conclusion was drawn for rectal cancer.
- 3 The term 'processed meat' refers to meats preserved by smoking, curing, or salting, or addition of chemical preservatives.
- 4 Based on evidence for alcohol intakes above approximately 30 grams per day (about two drinks a day).
- 5 Body fatness marked by body mass index (BMI), waist circumference or waist-hip ratio.
- 6 Adult attained height is unlikely to directly influence the risk of cancer. It is a marker for genetic, environmental, hormonal and nutritional growth factors affecting growth during the period from pre-conception to completion of linear growth.
- 7 Includes both foods naturally containing the constituent and foods that have the constituent added. Dietary fibre is contained in plant foods.
- 8 Includes evidence from total dairy, milk, cheese and dietary calcium intakes.
- 9 The evidence is derived from supplements at a dose of 200 – 1,000 mg per day.
- 10 The term 'red meat' refers to beef, pork, lamb, and goat from domesticated animals.




Borst tumoren (1)

DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND BREAST CANCER SURVIVAL (BY TIMEFRAME)													
	Timing of exposure assessment	BEFORE DIAGNOSIS				LESS THAN 12 MONTHS AFTER DIAGNOSIS				12 MONTHS OR MORE AFTER DIAGNOSIS			
		DECREASES RISK		INCREASES RISK		DECREASES RISK		INCREASES RISK		DECREASES RISK		INCREASES RISK	
		Exposure	Outcome	Exposure	Outcome	Exposure	Outcome	Exposure	Outcome	Exposure	Outcome	Exposure	Outcome
STRONG EVIDENCE	Convincing												
	Probable												
LIMITED EVIDENCE	Limited-suggestive	Physical activity	All mortality BC mortality	Body fatness	All mortality BC mortality ² 2nd BC			Body fatness	All mortality BC mortality ² 2nd BC	Physical activity	All mortality	Body fatness	All mortality
	Limited-no conclusion ¹	Foods containing fibre	All mortality	Total fat	All mortality Saturated fatty acids					Foods containing fibre	All mortality	Foods containing soy	All mortality
STRONG EVIDENCE	Substantial effect on risk unlikely	Fruits, vegetables, foods containing folate, foods containing soy, carbohydrate, glycaemic index, glycaemic load, protein, dietary supplements, alcoholic drinks, dietary patterns, underweight, body fatness (premenopause), adult attained height, energy intake				Foods containing fibre, carbohydrate, protein, total fat, saturated fatty acids, alcoholic drinks, physical activity, underweight, body fatness (premenopause), adult attained height, energy intake				Fruits, vegetables, foods containing fibre, foods containing folate, foods containing soy, carbohydrate, glycaemic index, glycaemic load, protein, total fat, saturated fatty acids, alcoholic drinks, dietary patterns, physical activity, body fatness, underweight, height, energy intake			

All mortality, All cause mortality; BC mortality, breast cancer mortality; 2nd BC, Second primary breast cancer
STRONG: Evidence strong enough to support a judgement of a convincing or probable causal relationship and generally justify making recommendations
LIMITED: Evidence that is too limited to justify making specific recommendations
¹ Includes various exposure-outcome combinations where evidence was available but too limited to draw conclusions. For more details of the outcomes related to the exposures listed here, see the full Breast Cancer Survivors SLR
² Postmenopause only

Borst tumoren (2)

DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND BREAST CANCER SURVIVAL (BY OUTCOME)													
	Outcome	ALL CAUSE MORTALITY				BREAST CANCER MORTALITY				SECOND PRIMARY BREAST CANCER			
		DECREASED RISK		INCREASED RISK		DECREASED RISK		INCREASED RISK		DECREASED RISK		INCREASED RISK	
		Exposure	Timeframe	Exposure	Timeframe	Exposure	Timeframe	Exposure	Timeframe	Exposure	Timeframe	Exposure	Timeframe
STRONG EVIDENCE	Convincing												
	Probable												
LIMITED EVIDENCE	Limited-suggestive	Physical activity	Before diagnosis ≥12 months after diagnosis	Body fatness	Before diagnosis <12 months after diagnosis	Physical activity	Before diagnosis	Body fatness ¹	Before diagnosis <12 months after diagnosis			Body fatness	Before diagnosis <12 months after diagnosis
	Limited-no conclusion ¹	Foods containing fibre	Before diagnosis ≥12 months after diagnosis	Total fat	Before diagnosis								
STRONG EVIDENCE	Substantial effect on risk unlikely	Foods containing soy	≥12 months after diagnosis	Saturated fatty acids	Before diagnosis								

STRONG: Evidence strong enough to support a judgement of a convincing or probable causal relationship and generally justify making recommendations
LIMITED: Evidence that is too limited to justify making specific recommendations
¹ Post menopause only

Is soja veilig?



nutrients



Review

Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature

Messina M. Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. *Nutrients*. 2016;8(12):754.

