



Stichting Veilig
Borstonderzoek

Gezonde Borsten:

Jouw gids voor zelfzorg



Empower vrouwen met kennis en
preventieve zelfzorg voor optimale borstgezondheid

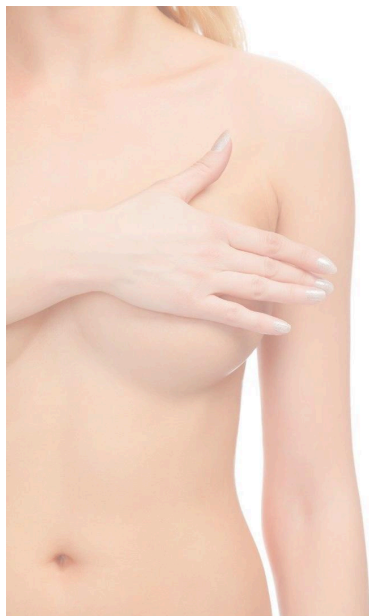
Inhoudsopgave

Gezonde Borsten: Jouw gids voor zelfzorg	3
Welkom bij jouw persoonlijke reis naar borstgezondheid!	3
Module 1: Ken je borsten - startpunt voor zelfzorg	5
Stap voor Stap: Zo leer je jouw borsten kennen	6
Een eenvoudige routine voor elke maand	7
Dieper inzicht in jouw borstweefsel	8
Wat voelt normaal en wanneer trek je aan de bel?	8
Module 2: Leefstijl & Borstgezondheid - jouw dagelijkse invloed	9
Voeding: jouw brandstof voor gezondheid	9
Boeken voor meer informatie:	11
Beweging: Meer dan alleen fitheid	11
Stressmanagement: Gezonde geest, gezond lichaam	11
Wat je beter kunt vermijden of beperken	12
Gewichtsverlies door te vasten	12
Gewichtsverlies met intermitterend vasten:	13
Belangrijke overwegingen en tips:	13
Module 3: borsten, kleding & meer - praktische zelfzorg tips	14
De juiste BH: Comfort voorop en vrije lymfestroom	14
Droogborstelen: Een moment van zelfzorg en stimulatie	15
Borstimplantaten en zelfzorg	16
Huidverzorging van je borsten	16
Castorolie: Een oude bondgenoot voor borstgezondheid	17
Module 4: Wanneer en waar? - De rol van professioneel onderzoek	19
ABUS (Automated Breast UltraSound): De kracht van echografie	19
Medische Thermografie: Vroege signalen via patronen	20
Wanneer neem je contact op met de huisarts?	20
Module 5: De keerzijde van borstimplantaten.	21
Mogelijke complicaties en risico's op korte en lange termijn:	21
Jouw keuze, jouw gezondheid:	
Het belang van informatie en monitoring	22
Jouw gezonde toekomst begint vandaag	22
Blijf betrokken en deel je kennis	23
Steun Stichting Veilig Borstonderzoek:	23
Wil jij ons helpen om deze cruciale missie voort te zetten?	24

Gezonde Borsten: Jouw gids voor zelfzorg

Jouw stap naar een gezonde toekomst

Welkom bij jouw persoonlijke reis naar borstgezondheid!



Bij Stichting Veilig Borstonderzoek zijn we ervan overtuigd dat **jij de belangrijkste persoon bent in het bewaken van jouw eigen gezondheid**. En daar hoort de gezondheid van je borsten zeker bij. Al te vaak horen we verhalen over onzekerheid, angst of een gebrek aan kennis als het over borstgezondheid gaat. Dat willen wij veranderen. Dit lespakket is er speciaal voor jou, om je te voorzien van de kennis, de middelen en vooral het **zelfvertrouwen** om actief en proactief bij te dragen aan de vitaliteit van jouw borsten.

Waarom is dit lespakket zo belangrijk?

Borstgezondheid is een breed onderwerp, en het gaat veel verder dan alleen de medische onderzoeken die je van tijd tot tijd ondergaat. Natuurlijk zijn die essentieel, en daarover lees je meer op de website van [De Groene Zuster](#) of [Leeef](#). Maar een minstens zo belangrijk deel van borstgezondheid ligt in jouw dagelijkse keuzes en in hoe goed jij jouw eigen lichaam kent.

Dit lespakket geeft informatie met **concrete tips, adviezen en handvatten** op het gebied van leefstijl, voeding en zelfzorg, de bh, het droogborstelen, begrip over lymfe en kennis van de verschillende borstonderzoeken. Deze elementen kunnen een verrassend positieve invloed hebben op jouw borstgezondheid. Zie het als een toegankelijke en complete gids die jou inspireert tot proactieve zelfzorg in jouw dagelijkse keuzes. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken op de lange termijn!

Jouw rol is cruciaal!

Jij bent de expert van jouw eigen lichaam. Niemand kent jouw borsten zo goed als jij. Door de informatie in dit lespakket te omarmen, neem je de regie in eigen handen. Je leert niet alleen hoe je signalen kunt herkennen, maar ook hoe je met dagelijkse gewoontes kunt bijdragen aan een optimale borstgezondheid. Het is een reis van zelfontdekking en empowerment die je kunt starten wanneer het jou uitkomt, in jouw eigen tempo.

Wat staat je te wachten in dit lespakket?

We nemen je stap voor stap mee door de diverse aspecten van borstgezondheid. Je ontdekt:

- **Hoe je jouw borsten kunt leren kennen** door middel van eenvoudig zelfonderzoek en wat 'normaal' is voor jou. En natuurlijk hoe doe je een goed zelfonderzoek.
- De verrassende **invloed van jouw leefstijl en voeding** op de gezondheid van je borsten, met praktische tips voor dagelijkse toepassing.
- **Praktische zelfzorg tips** variërend van de juiste beha tot het effect van droogborstelen en het belang van huidverzorging.
- De **essentiële rol van professioneel onderzoek** en hoe dit naadloos aansluit bij jouw eigen inspanningen voor zelfzorg.
- We beogen met alle informatie je een drievoudig onderzoek te geven zodat we 'niets' zullen missen. Dit wordt ook wel de **triple test** genoemd.

Met dit lespakket willen we bijdragen aan een groter bewustzijn over borstgezondheid en jou stimuleren om preventieve maatregelen te nemen voor een langdurig gezonde toekomst. Laten we samen bouwen aan jouw vitale borstgezondheid.

Jouw gezonde toekomst begint vandaag!

