

## WCRF-rapport voeding en kanker

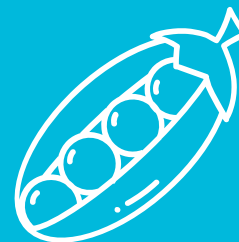
Op 24 mei 2018 lanceerde het 'World Cancer Research Fund' (WCRF) een rapport met de meest recente wetenschappelijke inzichten over het verband tussen voeding en kanker.

Het WCRF zet zich in voor de preventie van kanker op het vlak van voeding en leefstijl. Via het 'Continuous Update Project' (CUP) worden doorlopend onderzoeksresultaten over kanker en voeding van over de hele wereld verzameld en geanalyseerd. Twintig jaar na het eerste rapport werd afgelopen mei het derde expertenrapport gepubliceerd.

Het expertenrapport kan vrij worden geraadpleegd en omvat een gedetailleerde beschrijving van de onderzoeksresultaten. De besluiten zijn ook overzichtelijk samengevat in verschillende schema's. Ze geven per type kanker weer welke blootstellingen (bv. overgewicht, fysieke activiteit, alcohol, volle granen, groenten, fruit, vlees, vis, zuivelproducten, bewaar- en bereidingstechnieken, borstvoeding geven) het risico verhogen of verlagen. Men kan omgekeerd ook nakijken welke blootstelling het risico op kanker beïnvloedt. Voor elk effect wordt bovendien de graad van bewijskracht meegegeven, gaande van een 'sterk bewijs van een overtuigend of waarschijnlijk causaal of beschermend verband' over een 'beperkt bewijs' tot een 'sterk bewijs dat een wezenlijk causaal of beschermend verband onwaarschijnlijk is!' Enkel op basis van associaties met een sterke bewijskracht worden preventieve aanbevelingen geformuleerd en waar nodig bijgesteld.

Beleidsmakers kunnen dit rapport gebruiken bij het ontwikkelen van gezondheidsdoelstellingen. Voor gezondheidsprofessionals zijn er handige tools voorzien om specifieke vragen van de patiënt over voeding en kanker wetenschappelijk onderbouwd te beantwoorden.

[www.wcrf.org](http://www.wcrf.org) > Diet and Cancer Report



## Meer plantaardig eten

We moeten meer plantaardig eten volgens de nieuwe voedingsdriehoek. Het is belangrijk om goed te definiëren wat men hieronder verstaat. Anders kan er bij het publiek verwarring ontstaan.

Meer plantaardig eten betekent vooral meer groenten, fruit, volle granen, aardappelen, peulvruchten, noten en plantaardige oliën op het menu zetten in verhouding tot dierlijke producten zoals vis, zuivelproducten, eieren en vlees. Dat is de basis van een gezonde voeding. De nadruk wordt gelegd op 'meer' omdat de gemiddelde Belg er nog te weinig van eet.

Meer plantaardig eten betekent niet dat men vegetarisch of veganistisch moet eten. Vegetariërs eten meestal geen vlees en vis. Veganisten eten ook geen eieren en melkproducten. Een veganistische voeding is niet volwaardig zonder supplementie.

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)



## Onderzoek milieuverantwoorde consumptie

Het Departement Omgeving onderzocht wat de Vlaming denkt over zijn/haar milieu-impact. In vergelijking met vijf jaar geleden zijn er in Vlaanderen veel minder 'onverschillige consumenten'. Het aantal 'vastberaden consumenten' is significant gestegen.

Op het vlak van voeding maken voedselverspilling vermijden (69 %), seizoensgebonden fruit en groenten kiezen (68 %) en weinig verpakte producten kopen (65 %) volgens Vlamingen een verschil voor het milieu. De impact van een gematigd vleesverbruik (34 %) en de aankoop van bioproducten (24 %) wordt lager ingeschat. In de bevraging werd eveneens gepeild naar wat Vlamingen verstaan onder lokale herkomst. Voor ongeveer 60 % zijn dit streekproducten en/of Belgische producten. Slechts 13 % van de Vlamingen beschouwen ook Europese producten als lokale producten.

Om de resultaten van het onderzoek 'Milieuverantwoorde consumptie: monitoring, kennis en gedrag - 2017' gemakkelijker toegankelijk te maken werden ze in verschillende infografieken gegoten.

Meer info: [www.lne.be/onderzoek-milieuverantwoorde-consumptie-2017](http://www.lne.be/onderzoek-milieuverantwoorde-consumptie-2017)



## Gezonder eten dankzij de voedingssector?

De voedingssector en de overheid hebben een 'Convenant Evenwichtige Voeding' gesloten. Hiermee engageert de voedingssector zich om de samenstelling van voedingsproducten te verbeteren maar ook om de portiegroottes en de marketing aan te passen.

De afgelopen 5 jaar (2012-2017) werd er minder suiker, verzadigd vet en zout toegevoegd en voor meer vezels gezorgd in de voeding. De geplande invoering van het vrijwillige voedingslabel, de Nutri-Score, zou de consument eveneens verder moeten helpen om gezonder te eten. Fijn, maar zullen deze maatregelen voldoende effectief zijn? De toekomst zal het uitwijzen. Intussen mogen we een aantal andere belangrijke punten niet uit het oog verliezen.

De consument mag niet het idee krijgen dat alle producten met een beetje minder suiker, vet en zout voortaan ook gezond zijn. Van een nutriëntarm product maak je niet zomaar een nutriëntdens voedingsmiddel. De richtlijnen van de voedingsdriehoek voor een gezonde voeding blijven van kracht. Zij focussen minder op calorieën en voedingsstoffen en meer op voedingsmiddelen en -patronen. Deze meer holistische visie moet verder worden gestimuleerd en geïntegreerd in diverse beleidsstrategieën in de strijd tegen voedingsgerelateerde chronische aandoeningen.

Lees meer op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Zoekterm: [Gezonde voeding: helpt de voedingssector ons op weg?](#)