Mark Messina

- **Een matig gebruik van soja geeft geen verhoogd risico op de ontwikkeling van kanker.**
 - Moderate consumption: 1 to 2 standard servings daily of whole soy foods, such as tofu, soy milk, edamame and soy nuts.
 - One serving averages about 7 grams of protein and 25 mg isoflavones.
- Geen besluit rond supplementen!

Ingrediënten per capsule:

Soja isoflavonen extract :genisteïne, daidzeïne en lyciteïne 200 mg



2016

DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND OESOPHAGEAL ADENOCARCINOMA

		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		Body fatness ¹
	Probable		

¹ Body fatness is marked by body mass index (BMI), waist circumference and waist-hip ratio.

2016

DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND OESOPHAGEAL SQUAMOUS CELL CARCINOMA


		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		Alcoholic drinks
	Probable		Mate ¹

¹ As drunk traditionally in parts of South America, scalding hot through a metal straw.




2016		DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND STOMACH CANCER 2016	
		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		
	Probable		Body fatness (cardia) ¹ Alcoholic drinks ² Foods preserved by salting ³ Processed meat (non-cardia)

1 Body fatness is marked by body mass index (BMI).
2 Based on evidence for alcohol intakes above approximately 45 grams per day (about 3 drinks a day).
3 Evidence comes from salt-preserved foods, salt-preserved vegetables and salt-preserved fish, and refers mainly to high-salt foods and salt-preserved foods, including pickled vegetables and salted or dried fish, as traditionally prepared in east Asia.



		DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND PROSTATE CANCER	
		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		
	Probable		Body fatness (advanced prostate cancer) ^{1,2} Adult attained height ³
	Substantial effect on risk unlikely	Beta-carotene ^{4,5}	



1. Body fatness is marked by body mass index (BMI), waist circumference and waist-hip ratio. The effect was observed in advanced prostate cancer only.
2. Advanced in this report includes advanced, high grade, and fatal prostate cancers (see section 5.2).
3. Adult attained height is unlikely to directly influence the risk of cancer. It is a marker for genetic, environmental, hormonal, and also nutritional factors affecting growth during the period from pre-conception to completion of linear growth.
4. Includes both foods naturally containing the constituent and foods which have the constituent added.
5. The evidence includes studies using supplements at doses of 20, 30, and 50 mg/day.



DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND LIVER CANCER

		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		Aflatoxins¹ Alcoholic drinks² Body fatness³
	Probable	Coffee	



1. Foods that may be contaminated with aflatoxins include cereals (grains), as well as pulses (legumes), seeds, nuts and some vegetables and fruits.
2. Based on evidence for alcohol intakes above around 45g/day (about 3 drinks a day). No conclusion was possible for intakes below 45g/day. There is insufficient evidence to conclude that there is any difference in effect between men and women. Alcohol consumption is graded by the International Agency for Research on Cancer (IARC) as carcinogenic to humans (Group 1) [2].
3. Body fatness is marked by body mass index (BMI).

DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND KIDNEY CANCER

		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		Body fatness¹
	Probable	Alcoholic drinks²	Adult attained height³

1. Body fatness marked by body mass index (BMI), waist circumference and waist-hip ratio.
2. Based on evidence for alcohol intake up to 30 grams per day (about 2 drinks a day). There is insufficient evidence for intake greater than 30 grams per day.
3. Adult attained height is unlikely to directly influence the risk of cancer. It is a marker for genetic, environmental, hormonal and nutritional factors affecting growth during the period from pre-conception to completion of linear growth.

FOOD, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY, AND PANCREATIC CANCER 2012

	DECREASES RISK	INCREASES RISK
Convincing		Body fatness¹
Probable		Greater childhood growth²
Substantial effect on risk unlikely	Coffee	

¹ The Panel interpreted BMI, measures of abdominal girth, and adult weight gain as indicating interrelated aspects of body fatness as well as fat distribution
² Childhood growth incorporates both linear growth and acquisition of both lean and fat tissue in childhood and adolescence (marked by adult attained height and BMI at aged ~20 years)

PROTECT YOURSELF!