Module 1: Ken je borsten - startpunt voor zelfzorg

Ken je borsten: jouw startpunt voor zelfzorg

Waarom zelfonderzoek essentieel is voor jouw gezondheid

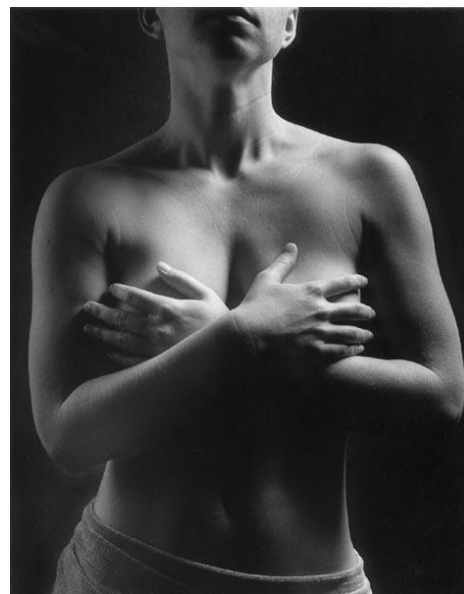
Jouw borsten: Uniek en waardevol Elke vrouw is uniek, en zo zijn ook haar borsten. Ze veranderen gedurende je leven, onder invloed van hormonen, leeftijd, zwangerschap, borstvoeding en de menopauze. Van nature voelen borsten vaak onregelmatig aan; ze kunnen bobbelig, klierig of korrelig zijn. Dit is volkomen normaal. Hoewel elke borst uniek is en lichte asymmetrie vaak voorkomt, geloven wij dat het streven naar een beeld van **ideale symmetrie** waardevol is. Het gaat erom dat jij *jouw* borsten goed leert kennen, zodat je weet wat normaal is voor jou en vooral **veranderingen of nieuwe asymmetrieën** sneller opmerkt.

De kracht van vroegtijdige herkenning van **borstkanker**, wanneer vroeg ontdekt, is vaker goed te behandelen. En jij speelt een cruciale rol in die vroege opsporing! Regelmatig zelfonderzoek stelt je in staat om vertrouwd te raken met de structuur van je borsten. Hierdoor vallen veranderingen die eerder niet aanwezig waren, sneller op. Dit betekent niet dat je zelf de diagnose stelt – dat is het werk van professionals – maar je bent wel de eerste en belangrijkste schakel in het signaleren. Jouw alertheid kan levens redden.

Angst of empowerment? Kiezen voor kennis. Misschien voelt het idee van zelfonderzoek spannend, of zelfs beangstigend. Dat is een begrijpelijke reactie. Maar zie het niet als zoeken naar 'iets engs', maar als een daad van **zelfliefde en empowerment**. Je neemt de regie over jouw gezondheid in eigen handen. Dit lespakket geeft je de tools om dit op een kalme, systematische manier te doen. Het gaat om kennen, niet om diagnosticeren. Bij twijfel trek je altijd aan de bel bij je huisarts, en dat is precies waar dit lespakket je ook toe aanzet.

Wanneer voer je zelfonderzoek uit? Om veranderingen goed te kunnen beoordelen, is het belangrijk om zelfonderzoek regelmatig te doen, bijvoorbeeld **één keer per maand**.

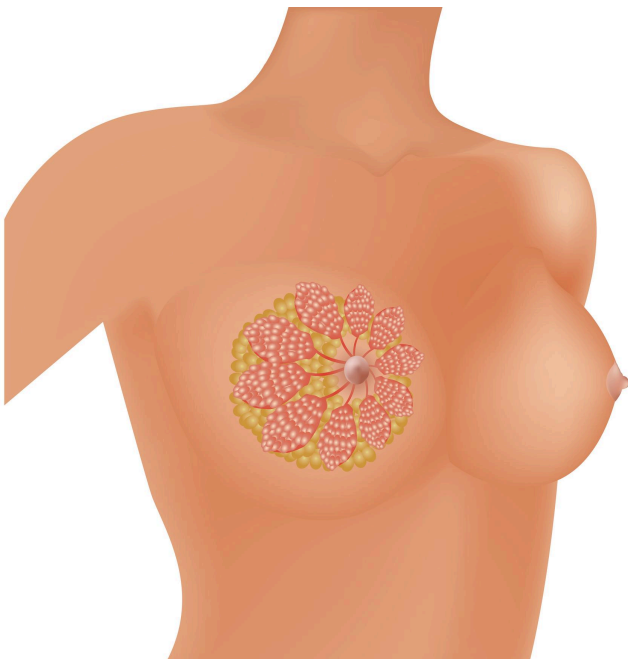
- **Tijdens of vlak na je menstruatiecyclus:** De beste tijd is een paar dagen na je menstruatie, wanneer je borsten minder gespannen en gevoelig zijn. Kies bijvoorbeeld de 7e tot de 10e dag van je cyclus.
- **Na de menopauze:** Kies een vaste dag in de maand die je makkelijk kunt onthouden, bijvoorbeeld de eerste dag van elke maand.
- **Zwangerschap of borstvoeding:** Ook dan is het belangrijk om je borsten te controleren. Ze kunnen extra gevoelig zijn en van structuur



veranderen. Leer wat dan normaal is voor jou. Als je knobbelig weefsel voelt dan is dit waarschijnlijk een opgehoopte melkklier. Masseer deze zacht los. Dit kun je ook doen door een douche. Laat de straal van de douche je borst zacht masseren. Vergeet niet je huisarts te contacteren als het ontstekingsgevoelig lijkt te worden. Onze moeders deden vroeger koolbladeren in de bh als de borsten tijdens de borstvoedingsperiode warm en ontstoken aanvoelden. Dit kan nog steeds goed helpen. Koop witte kool, kneus de bladeren en leg die in je bh. Gewoon de hele nacht laten zitten.

Stap voor Stap: Zo leer je jouw borsten kennen

Laten we starten met de anatomie:



Klierweefsel (melkklieren): Dit is het meest functionele deel van de borst en is verantwoordelijk voor de productie van moedermelk na de bevalling. Het klierweefsel is georganiseerd in 15 tot 20 lobben, die elk weer zijn onderverdeeld in kleinere lobben. Elke lobbe bevat clusters van melkproducerende zakjes, genaamd alveoli. Op de tekening zie je dit als de roze lobjes.

Melkgangen (ducten): Vanuit de alveoli stroomt de geproduceerde melk door een netwerk van kleine buisjes, de melkgangen. Deze gangen komen samen in grotere gangen die uiteindelijk uitmonden in de tepel.

Vetweefsel: Vetweefsel omringt het klierweefsel en is verantwoordelijk voor het grootste deel van de grootte en vorm van de borst. De hoeveelheid vetweefsel varieert sterk per individu.

Bindweefsel (ligamenten van Cooper): Dit weefsel geeft de borst structuur en ondersteuning. De ligamenten van Cooper zijn sterke, vezelige banden die de huid en het dieper gelegen spierweefsel met elkaar verbinden en zo helpen de borst op zijn plaats te houden.

Bloedvaten en lymfevaten: De borst is rijk doorbloed en bevat ook een uitgebreid netwerk van lymfevaten. Deze lymfevaten voeren lymfe (vocht met afvalstoffen en immuuncellen) af naar de lymfeklieren, voornamelijk in de oksel.

Zenuwen: Zenuwen voorzien de borst van gevoel en zijn betrokken bij reflexen die belangrijk zijn voor borstvoeding, zoals de toeschietreflex.

