



# Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

## Wij wensen u **EEN FIJN SAMENZIJN!**



- ▶ Voeding in de zorg
- ▶ Goed vet
- ▶ Cas Spijkers Academie steunt NFtK
- ▶ Recept voor een linzensoep
- ▶ Nalaten aan het NFtK

- VOEDING
- BEWEGEN
- WELZIJN

Nummer 3 – december 2015 – jaargang 17



Drs. Lon Claassen

## Geachte lezer,

Onlangs hadden wij contact met de Cas Spijkers Academie, een vakopleiding voor koks die is opgezet door wijlen topchef Cas Spijkers. Dit opleidingsinstituut organiseert binnenkort een groots benefietdiner. De opbrengst hiervan komt ten goede aan het NfTK. Dit prachtige gebaar inspireerde ons om deze nieuwsbrief grotendeels aan voeding te wijden.

Daar komt bij dat er momenteel een aantal ontwikkelingen rond voeding en kanker is waar we graag even iets over willen zeggen. Belangrijk nieuws kwam eind oktober van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Uit een uitgebreid onderzoek is gebleken dat het eten van industrieel bewerkt vlees, zoals worst, ham, hamburgers en spek, een vergrote

kans op darmkanker geeft. Nederlandse voedingswetenschappers relativeerden deze conclusie enigszins, maar adviseren wel dit soort vleesproducten met mate te eten. In het licht van 15.000 nieuwe darmkankerpatiënten per jaar in Nederland vinden wij dit absoluut een zinvol advies.

Nu wil ik u natuurlijk niet afhouden van uw culinaire, en mogelijk vleesrijke, plannen voor de kerst. Af en toe een beetje 'zondigen' hoort bij het leven. Aan de andere kant, door de huidige opmars aan gezond, biologisch en vers voedsel zijn er best veel alternatieven. In dit nummer geven we een klein voorzetje, met het recept voor een linzensoep. Wij wensen u genoegelijke kerstdagen toe.

## Nationaal Fonds tegen Kanker

### Voeding in de zorg

Het was niet het soort nieuws waar direct alle schijnwerpers op gericht zijn, maar desalniettemin was het wél belangrijk nieuws. Eind vorig jaar nam de Tweede Kamer bijna unaniem een motie aan waarin gepleit wordt voor het structureel invoeren van voedingsprogramma's in de medische zorg. Waarom is dit zo belangrijk?

In de medische wereld was de voedingsproblematiek bij ziekte min of meer een ondergeschoven kindje. Er bestond relatief weinig aandacht voor de voedingssituatie van de patiënt. Gelukkig komt daar meer en meer verandering in. Nieuwe inzichten uit de voedingswetenschap geven onomstotelijk aan dat er met goede, op de patiënt afgestemde voeding veel gezondheidswinst te boeken valt. In een brief aan de Tweede Kamer van juni van dit jaar schrijft staatssecretaris Van Rijn van VWS dat medische voedingsconcepten 'kunnen bijdragen aan het voorkomen van (verergeren van) ziekten of het helpen met sneller herstellen na een medisch traject'.

Het NfTK is blij met deze duidelijke omslag in het denken

én met de concrete stappen die er momenteel vanuit de overheid worden gezet om voeding een prominentere plek in de zorg te geven. Zeker ook in relatie tot kanker is dit een flinke stap voorwaarts. Bij kankerpatiënten spelen er diverse voedingsproblemen. We noemen bijvoorbeeld een geringe eetlust, slikproblemen en diarree. Veel kankerpatiënten vermageren en raken daardoor verzwakt. Het is van groot belang dat elke kankerpatiënt in het behandeltraject (en daarna) voedingsadviezen krijgt. Een juiste voedingskeuze kan zowel bijdragen aan het vergroten van de herstelkansen als aan het verbeteren van de kwaliteit van leven. En dat vinden wij, eerlijk gezegd, groot nieuws.

### Goed vet

In de oudheid schreef de Indiase filosoof Brhaspati: 'Slurp vet en maak schulden.' Dat advies heeft de mensheid helaas te vaak opgevolgd. Als we even naar de vetconsumptie in Nederland kijken, dan is die gemiddeld 80,4 gram per persoon per dag. Volgens een recent onderzoek van Euromonitor staan we hiermee vierde op de wereldranglijst. Belangrijk is te constateren dat vet niet per definitie slecht voor je is.

Onverzadigde vetten (zoals in vis, noten en olijfolie) horen zelfs bij een gezonde voeding. Industriële transvetten daarentegen hebben zeer nadelige gezondheidseffecten (grotere kans op hartziekten en kanker). Deze vetten ontstaan door een chemische bewerking in de fabriek en zitten vooral in frituursnacks, chips, koek en gebak. Dus als we 'vet slurpen', laten we ons dan beperken tot de goede vetten.