Move More

Eat Smart

World Cancer Research Fund International

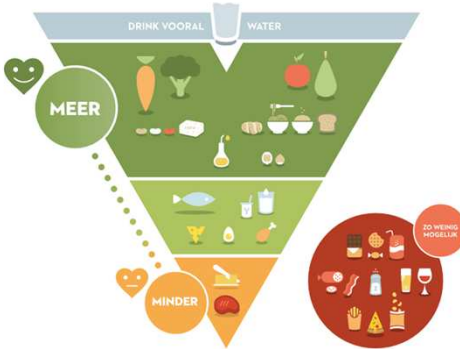
(Specifieke kankerpreventie adviezen)

7 kankerpreventie aanbevelingen in voedingsdriehoek

 <p>Op gewicht</p> <p>Een gezond gewicht is erg belangrijk voor een lager risico op kanker.</p>	 <p>Kom in beweging</p> <p>Lichaamsbeweging beschermt je op twee manieren tegen kanker.</p>	 <p>Beperk calorierijke voeding en dranken</p> <p>Veel eten en drinken van calorierijke producten verhoogt je kans op overgewicht.</p>	 <p>Voedingsaanbevelingen</p> <p>Probeer al je benodigde voedingsstoffen uit je voeding te halen.</p>	 <p>Geef borstvoeding</p> <p>Borstvoeding geeft je kind gezond voor zowel moeder als kind.</p>
 <p>Eet plantaardig</p> <p>Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten.</p>	 <p>Eet minder vlees</p> <p>Eet minder rood vlees en eet liever geen bewerkt vlees.</p>	 <p>Drink geen alcohol</p> <p>Alcohol verhoogt je risico op verschillende kankersoorten.</p>	 <p>Niet roken</p> <p>Als je rookt is dat niet stoppen het beste wat je kunt doen voor je gezondheid.</p>	 <p>Eet niet te zout</p> <p>Eet minder zout of gezouten voedsel.</p>




Nieuwe voedingsdriehoek vs. Actieve voedingsdriehoek



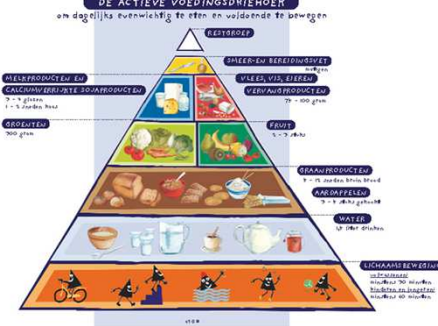
DRINK VOORAL WATER

MEER (top section)

MINDER (bottom section)

SO WENIG MOGELIJK (bottom right)

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK
om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



ELIJSROEP

WIEP-EN-LEICHOENWIEP (100 gram)

WIEP, WILDE EIJEREN (100 gram)

GEWASPE PRODUCTEN (20 - 50 gram)



FRUIT (100 - 150 gram)



GRANUPRODUCTEN (1 - 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100 gram)

WARMFLEES (100 gram)

WATTE (100 gram)

LICHAAMSBEWEGING (bottom section)

Kleurencodes	
Blauwe zone = water	Belangrijk om de vochtbalans in stand te houden: aparte plaats bovenaan
Donkergroene zone = weinig of niet-bewerkte vm'en van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid	Groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten, tofu, noten, zaden, plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan OV
Lichtgroene zone = weinig of niet-bewerkte vm'en van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of nog niet eenduidig bewezen effect op de gezondheid	Vis, yoghurt, melk, kaas, eieren en gevogelte
Oranje zone = Weinig of niet-bewerkte vm'en van dierlijke of plantaardige oorsprong met een eerder ongunstig effect op de gezondheid bij hoge consumptie. Brengen wel essentiële voedingsstoffen aan.	Rood vlees, boter, kokos- en palmolie en andere plantaardige vetstoffen rijk aan VV
Rode zone = ultrabewerkte producten van dierlijke of plantaardige oorsprong met een ongunstig effect op de gezondheid bij hoge consumptie of zonder nutritionele meerwaarde.	Bv: snoep en koeken, gesuikerde dranken, alcohol, hartige en zoutrijke snacks, fastfood, bewerkte vleeswaren
	