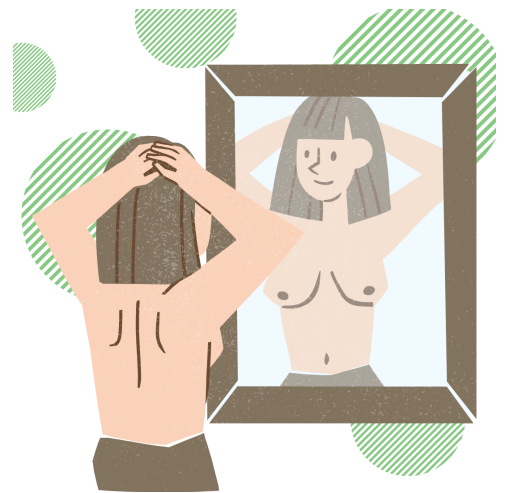
Tepel en tepelhof (areola): De tepel is het uitstekende deel van de borst waar de melkgangen openen. De tepelhof is het gepigmenteerde gebied rond de tepel. Zowel de tepel als de tepelhof bevatten kleine klieren (klieren van Montgomery) die een olieachtige substantie afscheiden die de huid beschermt en smeert tijdens de borstvoeding.

Een eenvoudige routine voor elke maand

Om je borsten goed te leren kennen, kun je het zelfonderzoek in drie stappen uitvoeren: kijk en voel staand (onder de douche). **Zoek en voel altijd naar de verschillen tussen je borsten.**

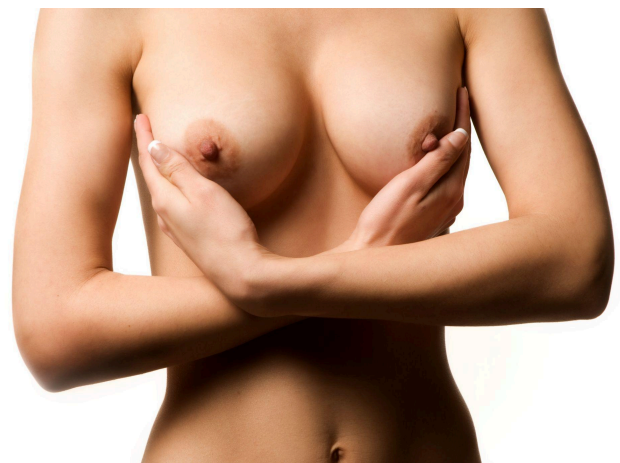
Stap 1: Kijk voor de spiegel (Visuele inspectie) Ga met ontbloot bovenlichaam voor een spiegel staan. Let op de vorm en omvang van je borsten. Voer de volgende checks uit:

1. **Met je armen langs je zij:** Let op de grootte, vorm en symmetrie van je borsten. Zie je nieuwe afwijkingen of veranderingen in de symmetrie die je eerder niet zag? Let ook op kuiltjes, deukjes, rimpels of andere veranderingen aan de huid. Ziet de tepel er anders uit (bijvoorbeeld ingetrokken)?
2. **Met je handen in je zij, schouders naar voren:** Span je borstspieren aan. Dit kan verborgen kuiltjes of deukjes zichtbaar maken.
3. **Met je armen boven je hoofd:** Let opnieuw op de algemene contouren van je borsten en eventuele huid- of tepelveranderingen.



Stap 2:

Systematisch voelen: Beide borsten tegelijk onderzoeken geeft minder stress dan borst voor borst onderzoeken. Onder de douche is gemakkelijk, want de gladheid van een natte huid maakt het soms makkelijker om veranderingen op te merken. Kruis je armen voor de borst met je linkerhand op de rechterborst en andersom. Bevoel je beide borsten tegelijk en op de tegenovergestelde plekken. Vaak merk je dat het knobbelige wat je in de ene borst voelt, ook in de andere zit en dat je je daarmee geen zorgen hoeft te maken. **Dit is gericht op het voelen van eventuele verschillen of onregelmatigheden.**



Dieper inzicht in jouw borstweefsel

Naast het visueel inspecteren en het voelen van je borsten, is het waardevol om te weten hoe je borstweefsel is opgebouwd en kan veranderen. Veel vrouwen maken zich zorgen over bobbeltjes of onregelmatigheden die ze voelen, terwijl deze vaak volkomen normaal zijn.

In de onderstaande video geeft Frauke je een heldere uitleg over het borstweefsel, aan de hand van een aantal belangrijke vragen die leven bij veel vrouwen:

- Wat is het 'vervettingsproces' van de borsten en waarom verandert het weefsel naarmate je ouder wordt?
- Hoe voelen melkklieren aan en wat is de vergelijking met druiven? Wat betekent het als ze hard of juist zacht aanvoelen?
- Wat zijn fibrocystische borsten en wat is mastopathie?

Bekijk de video om een dieper inzicht te krijgen in wat je voelt tijdens jouw maandelijkse zelfonderzoek. Deze kennis helpt je om met vertrouwen jouw borsten te leren kennen.

[Klik hier om de video te bekijken](#)

Wat voelt normaal en wanneer trek je aan de bel?

Zoals eerder genoemd, voelen borsten van nature vaak wat bobbelig aan. Het belangrijkste is dat je leert wat *voor jou* normaal is en **vooral let op nieuwe of afwijkende verschillen. Neem contact op met je huisarts als je een van de volgende veranderingen opmerkt die nieuw zijn of aanhouden:**

- Een nieuw hard knobbeltje of verdikking in de borst of oksel, of een duidelijke nieuwe asymmetrie.
- Verandering in de grootte of vorm van de borst.
- Ingetrokken tepel, of afscheiding uit de tepel (vooral als het bloederig is).
- Verandering in de huid van de borst, zoals roodheid, schilfering, eczeem of een 'sinaasappelhuid'.
- Aanhoudende pijn op één specifieke plek in de borst of oksel.

Onthoud: deze veranderingen betekenen niet altijd borstkanker, maar het is wel belangrijk om ze te laten controleren door een professional.

Jouw maandelijkse routine: een daad van zelfliefde. Maak van zelfonderzoek een vast onderdeel van jouw maandelijkse routine. Kies een moment dat voor jou werkt – misschien tijdens het douchen, of voor het slapengaan. Het is jouw moment van zelfzorg, een belangrijke investering in jouw gezondheid en welzijn.

Module 2: Leefstijl & Borstgezondheid - jouw dagelijkse invloed

Slimme keuzes voor een vitaal lichaam en gezonde borsten

Jouw lichaam: Een complex samenspel Wist je dat jouw dagelijkse keuzes een veel grotere rol spelen in je algehele gezondheid – en dus ook die van je borsten – dan je misschien denkt? Ons lichaam is een complex, maar veerkrachtig systeem. Wat je eet, hoe je beweegt, en hoe je omgaat met stress, heeft allemaal invloed op je hormoonbalans, je immuunsysteem en de gezondheid van je cellen. En dat zijn allemaal factoren die direct of indirect van invloed zijn op de gezondheid van je borsten. Goed nieuws: dit betekent dat je met bewuste keuzes zelf een krachtige bijdrage kunt leveren!

