



Research • Educate • Support

*Verlaag jou
kankerrisiko*



LEEF 'N GEBALANSEERDE LEEFSTYL

Slim Eet- en Drinkgewoontes



TOLVRY 0800 22 66 22
www.cansa.org.za



072 197 9305
071 867 3530

ENGLISH,
AFRIKAANS
XHOSA, ZULU,
SOTHO, SISWATI

Verlaag jou kankerrisiko

LEEF 'N GEBALANSEERDE LEEFSTYL

BEGIN waar jy is - **GEBRUIK** wat jy het - **DOEN** wat jy kan!



GROEN = Gaan daarvoor! (VERLAAGDE KANKERRISIKO)



Groente, vrugte, peulgewasse, bone, lensies en volgrane bevat sekere voedingstowwe soos vitamienes, minerale en chemikalieë afkomstig van plante en vesel



Probeer elke dag vyf tot sewe porsies nie-styselagtige groente en vrugte in seisoen te eet



Sluit volgraan en minimaal geprosesseerde grane in as bronne van vesel (30g daaglik)

Droë bone, soya bone en ander peulgewasse/lensies is hoog in vesel en is 'n goeie bron van isoflavone. Probeer om dit 3-4 keer per week in maaltye te gebruik



ORANJE = Wees versigtig! (KAN KANKERRISIKO BEÏNVOED)



Eetgewontes kan liggaamsgewig beïnvloed, wat op sy beurt jou risiko om kanker te ontwikkel, kan affekteer



Voedsel wat hoog is in kilojoules (energie) soos lekkers, sjokolade, koek, beskuitjies, soet en sout gebak, nagereg (soos poeding, vla en jellie) en aartappelskyfies is ook gewoonlik hoog in suiker, sout en/of vet (botter, olie, varkvet). As jy te veel van hierdie kossoorte gereeld eet, kan dit gewigstoename veroorsaak



Koeldranke wat met suiker versoet is asook alkoholiese drankies is hoog in kilojoules wat tot 'n toename in gewig kan lei



Beperk die inname en hoeveelheid kitskosse en geprosesseerde voedsel wat hoog is in vet (diepvet-gebraaide kos), suiker en verfynde stysel (soos witbrood)



ROOI - Pasop! (VERHOOGDE KANKERRISIKO)



Oormatige inname van rooi- en geprosesseerde vleis (probeer om dit te beperk tot minder as drie porsies per week)



Die kookproses tydens die voorbereiding van vleis kan chemikalieë vorm wat die risiko van kanker verder kan verhoog, soos braai/diepvet braai

Inname van kossoorte wat met groot hoeveelhede sout gepreserveer is (bv. biltong)



Vermy alkoholiese drankies aangesien dit 'n Groep 1 karsinogeen is

Oorgewig en obesiteit verhoog die risiko van 11 kankers



WEES AKTIEF!

- » Balanseer die hoeveelheid energie wat jy inneem met die hoeveelheid energie wat jy elke dag verbrand
- » Oefen gematig tot intensief vir ten minste 30 minute op 5 of meer dae van die week

Verkry asseblief eers jou mediese praktisyn se goedkeuring en bespreek jou dieet met 'n geregistreerde dieetkundige. Versamel genoeg inligting in oor alles rakende gesonde eetgewontes. Dit is baie nodig as jy jou dieet wil verander sodat jy meer gesonde kan eet en lewe en ook as jy reeds 'n siekte onder lede het.



Research • Educate • Support

TOLVRY 0800 22 66 22

www.cansa.org.za



072 197 9305
071 867 3530

ENGLISH,
AFRIKAANS
XHOSA, ZULU,
SOTHO, SISWATI

Verlaag jou kankerrisiko

LEEF 'N GEBALANSEERDE LEEFSTYL

BEGIN waar jy is - **GEBRUIK** wat jy het - **DOEN** wat jy kan!



WAT KAN EK DOEN OM MY KANKERRISIKO DEUR SLIM EET- EN DRINK GEWOONTES TE VERLAAG?

- » Wees selektief oor wat jy eet
- » Handhaaf 'n gesonde gewig en verloor oortollige gewig
- » KANSA se Smart Choice program poog om blootstelling aan karsinogene te verminder en ook om ander risikofaktore wat verband hou met die ontwikkeling van kanker te verlaag of verminder
- » KANSA poog om 'n slim, gesonde en gebalanseerde leefstyl aan te moedig deur die gebruik van KANSA se Smart Choice Seël van Erkenning wat aandui dat die gebruik van die spesifieke produk die publiek sal help om gesonder en meer ingeligte besluite te maak



Uitdagings:

- » Ek verbind myself om meer boontjies, lensies of vars groente drie keer per week te eet
- » Ek verbind myself om nie op Maandae vleis te eet nie of om my inname van rooivleis te beperk tot slegs drie porsies per week
- » Ek verbind myself om die resepte in die KANSA B-Well Kookboek te gebruik
- » Ek verbind myself om vars, skoon water in plaas van verdunde vrugtesappe van Maandag tot Vrydag elke week te drink
- » Ek verbind myself om gesonder gaarmaakmetodes te gebruik soos minder braai en diepvat braai
- » Ek verbind myself om minder kosse wat hoog is in kilojoules, suiker en vet asook geprosesseerde kitskos te eet



Resep Idees:

- » ½ koppie of stampielies ('samp') + ½ koppie bone + 1 koppie gekookte spinasie met tamaties en uie
- » 1 sny volgraan roosterbrood + ½ koppie bone + 1 koppie groenslaai of 1 koppie wortel, lemoen en pynappelslaai
- » ½ koppie hawerpap + ½ koppie laevet melk + 1 klein piesang, of 'n klein appel in stukkie gesny of 'n handvol bessies
- » 1½ koppies boontjieslaai = gekookte bone met gekapte tamaties, seldery en soetrissies

Vir kankeroorwinnaars kan bogenoemde faktore die mediese behandeling van kanker negatief beïnvloed. Dit kan egter wissel vir verskillende soorte kankers, so dit is belangrik om bewus te wees van die gevare verbonde daaraan. Bespreek dit met jou mediese praktisyn.



TOLVRY 0800 22 66 22 | www.cansa.org.za



072 197 9305
071 867 3530

ENGLISH,
AFRIKAANS
XHOSA, ZULU,
SOTHO, SISWATI