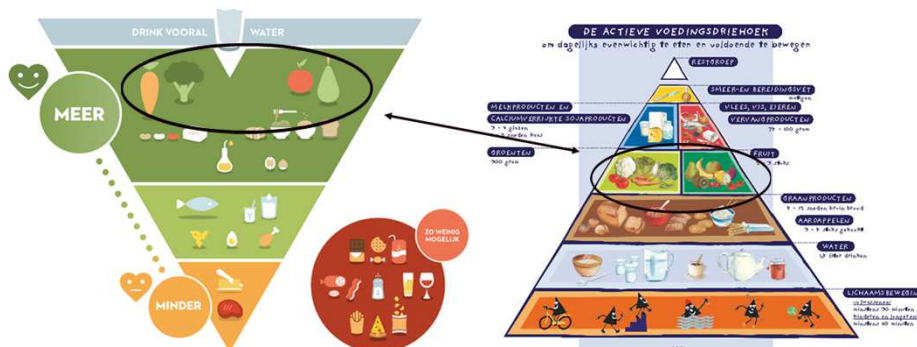
Belangrijkste verschillen	
Actieve voedingsdriehoek	Nieuwe voedingsdriehoek
Gerealiseerd in 1997, laatste update gepubliceerd in 2012.	Gerealiseerd in 2017.
Indeling o.b.v. <u>voedingsstoffsamenstelling</u> en –bijdrage van voedingsmiddelen aan een evenwichtige voeding.	Indeling o.b.v. <u>bewezen gezondheidseffecten</u> (+bewerkingsgraad), <u>duurzaamheid</u> en <u>huidige consumptiegewoonten</u> .
Volgorde van de voedingsgroepen o.b.v. <u>volume</u> .	Opdeling in de driehoek tussen voedingsmiddelen van plantaardige en van dierlijke <u>oorsprong</u> en o.b.v. de <u>huidige eetgewoonten</u> . De meest aan te moedigen voedingsmiddelen staan bovenaan.
Restgroep: zwevend topje – producten die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding (toont geen specifieke VM'en).	Rode bol: apart weergegeven, omdat men deze producten best zo weinig mogelijk gebruikt (toont specifieke VM'en).
Geeft aanbevolen hoeveelheden per voedingsgroep.	Wijst op aanbevolen verhoudingen: meer, minder, zo weinig mogelijk.

Water en andere dranken

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR <small>(maar ook geen restgroep)</small>	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> • Water, thee en koffie • (Verse) groentesoep • Melk natuur • Calciumverrijkte sojadrink natuur 	<ul style="list-style-type: none"> • Thee en koffie met suiker/toevoeging • Groentesap • Fruitsap • Melkdranken met suiker • Calciumverrijkte sojadrink (andere smaken) • Light frisdrank (max. 5kcal/100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kant- en-klare gesuikerde dranken • Vruchtensappen met suiker • Frisdranken • Energiedranken/sportdranken • Alcohol



Groenten en fruit



Groenten		
VOORKEUR	GEEN VOORKEUR <small>(maar ook geen restgroep)</small>	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> • Verse groenten • Diepvriesgroenten zonder toevoeging • Groenten uit blik of glas • (verse) groentesoep • Soep in blik of brik zonder toevoeging 	<ul style="list-style-type: none"> • Diepvriesgroenten met toevoeging • (vers) groentesap • Groentesoep met toevoeging • Soep in blik of brik met toevoeging • Gepekeld groenten • Olijven 	<ul style="list-style-type: none"> • Soep o.b.v. Pakjes of bouillon
		

Fruit		
VOORKEUR	GEEN VOORKEUR <small>(maar ook geen restgroep)</small>	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> • Vers fruit • Diepvriesfruit zonder toevoegingen • Fruit uit blik of glas op sap 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit uit blik of sap op siroop • Gedroogd fruit (veel vezels, minder vit., geconc suiker) • Vruchtenmoes 	<ul style="list-style-type: none"> • Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop, ... (bevatten niet veel fruit meer + veel (toegevoegde) suikers)
		

Peulvruchten en tofu

DRINK VOORAL WATER

MEER

MINDER

ZO WEINIG MOGELIJK

DE ACTIEVE VOEDINGSRIEHOEK
en dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

WATER

LIJCHAMBEWEGING

Peulvruchten en tofu

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR <small>(maar ook geen restgroep)</small>	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> • Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen,... (gedroogd en zelf bereid of uit blik) • Tofu • Tempé • Seitan • Mycoproteïne (bv. Quorn) 	<ul style="list-style-type: none"> • Groenteburgers • Gepaneerde groenteburgers • Gepaneerde mycoproteïnen 	

Brood, beschuit en ontbijtgranen

VOORKEUR

- Volkoren of bruin met min. 50% volle granen bv. Roggebrood, voltarwebbrood
- Volkoren varianten bv. Pistolet, beschuit
- Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen
- Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen



GEEN VOORKEUR

(maar ook geen restgroep)

- Wit of bruin met minder dan 50% volle granen bv. Toastbrood, melkbrood, pistolet, beschuit
- Muesli en/of granola en/of volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker
- Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen

ZO WEINIG MOGELIJK

- Croissant, koffiekoeken
- Alle soorten koek en gebak
- Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen (fantasie-ontbijtgranen), fantasieontbijtgranen



Aardappelen

VOORKEUR

- Gekookte aardappelen
- Puree bereid zonder toevoeging van boter

GEEN VOORKEUR

(maar ook geen restgroep)