Voeding: jouw brandstof voor gezondheid

Organen zoals je lever, nieren, longen, huid en je darmen zijn belangrijk voor het **uitscheiden van gifstoffen** en als die het goed doen dan geeft dat welzijn. Deze organen hebben goede voedingsstoffen nodig om goed te kunnen werken: eet veel groenten, liefst minimaal 400-500 gram per dag. Pas op met te veel rauwe groene groenten zoals spinazie; dit bevat veel oxaalzuur. Mediterrane voeding met veel groenten, vis, fruit, noten, peulvruchten, gevogelte, wat zure zuivel zoals yoghurt en kwark is prima. Verder zijn olijfolie en roomboter voor gezonde vetten in de keuken heel gezond. Eet zoveel mogelijk verse en onbewerkte producten, eet geen producten waaraan suiker is toegevoegd.

Hoe zit het met eiwitten? We kennen plantaardige eiwitten en dierlijke eiwitten. Eet vlees liefst afkomstig van dieren die gelopen, gevlogen of gezwommen hebben en kies als je budget het toelaat zoveel mogelijk voor biologisch. Vette vissoorten zoals haring, sardine, zalm, makreel en tonijn. Witte vissoorten zijn mager. Rood vlees zoals rund, lam en wild). Gevogelte, zoals biologische kip en kalkoen. Eieren kun je gerust eten, kies hier ook voor zoveel mogelijk biologisch. Maak je wel een bottenbouillon? Eenvoudig te maken in een slowcooker of gewoon 24 uur zacht laten trekken. Doe alle botten erin die je verzameld hebt in de afgelopen tijd. Je kunt dit steeds in de vriezer doen tot je genoeg gespaard hebt. Denk aan kippenbotjes, schenkel, ossenstaart en visgraten. Zeer goed voor je darmen en gewrichten.

Als je gewend bent om veel **tarweproducten** te eten, probeer die dan eens wat meer te laten staan. De gluten in tarwe (ook in spelt en rogge) zijn belastend voor je darmen. Eet bijvoorbeeld een tijdje wat rijstwafels en andere glutenvrije wafels. Als je wilt zou je ook eens kunnen denken aan een **detox** om schimmels en parasieten op te ruimen uit je spijsvertering. Zie daarvoor [de blog](#) op de website van De Groene Zuster.

We horen vaak dat omega 3-6-9 goed voor ons zou zijn. Maar we krijgen via bepaalde voeding al veel omega 6 binnen en deze kan ontstekingen bevorderen. Een olie die veel omega 6 bevat is zonnebloemolie, margarine, halvarine en sla-olie. Vervang deze oliën voor kokosvet en roomboter.

Suikers: beperk suikers en stap over op stevia, honing en erythritol.

De dag starten met lauw water met verse citroensap geeft je maag de juiste spijsverteringssappen en ontgift meteen. Zo drijf je wat 's nachts ontgift is als eerste eruit in de ochtend.



Voldoende **water drinken** is belangrijk maar bedenk ook dat we geen waterleidingbedrijf zijn. Het kan ook teveel zijn. Houdt het bij maximaal 3 liter per dag.

Alcohol: Beperk alcoholinname. Zelfs matige consumptie wordt geassocieerd met een verhoogd risico op borstkanker. Stop het liefst helemaal met alcohol.

In onze voeding zijn gifstoffen verwerkt die een verstoring geven op je **hormoonhuishouding**. Deze stoffen lijken op oestrogeen waardoor je lichaam de eigen oestrogenen niet of nauwelijks aanmaakt. Denk daarbij aan:

- **Bestrijdingsmiddelen** uit de landbouw, pesticiden, herbiciden: deze middelen zijn bedoeld om het hormoonsysteem van planten en insecten te ontregelen. Eet zoveel mogelijk biologisch.
- **Weekmakers in plastics.** Plastic is van zichzelf hard. folie en plastic tassen zijn behandeld met weekmakers, dit zijn hormoonverstoorders. Als voeding of dranken in dit soort plastics is verpakt dringt een deel van deze stoffen gedeeltelijk in de inhoud door. Verwarm nooit eten verpakt in plastic. Vers brood wat nog warm is kun je beter meenemen in een papieren zak.
- **Conserveringsmiddelen** in verzorgingsproducten. Deze middelen zijn bedoeld om bacteriën en schimmels in verzorgingsproducten te hinderen in deling, ze verstoren het hormonale systeem van bacteriën en schimmels. Ze hebben ook effect op de hormoonhuishouding van mensen. Denk daarbij ook aan inlegkruisjes, maandverband, luiers en pleisters.
- **Zware metalen.** Deze stoffen verstoren de ontgiftende werking van de lever en daarmee ook de mogelijkheid dat de lever de lichaamseigen hormonen maar ook de hormonen die via voeding en huid binnenkomen snel afbreekt. Denk aan lood (lipstick) en kwik (gekweekte vis). De plastic coating in blikjes bevat vaak BPA, een stof die hormoonverstorend kan werken. Studies hebben aangetoond dat het eten uit blik de hoeveelheid BPA in urine kan verhogen. Bewaar voedsel na openen van het blik in een ander bakje, bij voorkeur van glas of hard plastic.
- **Deodorant:** Gebruik deodorant zonder aluminium. Aluminium blokkeert de zweetklieren met als gevolg dat transpireren niet meer kan. Dit is op den duur

niet gezond. Tevens opletten dat er geen parabenen in de deodorant zitten. Parabenen zijn hormoon-verstorende stoffen, ze ontregelen de oestrogeen-stofwisseling. Juist voor de borsten is een goede oestrogeen-stofwisseling zeer belangrijk.

Boeken voor meer informatie:

- [Hormoonbalans voor Vrouwen](#) – Barbara Havenith en Ralph Moorman uitgeverij Moorman
- [Handboek Borstgezondheid](#) Veilig (preventief) borstonderzoek met medische thermografie – Francine van Broekhoven
- [Alles draait om je hormonen](#) – Rineke Dijkinga

Beweging: Meer dan alleen fitheid

Regelmatige fysieke activiteit is een van de krachtigste tools die je hebt voor je gezondheid, inclusief die van je borsten.

- **Houd je gewicht gezond:** Voldoende beweging helpt bij het handhaven van een gezond gewicht. Overgewicht, vooral na de menopauze, kan het risico op borstkanker verhogen doordat vetweefsel oestrogenen produceert. **Meer over dieet en afvallen vind je onderaan deze module.**
- **Vind wat bij jou past:** Of het nu wandelen, fietsen, dansen, yoga, zwemmen of tuinieren is – elk beetje beweging telt. Streef naar minimaal 30 minuten intensieve beweging per dag. Een hogere hartslag en transpiratie is wat we willen! Dat mogen huishoudelijke werkzaamheden zijn.

