



A A+ A+

Home: Gezondheidsdeskundigen

Voeding ter preventie van kanker: schijf of piramide?

Op het congres van Voeding Nederland op 19 juni werden de Schijf van Vijf, de PuurGezond Piramide en de Voedingspiramide besproken. Alle modellen zijn gebaseerd op de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad. Komen deze modellen overeen met de aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds?

Aanbevelingen ter preventie van kanker

De [aanbevelingen ter preventie van kanker](#) zijn ontwikkeld door internationale wetenschappers op basis van het wetenschappelijke rapport (1) over kankerpreventie van het wereldwijde World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk uit 2007. Zijn deze WCRF-aanbevelingen terug te vinden in de Schijf van Vijf, de PuurGezond Piramide en de Voedingspiramide?

Schijf van Vijf

De [Schijf van Vijf](#) is ontwikkeld door het Voedingscentrum en gebaseerd op de Richtlijnen goede voeding en de daarvan afgeleide Richtlijnen Voedselkeuze van de Gezondheidsraad. (2,3)

De volgende vijf regels staan centraal:

- Eet gevarieerd
- Eet niet te veel en beweeg
- Gebruik minder verzadigd vet
- Eet volop groente, fruit en brood
- Ga veilig met voedsel om

Bij de Schijf van Vijf hoort een [keuzetabel](#), waarin per productgroep staat aangegeven welk product de voorkeur heeft. Producten zijn beoordeeld op de hoeveelheid verzadigd vet, transvet, zout, toegevoegd suiker, energie (calorieën) en voedingsvezels.



Voedingsmiddelen afgebeeld in de Schijf van Vijf zijn voorkeursproducten.

Bij de ontwikkeling van de Schijf van Vijf is rekening gehouden met het huidige voedselpatroon in Nederland. Eten volgens de Schijf van Vijf verbetert de samenstelling van de gemiddelde voeding, maar levert niet voor alle leeftijdsgroepen voldoende ijzer, zink, selenium, foliumzuur, vitamine A en D, alfa-linoleenzuur en vezel. (2,3)

De Schijf van Vijf geeft geen advies over het beperken van bewerkt vlees, maar adviseert

wel over het beperken van bewerkt voedsel in het algemeen: niet te vaak en niet te veel.



PuurGezond Piramide

De [PuurGezond Piramide](#) is ontwikkeld door vijf diëtisten en is bedoeld voor mensen die gezonder willen eten of hun gewicht in stand willen houden. Het uitgangspunt is dat gezond eten vooral puur eten is; bij elke maaltijd wordt gekozen voor een basis van onbewerkte producten. Pure producten zijn bijvoorbeeld groenten, fruit, volkorenproducten, zuivel, noten, ei, (mager) vlees en vette vis. Eten volgens deze piramide zorgt voor een voedingspatroon dat voorziet in alle voedingsstoffen.

De PuurGezond Piramide hanteert een positieve benadering van voeding: puur eten en het gebruik van onbewerkt voedsel leidt tot



Social bookmarking

Bookmark or email to a friend

[ShareThis](#)

[Print](#)

24 september 2013

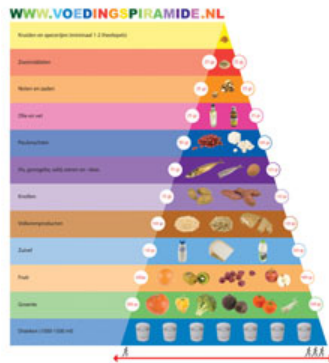
- Wetenschappers
- Gezondheidsdeskundigen
- Nieuwsbrief
- Publicaties
- Agenda
- Aanbevelingen
- Bronnen & Links
- Pers en media
- Ouders
- Werken bij



- Bestel publicaties
- Veelgestelde vragen
- Feiten en cijfers
- Sitemap
- Links
- Downloads



Calorierijk voedsel is beperkt toegestaan, afhankelijk van het activiteitenpatroon. De aanbeveling voor vlees is honderd gram per dag, vleeswaren twintig gram. Daarnaast adviseert PuurGezond vlees af te wisselen met vegetarische vleesvervangers en 1-2 maal per week met vis. Deze benadering geeft geen speciaal advies over het beperken van zout, rood en bewerkt vlees. Puurder eten en variëren met vlees-, vis- en vegetarische maaltijden heeft echter als positief effect dat de inname van rood vlees, bewerkt vlees en zout daalt.



Voedingspiramide

De Voedingspiramide is ontwikkeld door het Netwerk Orthomoleculaire Diëtisten. Zij adviseren onbewerkte voedingsmiddelen (vers, puur, natuurlijk en bij voorkeur biologisch). In de piramide staat weergegeven hoeveel je van iets nodig hebt, afhankelijk van je lichamelijke activiteit. Eventueel kun je gezonde tussendoortjes eten. Snacks dienen beperkt te blijven tot speciale gelegenheden. Kunstmatige zoetstoffen raden ze af en ze adviseren het gebruik van natuurlijke zoetmiddelen te beperken. Tenslotte geven ze adviezen over alcohol, zout, tussendoortjes en leefstijl. Eten volgens deze piramide zorgt voor een gezond

voedingspatroon met alle nutriënten die nodig zijn. Naast goede voeding adviseren zij een multivitaminen-mineralensupplement ter aanvulling wanneer het niet lukt om de aanbevelingen te volgen of wanneer de behoefte is verhoogd.