- Gebakken aardappelen
- Puree bereid met toevoeging van boter

ZO WEINIG MOGELIJK

- Friten, kroketten
- Chips, light chips
- Aardappelpuree in poedervorm



Olie

DRINK VOORAL WATER

MEER

MINDER

ZO WEINIG MOGELIJK

DE ACTIEVE VOEDINGSPIJLENTOEGANG
en dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

1. DRINKVOERSEL
WATER
1,5 - 2 liter

2. MELK- EN BELEGINGSVETEN
2 - 3 glazen
1 - 2 porties kaas
100 gram

3. VLEES, VIS, EIJEREN
70 - 100 gram

4. GROENTEN
3 - 5 porties

5. STAAK- EN BAKSEL
3 - 5 porties
3 - 5 porties
3 - 5 porties

6. WATERS
1,5 - 2 liter

LICHAAMSBEWEGING
minimaal 30 minuten
minimaal 30 minuten
minimaal 30 minuten

UZA

Oliën rijk aan OV

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> Arachideolie, druivenpitolie, koolzaad- en notenolie, maiskiemolie, olijfolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie Frituurolie Zachte bak- en braadvetten, margarine, minarine 	<ul style="list-style-type: none"> Mayonaise, light mayonaise Dressing, vinaigrette 	

UZA

Noten en zaden

Noten en zaden

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR <small>(maar ook geen restgroep)</small>	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> Ongezouten noten en zaden Hazel- en walnoten, kastanjes, pinda's, amandelen, cashew-, para-, pecan- en pistachenoten Zonnebloem- en pompoenpitten, lijnzaad, sesam- en chiazaad, pijnboompitten Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen 	<ul style="list-style-type: none"> Toevoeging van zout of suiker Dranken op basis van noten en zaden Gezouten noten Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker, en/of vet, en/of zout Dranken op basis van noten (bv. amandeldrink, hazelnotendrink) 	<ul style="list-style-type: none"> Nootjes met krokant korstje Noten met chocolade rond (type M&M) Chocopasta met noten

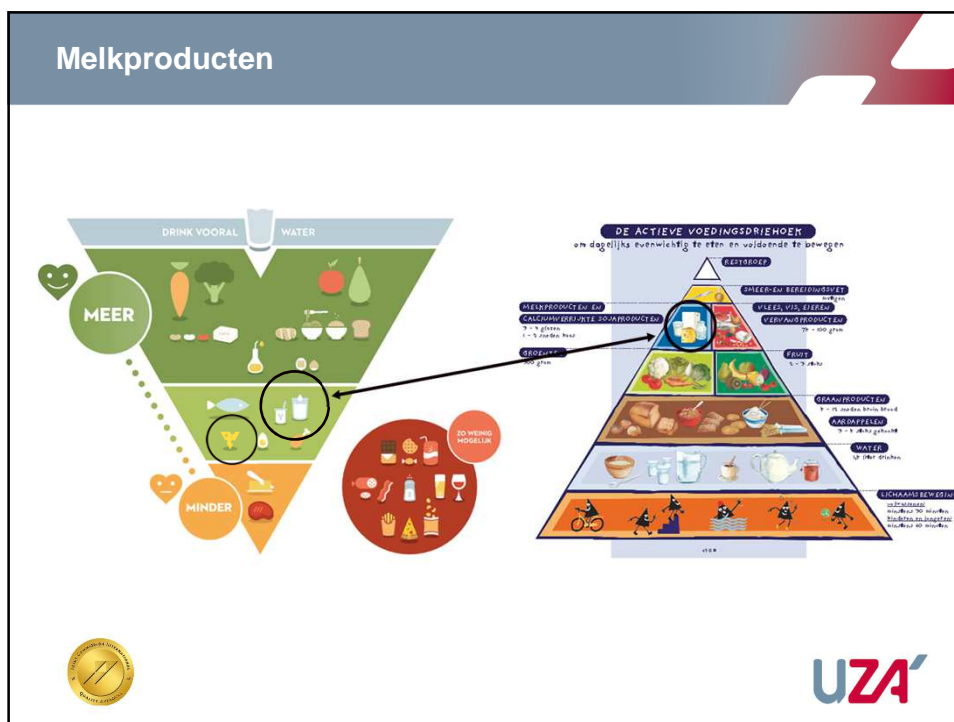
Vis

DRINK VOORAL WATER

DE ACTIEVE VOEDINGSPIRETOER
en dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