# Cas Spijkers Academie steunt NFtK



Op 1 februari 2016 organiseert de Cas Spijkers Academie voor de eerste keer een exclusief benefietdiner. Het diner zal worden bereid door eindejaarsstudenten van deze koksopleiding én een aantal sterrenchefs. De opbrengst van het evenement komt ten goede aan het NFtK. Het opleidingsinstituut doet deze gift omdat men de voedingsaspecten in de kankerbehandeling heel belangrijk vindt. De Cas Spijkers Academie is opgericht door de succesvolle Nederlandse topchef, televisiekok en kookboekenschrijver Cas Spijkers (1946-2011). Hij overleed aan slokdarmkanker.

▶ Meer over het benefietdiner: [www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl).



CAS SPIJKERS ACADEMIE  
VOOR CULINAIR TOPTALENT

# Linzensoep

De maand december is synoniem voor culinaire overvloed. We eten vaak meer, luxer en wat ongezonder dan anders. Geen gek idee om in deze periode eens een balansdag in te voeren. Maar wat eet je dán? We vroegen de koks van de Cas Spijkers Academie om een passende suggestie. Ze kwamen met een recept van wijlen Cas Spijkers zelf: een linzensoep. Gezond, voedzaam en makkelijk te maken. We hebben hem zelf al geprobeerd. Hmm, heerlijk!



## INGREDIËNTEN (gerecht voor vier personen)

- 20 GRAM BOTER
- 1 GROTE UI, FIJNGEHAKT
- 1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
- 1 THEELEPEL KURKUMA
- 1 THEELEPEL KOMIJN
- 2 FIJNGEHAKTE GEDROOGDE CHILIPEPERS
- 1 KLEINE WINTERWORTEL, IN KLEINE STUKKEN GESNEDEN
- 1 PREI, IN RINGEN GESNEDEN
- 350 GRAM KLEINE RODE LINZEN OF SPLITLINZEN
- 1 LITER KIPPENBOUILLON (OF LAMS- OF RUNDERBOUILLON)
- ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER
- SAP VAN 1 CITROEN
- EXTRA VERGINE OLIJFOLIE

## BEREIDING

- Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui en knoflook aan. Voeg de kurkuma en chilipepers toe.
- Doe de wortel en de prei erbij. Laat ze even meebakken. Voeg de linzen en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook.
- Draai het vuur laag en laat de soep ongeveer 30 minuten zachtjes koken.
- Voeg de komijn en het citroensap toe. Breng de soep eventueel op smaak met zout en peper. Pureer de soep glad met een staafmixer.
- Schep de soep in diepe borden en giet er 1 tot 2 eetlepels olijfolie bij. Serveer bij de soep een goed stuk boerenbrood.

*Eet smakelijk!*



## Nalaten aan het NFtK

Hebt u weleens overwogen om een goed doel in uw testament op te nemen? U zou niet de enige zijn. De laatste jaren is er een gestage groei van mensen die besluiten om na hun leven een mooi statement van maatschappelijke betrokkenheid achter te laten.

Mocht u veel belang hechten aan kankeronderzoek en de activiteiten van ons fonds een warm hart toedragen, dan zouden wij het uiteraard buitengewoon waarderen als u het NFtK tot (mede)erfgenaar zou maken. Bij een notaris kan een testament makkelijk opgesteld of aangepast worden. De standaardformulering bij nalaten luidt: 'Ik legateer aan Stichting Nationaal Fonds tegen Kanker, gevestigd te Amsterdam, de som van € ..... vrij van rechten en kosten.'

Wilt u meer weten over nalaten aan het NFtK, dan staan wij u graag te woord. We zijn telefonisch bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.30 tot 12.30 uur op nummer 020 530 49 33.

## Dank u wel!

Hierbij willen we graag alle bedrijven en personen bedanken die recentelijk een bedrag aan het NFtK hebben gedoneerd.

We noemen Vishandel Schot van Dijke uit Tholen. Hartelijk dank voor de giften. Als we een keer in de buurt zijn, dan komen we zeker een gezond vers visje bij jullie halen.

Er waren ook weer donaties ter gelegenheid van verjaardagen. Dank jullie wel vrienden en familie van 'mevrouw Van Laar' en van 'Thomas'.

Wat altijd weer indruk maakt, zijn de donaties in relatie tot een overlijden. Daar gaat een grote symbolische betekenis vanuit. Wij bedanken de nabestaanden en wensen iedereen veel sterkte toe.

Eerder berichtten we over de sponsorfietstocht *Route 1800* ten bate van het NFtK. In navolging van Wiepke Engeltjes, die eerder de tocht reed en veel geld ophaalde voor kankeronderzoek, zal komend jaar Jeroen Berghuis op de fiets stappen. Hij is momenteel druk bezig om sponsors te werven. Wil je hem volgen, kijk dan op zijn Facebook-pagina *Jeroen's Sponsorfietstocht Route 1800*.

