



## De gezondheidsvoordelen van wandelen

Wandelen is een ideale vorm van lichaamsbeweging. Wie regelmatig wandelt, is gezond bezig. Veel kans op blessures heb je niet. En het aardige aan wandelen is dat vrijwel iedereen het kan doen. Dus ook mensen met kanker. Juist zij hebben er veel baat bij als ze tijdens hun behandeling aan hun conditie (blijven) werken. In deze folder gaan we nader in op de waarde van wandelen. Bent u een wandelliefhebber? Dan nodigen we u graag uit om deel te nemen aan onze komende sponsorloop *Wandelen tegen kanker*.

Wandelen helpt je om gezond te blijven of gezonder te worden. Maar over welke positieve effecten hebben we het eigenlijk?

- Wandelen maakt de spieren, het kraakbeen en de botten in je benen sterker. Bij ouderen wordt het risico op botbreuken kleiner.
- Wandelen zorgt voor een goede doorbloeding, met als gevolg een geringere kans op hart- en vaatziekten.
- Met wandelen verbrand je vet. Dat draagt bij om op een gezond gewicht te blijven of te komen. Een gezond gewicht is weer gunstig voor het voorkomen van kanker.
- Ook het risico op diabetes wordt door wandelen geringer.

- En je gaat je er fitter door voelen, het verbetert je humeur en vermindert stress.

Al deze gezondheidswinst is er natuurlijk niet als u sporadisch een blokje om gaat. Met regelmaat flinke wandelingen maken en stevig de pas erin leveren het meeste resultaat op.

### De waarde voor mensen met kanker

Bent u kankerpatiënt, dan is wandelen voor u belangrijk. U doet er goed aan om, naast eventueel andere meer intensieve vormen van lichaamsbeweging, geregeld wandelingen te maken. Wat zijn de voordelen?

- Door te wandelen kunt u uw fysieke fitheid behouden of vergroten. Hoe fitter u bent, hoe beter u bent opgewassen tegen de kankerbehandeling. Concreet betekent dat: minder last van bijwerkingen, kleiner risico op complicaties en sneller herstel.
- Omdat de ziekte en de behandeling meestal tot vermoeidheid leiden, kan het zijn dat u juist meer wilt rusten. In veel gevallen is dat niet wenselijk. Want hierdoor neemt de vermoeidheid juist verder toe, evenals het conditieverlies en de spierafbraak. Door te gaan wandelen kunt u dit doorbreken. Hebt u niet zo'n goede conditie, dan is het raadzaam om het wandelritme rustig op te bouwen.
- Wandelen biedt ontspanning in deze moeilijke periode en u slaapt er beter door.

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met kanker

die na de diagnose kiezen voor een gezonde leefstijl en veel bewegen of sporten een betere kwaliteit van leven ervaren. Op onze website vertellen patiënten over hun ervaringen op dit gebied: [tegenkanker.nl/verhalen](https://tegenkanker.nl/verhalen).

### Hoe vaak?

'Bewegen is goed, meer bewegen is beter,' schrijft de Nederlandse Gezondheidsraad. De raad heeft algemene beweegrichtlijnen opgesteld. Geen gek idee, want wij Nederlanders zijn de zitkampioenen van Europa. Volwassenen wordt aangeraden 'minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen' te doen. Voor kinderen is het devies een uur per dag. Daarbij stelt men: 'Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.'

## 'BEWEGEN IS GOED. MEER BEWEGEN IS BETER.'

Met deze folder willen wij u inspireren om meer in beweging te komen. We bieden er ook een goede gelegenheid voor. Op 28 maart aanstaande vindt onze sponsorloop *Wandelen tegen kanker* plaats. Bent u erbij? Lees meer over dit wandelevenement op de achterpagina van deze folder.

LOOP MET  
ONS MEE  
OP 28 MAART!

## Langer Beter Leven

door:

- > Voeding
- > Beweging
- > Welzijn

### NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187  
1054 SC Amsterdam  
T 020 530 49 33 (ma. t/m wo. 9.00-13.00 uur)  
E [info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl)  
[www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)

KvK 34113091  
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden op Facebook:  
[www.facebook.com/tegenkanker.nl](https://www.facebook.com/tegenkanker.nl)



Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

*Dit nieuwsbericht bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van onderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.*

# DOE MEE AAN WANDELEN TEGEN KANKER

## OP 28 MAART!

Het NfTK nodigt u van harte uit om op zaterdag 28 maart 2020 deel te nemen aan onze sponsorloop *Wandelen tegen kanker*. Deze wandeltocht is uitgestippeld tussen de Noord-Hollandse gemeenten Zandvoort, Bloemendaal, Overveen en IJmuiden.

U maakt een prachtige wandeling over het strand, door het duingebied en langs historische locaties. U kunt kiezen uit drie afstanden: 18, 30 of 35 kilometer.

Met deelname aan *Wandelen tegen kanker* steunt u onderzoek van het NfTK (naar het fitter maken van kankerpatiënten) én dat van het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis.



Voor meer informatie en inschrijven: scan de bovenstaande QR-code of bezoek onze website [tegenkanker.nl](http://tegenkanker.nl).

Via uw inschrijving kunt u desgewenst vrienden en bekenden vragen uw wandeling te sponsoren ten bate van het kankeronderzoek.

LOOP MET  
ONS MEE  
OP 28 MAART!

## Wandelen tegen kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker  
nieuwsbericht nummer 1  
februari 2020 | jaargang 22