Stressmanagement: Gezonde geest, gezond lichaam

Chronische stress is een sluipmoordenaar voor je gezondheid. Het kan je hormoonbalans verstoren en je immuunsysteem onderdrukken, wat indirect ook invloed kan hebben op je borstgezondheid.

- **Zoek ontspanning:** Ontdek wat jou helpt ontspannen. Dit kan zijn gebed, mindfulness, meditatie, diepe ademhalingsoefeningen, tijd in de natuur doorbrengen, creatieve bezigheden of simpelweg een goed boek lezen zijn. Zoek regelmatig groen op, dat hoeft niet meteen een bos te zijn. Een park in de buurt of ergens even langs het water zitten geeft ook rust. Woon je vlakbij het strand dan is dat een zeer gezonde plek. Zon en de lucht vol van mineralen zal je snel nieuwe energie geven.
- **Prioriteer slaap:** Voldoende en kwalitatieve slaap is essentieel voor herstel en balans in je lichaam. Slapen in een donkere kamer geeft een diepe slaap. Dus slaap met verduisterende gordijnen. Een middagdutje kan zeer goed helpen je dag- en nachtritme goed te behouden.
- **De zon;** probeer zonder zonnebril buiten te zijn. Door het dragen van een zonnebril denkt je lichaam dat het avond is en zal andere hormonen aanmaken; en dat terwijl je lichaam bijvoorbeeld in de zon is. In de auto kan het veiliger zijn een zonnebril te dragen, het gaat erom dat je er bewust ermee omgaat.



Wat je beter kunt vermijden of beperken

- **Roken:** Roken is schadelijk voor je hele lichaam en vergroot ook het risico op diverse kankersoorten, waaronder borstkanker. De oestrogeen stofwisseling wordt in de war gebracht door alcohol. Stoppen is de beste stap voor je gezondheid.
- **Stilzitten** is het nieuwe roken wordt weleens gezegd. Kijk wat wel kan als je beperkt bent. Zeer eenvoudige stappen kun je thuis al maken met [Leslie op YouTube](#).

Jouw proactieve stap naar vitaliteit De keuzes die je vandaag maakt, beïnvloeden je gezondheid van morgen. Door bewuste stappen te zetten op het gebied van voeding, beweging en stressmanagement, investeer je direct in de vitaliteit van je borsten en je algehele welzijn. Je hebt hierin meer invloed dan je denkt!

Gewichtsverlies door te vasten

Het primaire mechanisme achter gewichtsverlies met intermitterend vasten is het creëren van een calorietekort. Doordat je een beperkt tijdsvenster hebt om te eten, is de kans groot dat je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt.

Daarnaast zijn er enkele andere factoren die een rol spelen:

- **Insulinegevoeligheid:** Intermittent vasten kan de insulinegevoeligheid verbeteren. Lagere en stabielere insulineniveaus zorgen ervoor dat je lichaam makkelijker opgeslagen lichaamsvet kan aanspreken voor energie.
- **Vetverbranding (metabole switch):** Na een aantal uren zonder voedsel, put je lichaam de suiker-reserves uit en begint het met het verbranden van opgeslagen vet voor energie. Dit wordt ook wel een "metabole switch" genoemd.
- **Humaan groeihormoon (HGH):** Tijdens langere vastenperiodes kan de aanmaak van humaan groeihormoon toenemen, wat kan helpen bij vetverbranding en spierbehoud.

Gewichtsverlies met intermitterend vasten:

We hebben gekozen voor dit 'dieet' omdat dit dicht bij je eigen eet-gewoontes blijft. Veel diëten zijn gericht op voeding die je niet gewend bent en voeding die misschien niet bij je past. Bij dit dieet gaat het over de tijd waarin je wel- en niet eet. Er zijn verschillende manieren om intermitterend vasten toe te passen:

- **16:8-methode (time-restricted eating):** Je vast 16 uur per dag en eet al je maaltijden binnen een tijdsvenster van 8 uur (bijvoorbeeld van 12:00 tot 20:00 uur). Dit is een van de meest populaire en haalbare methoden.
- **5:2-methode:** Je eet 5 dagen normaal en 2 dagen per week beperk je de calorie-inname drastisch (rond de 500-600 kcal per dag).
- **Alternate Day Fasting (ADF):** Je vast om de dag, waarbij je op vasten-dagen zeer weinig calorieën eet (minder dan 25% van je normale behoefte).
- **OMAD (One Meal a Day):** Je eet slechts één maaltijd per dag.

Belangrijke overwegingen en tips:

- **Hydratatie:** Drink voldoende water, zwarte koffie en thee (zonder suiker en melk) tijdens de vastenperiodes.
- **Luister naar je lichaam:** Niet iedereen reageert hetzelfde op intermitterend vasten. Sommige mensen ervaren honger, prikkelbaarheid of vermoeidheid. Pas je schema aan als dat nodig is.
- **Niet voor iedereen:** Intermittent vasten is niet geschikt voor iedereen, zoals zwangere vrouwen, mensen met eetstoornissen, mensen met bepaalde medische aandoeningen of mensen die bepaalde medicatie gebruiken.
- **Overleg met een professional:** Voordat je begint met intermitterend vasten, is het altijd raadzaam om advies in te winnen bij een huisarts of diëtist, zeker als je onderliggende gezondheidsproblemen hebt.

Kortom, intermitterend vasten kan een effectieve strategie zijn voor gewichtsverlies, vooral omdat het kan helpen bij het creëren van een calorietekort en de insulinegevoeligheid kan verbeteren. De sleutel tot succes is consistentie en een gezond voedingspatroon tijdens de eet-periodes.

Module 3: borsten, kleding & meer - praktische zelfzorg tips

Comfort, bewustzijn en welzijn in je dagelijkse routine

Naast de belangrijke onderwerpen voeding en beweging, zijn er nog meer dagelijkse aspecten die kunnen bijdragen aan jouw borstgezondheid en welzijn. Deze module richt zich op praktische tips die je gemakkelijk kunt integreren in je routine, en ontkracht veelvoorkomende misvattingen.

De juiste BH: Comfort voorop en vrije lymfestroom

De beha is voor veel vrouwen een onmisbaar kledingstuk. Maar welke beha is nu eigenlijk het beste voor je borsten? Het gaat niet alleen om de esthetiek, maar vooral om comfort en het niet belemmeren van de natuurlijke processen in je lichaam, zoals de lymfestroom.