Vis

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR <small>(maar ook geen restgroep)</small>	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> Verse vis , Vis in blik op eigen nat Bv: pollak, garnaal, inktvis, kabeljauw,, mossel, oester, roodbaars, sint-jakobsschelp, tonijn, wijting, kreeft, ansjovis, forel, heilbot, inktvis, karper, oester, tarbot, zalmforel, zeebrasem, haring, makreel (in eigen nat in blik), rivierpaling, sardienen, zalm 	<ul style="list-style-type: none"> Toevoeging van zout, olie of mayonaise Gerookte visproducten surimi tonijn (in olie in blik) mossel (op azijn) Vissalade (met mayonaise) 	<ul style="list-style-type: none"> Gefrituurde of gepaneerde visproducten gefrituurde of gepaneerde visproducten (zoals vissticks en garnaalkroketten)



Melk

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> Melk, kefir en karnemelk natuur Ayran (beperkt gezouten) Yoghurt, plattekaas natuur Calciumverrijkte sojadrink natuur (1,2) Calciumverrijkte alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja natuur (1, 2) 	<ul style="list-style-type: none"> Melkdranken, yoghurt en plattekaas met toevoeging van suiker en/of zoetstof Desserts o.b.v. melk Calciumverrijkte sojadrink met smaakje Calciumverrijkte alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met toevoeging Room, koffieroom 	<ul style="list-style-type: none"> Dessert op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu,...) Slagroom, gesuikerd

UZA'

Eieren

DRINK VOORAL WATER

MEER

MINDER

SO WENIG MOGELIJK

DE ACTIEVE VOEDINGSPIRETOER
en dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

1. WATER
2. BROOD EN REEËNPRODUCTEN
3. GROEN EN GEEL
4. VLEES, VIS, ZEEFRUIT
5. EIJEREN

UZA

Vlees: algemeen

- **wit vlees:** er zijn geen aantoonbare negatieve effecten voor je gezondheid en de milieu-impact is beperkter dan bij rood vlees
= **lichtgroene zone**
- **rood vlees:** te grote hoeveelheden kunnen ongezond zijn en de productie heeft een grote impact op onze planeet
= **oranje zone**
- **bewerkt vlees:** wit én rood vlees dat bewerkt is – zoals gerookt vlees of salami. Er is overtuigend bewijs dat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen
= **rode restgroep**

UZA

Wit vlees

Wit vlees

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR <small>(maar ook geen restgroep)</small>	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> (vers vlees) Kalkoenborst Kip (met en zonder vel), kippenborst, kippenbout Soepkip Struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif Wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs,...) 	<ul style="list-style-type: none"> (vers vlees, bewerkt) Organvlees Gepaneerd vers wit vlees (bv. kippenschnitzel,...) Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. kippengehakt, kippenworst,...) 	<ul style="list-style-type: none"> (bewerkt vlees) Kippensalade Kipnuggets Kippenham, kalkoenham, kalkoen-salami

Boter en andere harde vetstoffen



Boter en andere vetstoffen

	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> • Boter • Halfvolle boter • Reuzel, ossewit • Kokos- en palmvet 	<ul style="list-style-type: none"> • Frituurvet (vast bij kamertemperatuur) • Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) 	



UZA'

Rood vlees

DRINK VOORAL WATER

MEER

MINDER

DE ACTIEVE VOEDINGSRIJHOEK
en dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

