

Voorkoming - die beste genesing



SMART CHOICE

Slim Wenke



Eetwenke

- Eet elke dag vars vrugte en groente (minstens vyf porsies).
- Kies 'n verskeidenheid vrugte en groente van verskillende kleure vir 'n verskeidenheid van voedingstowwe.
- Eet meer vesel soos ongeskilte vrugte en groente en volgraankosse soos Bokomo Weet-Bix en Bokomo Oats, albei **CANSA Smart Choices** asook mieliepap, bruinrys en sorghum.
- Beperk vleis en eet eerder meer vis, boontjies, lensies en sojaprodukte.
- Vermyn vetterige, versuikerde en sout kosse, asook geprosesseerde kos soos aartappelskyfies en krulle, lekkergoed en kitskos.
- Beperk jou inname van geprosesseerde, gepekeld en gerookte kosse soos biltong, spek, polonie, ham, russians en weense worsies (word gekoppel aan kolonkanker).
- Kies lae vet melk en hormoonvrye suiwelprodukte (bv. Fair Cape Free Range Rooibos Yoghurt - 'n **CANSA Smart Choice**).
- Gebruik Canola olie met 'n hoë rookpunt van 230°C in alle voedsel voorbereiding. Dit is ryk in Omega-3 en het die beste verhouding (2:1) van Omega-6 tot Omega-3. Be Well en Continental Canola Olie is **CANSA Smart Choices**.
- Kies Canola margarienprodukte (Blossom Canola Margarien is 'n **CANSA Smart Choice**), ook met 'n beste verhouding van Omega-6 tot Omega-3. Dit is verder transvet-vry.
- Kontroleer etikette van geprosesseerde kosse soos gebak vir transvetinhoud (transvette is beperk tot minder as 2% deur wetgewing).
- Streef na drie maaltye per dag met verdere peuselhappies van jou geliefkoosde groente of vrugte.

Kookwenke

- Eet daaglik rou vrugte en groente.
- Berei jou kos voor deur dit te bak of deur dit te stoom ('n Russell Hobbs stomer is ook 'n **CANSA Smart Choice**).
- Beperk jou inname van gebraaide kosse. Moenie kookolie hergebruik nie. Indien jy wil braai, beperk dit tot twee maal per week, sny orige vet af, hou die rooster 12cm bokant die kole. Moenie gebrande vleis eet nie (word aan kolonkanker gekoppel). Oorweeg dit om in foelie te braai.
- Bêre kos met sorg - gebruik kleefplastiek wat vry is van skadelike plastiseerders, soos inhuus produkte van Checkers, Pick n Pay, Shoprite en Spar asook die handelsmerkprodukt - GLAD Wrap ('n **CANSA Smart Choice**).

Drinkwenke

- Drink 30ml per kg liggaamsgewig vloeistof per dag, waarvan 60% water moet wees. Genoegsame waterinname hou nie net hidrasie instand nie maar bevorder ook die voedselgang deur die spysverteringskanaal en vervoer voedingstowwe na die selle toe.
- Alkohol (soos tabak) word gekoppel aan 'n toenemende risiko van mond-, keel-, strottehoef-, slukderm-, lewer-, bors-, prostaat-, kolon- en rektumkanker. Beperk alkohol tot een standaard sopie per dag.
- Vermyn versoete gaskoeldrank.
- As jy vrugtesap wil drink, gebruik onversoete suiwer sap en verdun dit met water.
- Drink rooibostee wat baie anti-oksidente en min tannien bevat asook kafeienvry is.



Research • Educate • Support



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

'n Slim keuse vir elka maaltyd

Een porsie proteïen

(Vleis, vis, soja en melkprodukte)

Kies een van die volgende:

- 30g vleis, vis of soja (een eie vuus grootte)
- Een eier
- Laevet- en mediumvet hardekaas (hoogstens 30g/dag)
- ¼ k laevet/vetvrye maaskaas
- 1 k laevet/vetvrye melk

Een porsie vet/olie

Kies een van die volgende:

- 1 eetl groente-olie (Olyf of Canola)
- 2 tl grondboonbotter
- 1 eetl laevet mayonnaise/laevet-slaaisous
- ½ medium avokado
- 5 groot olywe
- 10 gemengde neute (rou)



Een vuusvol stadigvrystellende-koolhidraat (stysel)

Kies een van die volgende:

- Rys, durum-koringpasta, baba-aartappels, patats, mielies, botterskorsie, semelryke graan, lae-GI muesli, geroelde hawermout, lae-GI brood, saadbrood, rogbrood, volkoring kraakbeskuitjies

Een k rou of ½ k gaar groente (oondgebraai of gestoom)

As smulhappie tussen maaltye:

- Een porsie vrugte (tennisbalgrootte)
- Of ½ glas vrugtesap (onversoet)
- Of handvol droëvrugte

Eet reg - 'n Slim Keuse



SMART CHOICE



Research • Educate • Support



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