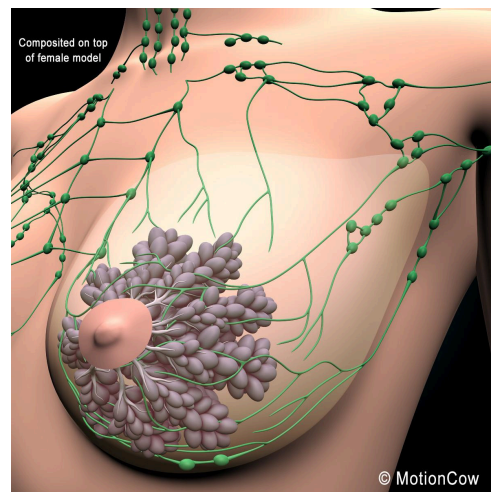
1. **Comfort en pasvorm zijn cruciaal:** Kies altijd voor een beha die comfortabel zit en goede ondersteuning biedt, zonder te knellen of te strak te zijn. Een beha die knelt, kan de lymfestroom belemmeren. Focus dus op draagcomfort!
2. **Let op de constructie vanuit praktijkervaring:** Vanuit onze ervaring met borstgezondheid adviseren wij om extra te letten op beha's die de lymfestroom niet afknellen. Denk aan modellen:

Zonder beugel: Beugels kunnen druk uitoefenen op de borstklieren en de lymfebanen.

Naadloos: Naadloze beha's verminderen drukpunten en wrijving.

Zonder compressie: Een goede beha hoort je borsten niet samen te drukken. Ze moeten juist vrij kunnen 'wiebelen'.

Wiebelende borsten? Ja zeker! Al jaren roepen we dat borsten moeten wiebelen, hoe zit dat nou, en waarom is dit? De lymfe is onze 'vuilophaaldienst'. En zoals bloed voortbewogen wordt door ons hart en rondgepompt, zo heeft de lymfe geen pomp in ons lichaam. De lymfe gaat pas stromen als wij in beweging komen. Pas als wij spierbewegingen maken gaat de lymfe stromen. Spierbewegingen zijn dus de pomp van de lymfe. Op het plaatje hiernaast zie je hoe die lymfe over de borst is verdeeld. De draadjes zijn lymfevaten en de bolletjes zijn lymfeknopen. Lymfe ligt vlak onder de huid en kan makkelijk gehinderd worden in vrije stroom door strak elastiek wat ertegen aan zit. (je ziet dan rode streepjes als je je beha uittrekt)



Dat is lymfe stagnatie. Je kunt de lymfe mooi in beweging krijgen door te gaan droog borstelen, daar lees je verderop wel iets over. Maar de belangrijkste reden voor borsten om een vrije stroom van lymfe te hebben is dat het afvalstoffen uit de borsten moet kunnen afvoeren. We krijgen vandaag de dag te veel gifstoffen binnen. Als we dat niet goed kunnen verwerken worden die gifstoffen opgeslagen in vetweefsel waar het geen kwaad kan voor het lichaam. Onze borsten zijn een ideale opslagplek om drie redenen: 1. Borsten zijn geen vitale organen. 2. Borsten hebben veel vetweefsel. 3. Borsten liggen buiten het lichaam ver weg van de vitale organen. Maar als borsten last krijgen van die afvalstoffen kan het zijn dat er kleine ontstekingsmechanismen ontstaan. En dat willen we niet. Borsten kunnen niet uit zichzelf bewegen zoals je armen, en dan fixeren we de borsten ook nog door een beha waardoor er helemaal geen beweging meer is. Belangrijk dus de beha regelmatig uit te laten. En 's nachts natuurlijk helemaal niet te dragen.

3. **Diversiteit in modellen:** Je kunt zeggen dat we 3 soorten beha's hebben. Kies een beha die past bij het moment.
1. Voor sporten is bijvoorbeeld een goede sportbeha essentieel om de borsten te ondersteunen, en je lekker vrij te laten sporten.
 2. De alledaagse bh is naadloos en heeft geen beugel. Je ziet een voorbeeld hiervan van de Sloggi Zero Feel.
 3. Dan heb je nog een beha die "voor de leuk" is 😊 en mooi staat bij gelegenheid voor onder een mooi jurkje.

Kies er regelmatig voor om je beha uit te laten.

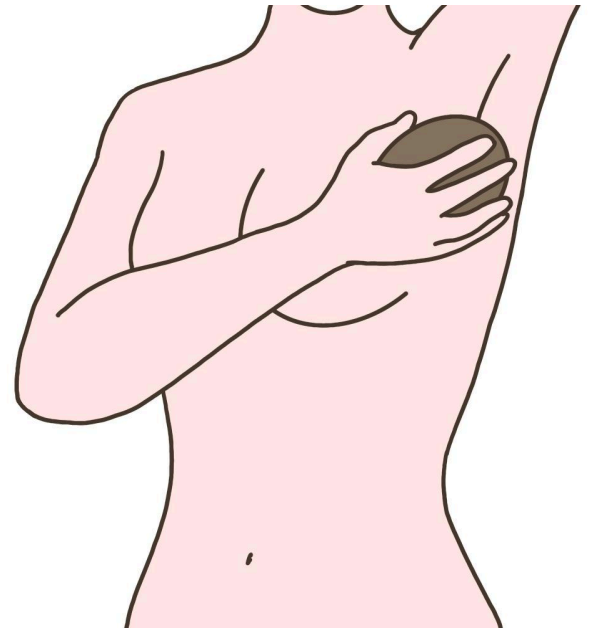


Droogborstelen: Een moment van zelfzorg en stimulatie

Droogborstelen, het zachtjes masseren van de huid met een droge borstel, wordt al eeuwenlang toegepast in verschillende culturen. Het is een methode die vanuit onze praktijkervaring wordt aanbevolen om de lymfestroom te stimuleren.

- **Wat is het idee erachter?** Het belangrijkste voordeel dat wij in de praktijk zien, is het ondersteunen van de **lymfedrainage**, waardoor afvalstoffen beter kunnen worden afgevoerd uit het lichaam. Dit draagt bij aan een 'schoner' intern milieu en een gevoel van welzijn.
- **Een mindful moment:** Droogborstelen kan een prettig moment van **zelfzorg en lichaamsbewustzijn** zijn. Het moedigt je aan om contact te maken met je lichaam. Je hoeft je ook niet te beperken tot de borsten, je kunt het hele lichaam borstelen.

- **Hoe doe je het?** Gebruik een zachte borstel met natuurlijke haren. Doe dit op een droge huid, bij voorkeur **in de ochtend**.
 - Beweeg de borstel vanuit je oksel richting je borstbeen.
 - Maak de beweging af door tussen je borsten door naar beneden te strijken.
 - Herhaal deze beweging ongeveer 5 keer per kant.
 - Borstel ook een paar keer langs je sleutelbeen.
 - Wees extra zacht rond de borsten en tepels. De druk moet comfortabel zijn.



Als je een video wilt zien over het droog borstelen dan kun je [hier klikken](#).