VEGETARISCH

MILKPRODUCTEN EN
CALCIUMRIJKE SOJAPRODUCTEN
2-4 glazen
1-2 vollen haas
300 gram

GRANODERIVATEN
2-3 glazen

ROOD VLEES
70-100 gram

WATER
1,5-2 liter

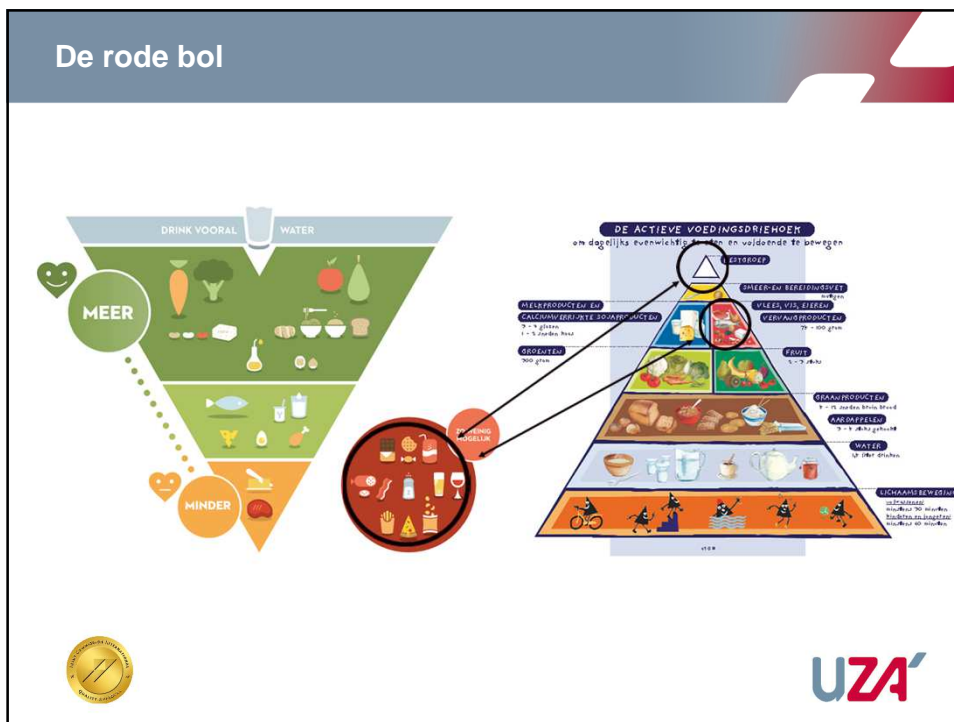
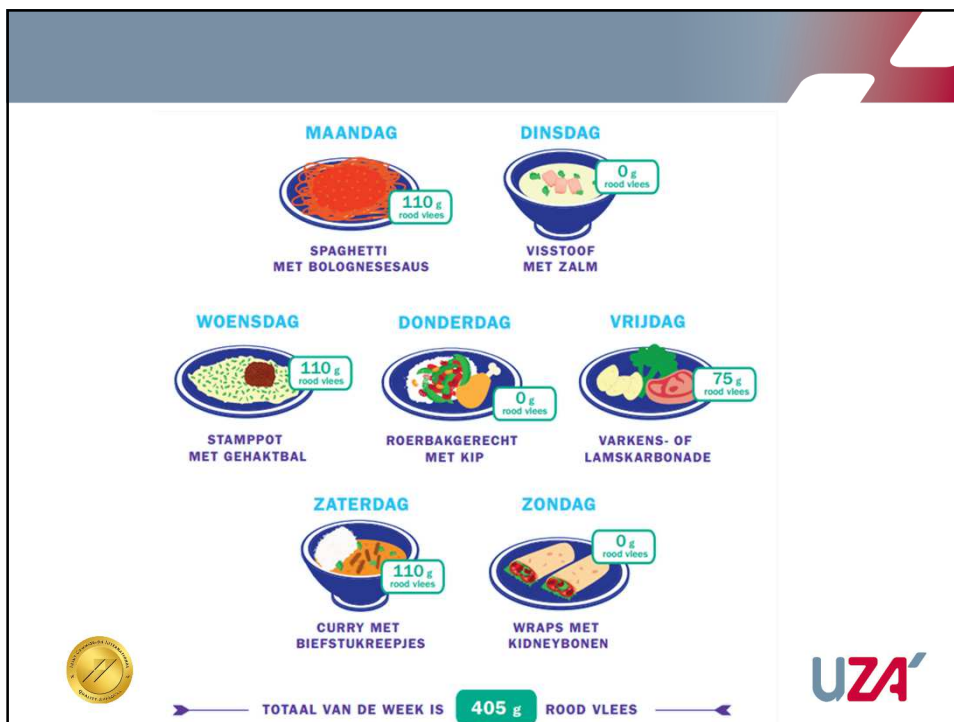
LIJCHAMSBEWEGING
30-45 minuten per dag

UZA

Rood vlees

	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
<ul style="list-style-type: none"> (vers vlees) Vers rundvlees, kalfsvlees, mager varkensvlees, halfvet varkensvlees, paardenvlees, schapenvlees, mager lamsvlees, halfvet lamsvlees, haas, ree 	<ul style="list-style-type: none"> (vers vlees, bewerkt) Organvlees Gepaneerd vers vlees Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf 	<ul style="list-style-type: none"> (bewerkt vlees) Rauwe of gekookte (been/schoude/noot)ham, Gerookte vleeswaren kalfskop, -gebraad Bereide slaatjes Gebakken rosbeef of varkensgebraad, vleesbrood Worsten (salami, hespenworst,...) Paté, spek

UZA



De rode bol: algemeen

- Wat behoort er tot de rode bol buiten de voedingsdriehoek?
 - Alcoholische dranken
 - Suikerrijke dranken
 - Suikerrijke voedingsmiddelen
 - Vetrijke snacks en fastfood
 - Zout
 - Bewerkt vlees
- Waarom?
 - Sterk bewerkt - ↑ vet, suiker, zout
 - Weinig of geen voedzame stoffen (vitaminen, mineralen of vezels)



UZA'