De Voedingspiramide adviseert net als het WCRF om de inname van zout, calorierijk en bewerkt voedsel te beperken. De aanbevolen hoeveelheid rood vlees is in de Voedingspiramide lager: bij voorkeur eenmaal per week (mager) rood vlees, maar maximaal 625 g vlees per week (rauw gewicht, inclusief vleeswaren) en 'wees matig met bewerkte vleesproducten'. Het WCRF geeft als richtlijn maximaal 700 gram rood vlees (rauw gewicht) en raadt het eten van bewerkt vlees zoals vleeswaren helemaal af. Tenslotte is het WCRF van mening dat een gezond en gevarieerd eetpatroon voldoende voedingsstoffen levert, daarom raadt het alleen supplementen voor risicogroepen aan.

Schijf of piramide?

Volwaardige voeding en voeding die voldoet aan de WCRF-aanbevelingen levert gezondheidswinst en kan het risico op kanker verlagen. Afhankelijk van het eetpatroon en de wensen van de cliënt kan voor een van de modellen worden gekozen. Wil de cliënt kleine stapjes maken naar een gezonder eetpatroon met de Schijf van Vijf of puurder en volwaardig gaan eten met een van de piramides?

Eten volgens de PuurGezond piramide heeft als voordeel dat veel WCRF-richtlijnen worden nageleefd. De Voedingspiramide volgt de WCRF-richtlijnen nadrukkelijker, maar leven naar deze methode vraagt in vergelijking met de overige modellen wel de grootste aanpassing van het voedingspatroon. Het WCRF is van mening dat beperkt eten van bewerkt vlees zoals vleeswaren niet voldoende is: het eten van bewerkt vlees kan beter helemaal worden vermeden om het risico op kanker te verlagen.

Door ir. Caroleen Schuurman, freelance voedingskundige

Vergelijking van WCRF aanbevelingen met verschillende voedingsvoorlichtingsmodellen

WCRF aanbeveling	Schijf van Vijf	PuurGezond Piramide	Voedingspiramide
1. Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht	✓	✓	✓
2. Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten	✓	✓	✓
3. Eet minder calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken	Water, thee, koffie zonder suiker, melk en drankjes onder 30 kcal/ 100 ml Snoep, snack, fastfood: niet te vaak en niet te veel	Gebruik pure producten Beperkt snoep, snack, fastfood, afhankelijk van activiteitenpatroon	✓
4. Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten (min. 5 porties per dag), en varieer zoveel mogelijk.	200 gram groenten 2 stuks fruit	Minstens 200 gram groenten en 3 stuks fruit	300-500 gram groenten 2-4 stuks fruit
5. Eet minder rood vlees (zoals rund- en varkensvlees), tot maximaal 500 gram bereid/700 gram rauw en eet liever geen bewerkt vlees (zoals ham, worst of salami).	Wissel rood vlees en wit vlees af. Eet 2 maal per week vis	100 gram vlees per dag, liefst mager, afwisselen met 1-2 vis per week en vegetarisch. Weinig bewerkt vlees. Vleeswaar 20 gram per dag	Liefst 1 x per week rood vlees, max 625 gram rauw per week (incl. vleeswaren)
6. Drink liever geen alcohol. Als u wel alcohol wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas (voor vrouwen) of 2 glazen voor mannen.	✓	✓	✓
7. Eet minder zout of gezouten voedsel (niet meer dan 6 gram zout per dag)	✓	Gebruik pure producten	✓
8. Vertrouw niet op voedings-supplementen om u tegen kanker te beschermen (een gezond en gevarieerd voedingspatroon levert voldoende goede voedingsstoffen)	✓	✓	Niet ter preventie van kanker, eventueel ter aanvulling

Klik op de afbeelding voor een grotere weergave.

Bronnen

- Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective, World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer

Research, 2007, <http://www.dietandcancerreport.org>

- [Richtlijnen goede voeding 2006](#). Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatie nr 2006/21. ISBN 90-5549-627-8
- [Voedingscentrum, richtlijnen voedselkeuze](#) (pdf), 2011
- [PuurGezond](#)
- [Voedingspiramide](#)

Wereld Kanker Onderzoek Fonds, Leidseplein 33-2, Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam

Tel: 020 344 9595 **Email:** informatie@wcrf.org **Giro:** 2127

[Copyright](#) [Privacy Statement](#) [Cookies](#)



*Algemeen Nut
Beogende Instelling*

ANBI