Borstimplantaten en zelfzorg

Heb je borstimplantaten? Ook dan blijft het cruciaal om regelmatig zelfonderzoek uit te voeren en je borsten goed te kennen. **Zie ook module 5 over borstimplantaten.**

- **Aanpassingen in techniek:** Het kan zijn dat je borsten iets anders voelen dan zonder implantaten. Besteed extra aandacht aan de randen van het implantaat en het borstweefsel eromheen. De stappen van kijken en voelen blijven hetzelfde.
- **Belang van controles:** Bespreek met je arts welke screeningsmethoden het meest geschikt zijn voor jou. Mammografie is niet geschikt voor onderzoek voor borsten met implantaten. Onderzoeken zoals een echografie (ABUS) is dan zeer waardevol. Met ABUS echografie komen de implantaten volledig in beeld en is het voor de radioloog gemakkelijk om controle uit te voeren. Blijf alert op veranderingen en neem bij twijfel altijd contact op met je arts.

Huidverzorging van je borsten

De huid van je borsten is gevoelig en verdient net zoveel aandacht als de rest van je lichaam.

- **Hydratatie:** Houd de huid soepel en gehydrateerd met een voedende crème of olie.
- **Zonbescherming:** Bescherm je decolleté en borsten tegen overmatige blootstelling aan de zon om huidveroudering en schade te voorkomen.

Castorolie: Een oude bondgenoot voor borstgezondheid

Castorolie, ook bekend als ricinusolie of 'wonderolie', is een dikke, stroperige plantaardige olie die rijk is aan omega-6 en omega-9 vetzuren. Het wordt al eeuwenlang gewaardeerd vanwege zijn verzorgende en ondersteunende eigenschappen, zowel medicinaal als in de beauty-industrie. Vanuit onze praktijkervaring zien we dat deze olie diep in de huid kan doordringen en de doorstroming in het weefsel kan ondersteunen. Vrouwen ervaren baat bij het gebruik van castorolie bij het verzachten van gebieden waar ze spanning of lichte ophopingen voelen.

Jouw tips voor het gebruik van Castorolie voor je borsten:

1. **Kies bewust:** Koop altijd een goede biologische kwaliteit Castorolie, bij voorkeur in een glazen flesje.
2. **Verwarm de olie:** Zet het flesje kort in een bakje warm water voordat je begint, dit maakt de olie aangenamer en helpt bij de opname.
3. **Voorbereiding:** Stap even onder de douche en spoel je af; een licht vochtige huid neemt de olie beter op.
4. **Aanbrengen:** Neem ongeveer een hoeveelheid ter grootte van een 2-euromunt van de warme Castorolie in je handen. Verdeel dit over je hals, je borsten en wrijf ook wat op je buik, ter hoogte van je eierstokken (dit laatste niet tijdens je menstruatie).
5. **De massage – Stap voor stap:**
 - o **Hals:** Begin bij je hals. Pak de voorzijde van je hals vast tussen duim en vingers onder je kin. Masseer in een ronddraaiende beweging naar je schildklier (iets lager) en wrijf de olie daar goed in. Spreid dan je vingers van beide handen, vingertoppen omhoog, en strijk het hele gebied af van je kin naar beneden richting je sleutelbeenderen. Neem ook de zijkant van je hals mee.
 - o **Borsten:** Ga dan naar je borsten en masseer deze met beide handen. Eén hand boven en één hand onder de borst, masseer van links naar rechts en neem ook de zijkanten mee, dus een beetje rondom masseren. Masseer met vier vingers aan de onder- en bovenkant van je borsten in kleine rondjes naar de randen van je borsten en wrijf richting je oksels. Wrijf ook vanuit het midden van je borsten richting de oksels.
 - o **Liefdevolle druk:** Pak ten slotte je borst vast met beide handen, één aan de onderkant en de andere aan de bovenkant, en druk deze een beetje stevig aan. Niet te stevig, het mag geen pijn doen, maar meer als een soort liefdevolle 'mammografie'.
 - o **Buik (Eierstokken):** Masseer daarna nog even je buik ter hoogte van je eierstokken.
6. **Waarom deze plekken?** Vanuit onze praktijkervaring zien we dat deze drie gebieden (hals/schildklier, borsten, buik/eierstokken) veel baat kunnen hebben bij een betere doorstroming. Met deze massage kan alles beter gaan stromen en functioneren.

Jouw dagelijkse bewustzijn: Een kleine moeite, een groot verschil

Deze tips herinneren je eraan hoe eenvoudig het kan zijn om dagelijks bewust bezig te zijn met de gezondheid en het welzijn van je borsten. Door deze kleine gewoonten te omarmen, versterk je jouw band met je lichaam en draag je actief bij aan je algehele vitaliteit.

Module 4: Wanneer en waar? - De rol van professioneel onderzoek

Jouw zelfzorg en geavanceerde medische checks: Samen voor optimale borstgezondheid

Je hebt nu een schat aan informatie en praktische tips over hoe je zelf actief kunt bijdragen aan de gezondheid van je borsten. Het is echter belangrijk om te begrijpen dat deze zelfzorg, hoe waardevol ook, een **aanvulling** is op reguliere medische controles en professionele screenings. Jouw eigen alertheid en de expertise van de medische wereld vormen samen het sterkste team voor jouw borstgezondheid.

Waarom preventief onderzoek vanaf 30 jaar zo belangrijk is Borstgezondheid verdient aandacht op elke leeftijd. Hoewel het bevolkingsonderzoek met mammografie in Nederland pas vanaf 50 jaar wordt aangeboden, geloven wij sterk in de kracht van **preventie en onderzoek al vanaf 30 jaar**. De voornaamste reden hiervoor is dat vrouwen op jongere leeftijd vaak te maken hebben met **dicht borstklierweefsel**. Bij dicht borstweefsel kan het voor mammografie lastig zijn om eventuele afwijkingen goed in beeld te brengen. En het is juist belangrijk om afwijkingen snel te detecteren omdat op jonge leeftijd de tumoren vaak agressiever en sneller delen dan op oudere leeftijd. Een voorbeeld hiervan; onderzoek wijst uit dat een vrouw met borstkanker op de leeftijd van 40 jaar een slechtere prognose heeft dan als ze 70 jaar geweest zou zijn. Dit is één van de redenen dat we vooral jonge vrouwen willen informeren over de vele borstgezondheidstips.

Hier komen geavanceerde, stralingsvrije methoden in beeld die wij omarmen:

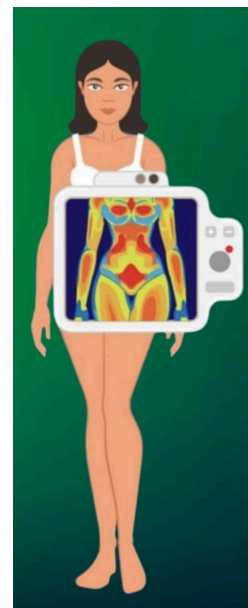
ABUS (Automated Breast UltraSound): De kracht van echografie



ABUS is een speciale, geautomatiseerde echotechniek die met geluidsgolven een gedetailleerd 3D-beeld van de gehele borst maakt. Het grote voordeel van ABUS is dat het **niet wordt beïnvloed door dicht borstklierweefsel**. Hierdoor kan ABUS, in tegenstelling tot andere methoden, ook bij (jonge) vrouwen met dicht borstweefsel, of bij vrouwen met borstimplantaten, een compleet en betrouwbaar beeld geven. Het onderzoek is comfortabel, stralingsvrij en biedt een waardevolle aanvulling op jouw zelfonderzoek.