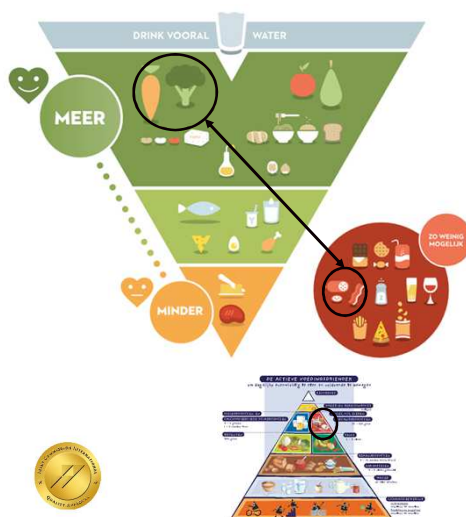
De rode bol: suikerrijke dranken

- Hoeveel?
 - Suikerrijke frisdrank: vermijden
 - Suikerrijke energie/sportdrank: Enkel nodig bij intensieve en langdurige training
 - Light-frisdrank: max. aanbevolen hoeveelheid: afh. van het Lg (kinderen en zwangere vrouwen: vermijden)
- Waarom?
 - Light-frisdrank
 - Zoetstoffen maken je gewoon aan zoete smaak
 - Tandbederf door fosforzuur en koolzuur
 - Sportdrank
 - Bevat suiker +idem light frisdranken (tandbederf+weinig verzadiging)
 - Energiedrank: bevat veel cafeïne



UZA'

Bewerkte vleeswaren



Voorbeeld lunch:
4 snede bruin brood met mager beleg
(hesp) + rauwkost (sla + tomaat)
=2639Kcal uit je lunch/week

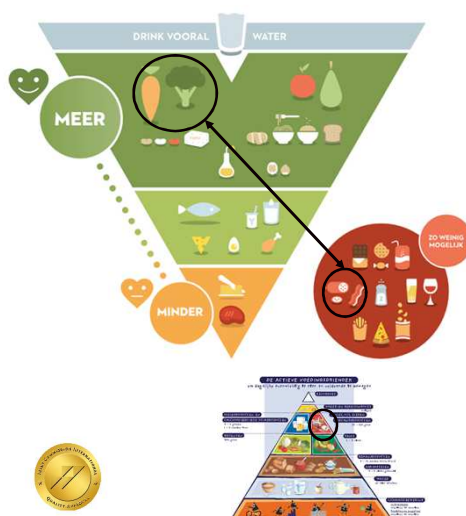
Advies: Vermijden van bewerkte vleeswaren.

Nieuwe lunch 1: 1 Avocado
=2506Kcal uit je nieuwe lunch/week
=133Kcal/week extra!

Nieuwe lunch 2: 4 snede brood met 1 Avocado
=4935Kcal uit je nieuwe lunch/week
=2996Kcal/week extra!

UZA'

Bewerkte vleeswaren



Voorbeeld lunch:
4 snede bruin brood met mager beleg
(hesp) + rauwkost (sla + tomaat)
=2639Kcal uit je lunch/week

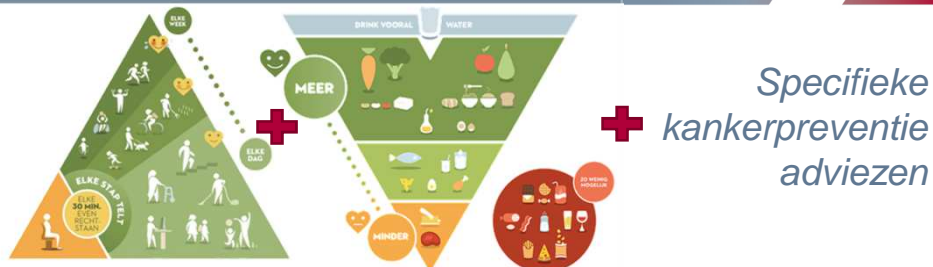
Advies: Vermijden van bewerkte vleeswaren.

Nieuwe lunch 1: 1 Avocado
=2506Kcal uit je nieuwe lunch/week
=133Kcal/week extra!

Nieuwe lunch 2: 4 snede brood met 1 Avocado
=4935Kcal uit je nieuwe lunch/week
=2996Kcal/week extra!
=1,7kg gewichtstoename/maand!

UZA'

Conclusie



**Specifieke
kankerpreventie
adviezen**

- Bostvoeding promotie (*gunstig voor kind alsook moeder*)
- Anti-rook advies
- Afraden van blind gebruik voedingssupplementen
 - Kinderen tot 4 jaar: vitamine D
 - Baby's tot en met 3 maanden: vitamine K
 - Vrouwen die zwanger willen worden of zijn (tot en met de achtste week van de zwangerschap): foliumzuur
 - Bij aangetoonde tekorten (bloedbeeld)



UZA