Medische Thermografie: Vroege signalen via patronen

Medische thermografie is een non-invasieve en stralingsvrije methode die de temperatuurpatronen op het huidoppervlak van de borsten meet en visualiseert. Abnormale celactiviteit kan zorgen voor subtiele warmtepatronen, die thermografie kan detecteren. Deze methode richt zich op fysiologische veranderingen, vaak al in een vroeg stadium, en is ook **niet afhankelijk van de dichtheid van het borstweefsel**. Het kan een vroegtijdig inzicht geven en is een waardevolle aanvulling bij de signalering van veranderingen.



Wanneer neem je contact op met de huisarts?

Dit is de belangrijkste boodschap die we je mee willen geven: **twijfel nooit, en wacht niet!** Als je tijdens je zelfonderzoek een verandering opmerkt die nieuw is, aanhoudt, of waarover je je zorgen maakt (zoals een knobbeltje, een verandering in de huid of tepel, of aanhoudende pijn – zoals beschreven in Module 1), neem dan altijd contact op met je huisarts. De huisarts is jouw eerste aanspreekpunt en kan beoordelen of verder onderzoek nodig is en welke stappen genomen moeten worden.

Stichting Veilig Borstonderzoek: Jouw partner in preventie Wij geloven dat elke vrouw, ongeacht leeftijd of borstweefsel dichtheid, toegang moet hebben tot de meest veilige en effectieve methoden voor borstgezondheid. Daarom zetten wij ons in voor het aanbieden van geavanceerde, stralingsvrije en aanvullende onderzoeksmethoden zoals ABUS en thermografie. Deze onderzoeken kunnen, als aanvulling op de reguliere screening, een completer beeld geven en bijdragen aan een nog vroegere detectie.

Meer weten of een onderzoek plannen? Ben je benieuwd of ABUS of thermografie iets voor jou kan zijn, of wil je meer weten over deze onderzoeksmethoden? Bezoek dan onze website. Daar vind je uitgebreide informatie over de technieken, de voordelen, en de locaties in Nederland waar je terecht kunt voor een onderzoek.

Jouw gezondheid verdient de beste zorg, en die begint bij jou!

Module 5: De keerzijde van borstimplantaten.

Goed geïnformeerd kiezen en leven

Borstimplantaten kunnen voor veel vrouwen een diep persoonlijke keuze zijn, die bijdraagt aan hun zelfbeeld en welzijn. Het is echter van essentieel belang om, net als bij elke medische ingreep, volledig op de hoogte te zijn van alle mogelijke implicaties, zowel op korte als lange termijn. Vanuit onze praktijkervaring zien wij dat steeds meer vrouwen te maken krijgen met de minder belichte kanten van borstimplantaten.

Mogelijke complicaties en risico's op korte en lange termijn:

Hoewel de meeste ingrepen goed verlopen, zijn er risico's en complicaties die kunnen optreden:

- **Pijn en gevoeligheid:** Pijn in de borsten of rondom de implantaten.
- **Infecties:** Zoals bij elke chirurgische ingreep, bestaat het risico op infecties, ook lang na de operatie.
- **Littekenweefsel:** Vorming van kapselcontractie, waarbij het littekenweefsel rondom het implantaat strakker wordt en de vorm van de borst verandert. Dit kapsel zit vaak vol met siliconen moleculen.
- **Lekken of zweten:** Van alle implantaten gaan vroeg of laat siliconen moleculen loslaten en door het lichaam reizen waarbij ze klachten kunnen geven. Die klachten kunnen variëren omdat de soorten weefsels waarin de moleculen terecht komen kunnen variëren.
- **Scheuren:** Implantaten kunnen scheuren, wat ertoe kan leiden dat de inhoud van de implantaten in aanraking komt met het lichaamsweefsel. Er kan dan een grotere hoeveelheid siliconen in het lichaam vrij komen en dat kan leiden tot klachten. Een gescheurd implantaat moet altijd worden verwijderd en/of vervangen.
- **Veranderingen aan borst/tepel:** Permanente veranderingen aan de tepel, of de mogelijkheid om geen borstvoeding meer te kunnen geven.
- **Noodzaak voor nieuwe procedures:** Implantaten zijn geen 'voor het leven'-producten; ze moeten na verloop van tijd mogelijk vervangen worden door een nieuwe ingreep.
- **Hoger risico op specifieke kankers:** Een verhoogd risico op zeldzame vormen van bloed- en lymfeklierkanker (zoals BIA-ALCL).

Systemische klachten: Borstimplantaatziekte (BII) Naast de meer bekende lokale complicaties, ervaren steeds meer vrouwen met borstimplantaten een breed scala aan systemische klachten die samen vaak bekend staan als **Borstimplantaatziekte (Breast Implant Illness - BII)**. Deze klachten kunnen variëren en de levenskwaliteit aanzienlijk beïnvloeden. Symptomen die gemeld worden, zijn onder andere:

- **Chronische vermoeidheid en 'brain fog':** Aanhoudende vermoeidheid, moeite met concentreren en geheugenverlies.
- **Gewrichts- en spierklachten:** Pijn in gewrichten, spieren, schouders, heupen en rug.
- **Hormonale disbalans:** Klachten variërend van onregelmatige menstruaties, laag libido tot schildklieraandoeningen en bijnieruitputting.
- **Immuunsysteem gerelateerde klachten:** Denk aan ontstekingen, aanhoudende bacteriële en virale infecties, schimmelinfecties (zoals Candida), huiduitslag en plotselinge voedingsallergieën. Er zijn zelfs meldingen van symptomen die lijken op fibromyalgie, Lyme of reuma.
- **Huid- en haarproblemen:** Haaruitval, droge huid en haar, en vroegtijdige veroudering van de huid.
- **Mentale en emotionele impact:** Gevoelens van depressie en paniekaanvallen.
- **Overige klachten:** Hoofdpijn, hartkloppingen, gewichtsproblemen, slaapproblemen, spijsverteringsproblemen, duizeligheid, en zwelling van lymfeklieren. Ook zijn hoge concentraties platinum (platinum wordt gebruikt bij het maken van siliconen borstimplantaten) gemeten bij vrouwen met siliconen implantaten en kinderen die borstvoeding hebben gehad ten tijde van de implantaten.

Jouw keuze, jouw gezondheid:

Het belang van informatie en monitoring

Als je overweegt borstimplantaten te nemen, is het cruciaal om je grondig te laten informeren over zowel de esthetische voordelen als de potentiële risico's. Als het gaat over je niet mooi genoeg voelen, je onzeker voelen etc, dan is daar wat aan te doen. Er zijn hele goede resultaten bekend met bijvoorbeeld hypnotherapie, coaching, homeopathie etc. Een voordeel daarvan is dat je geen siliconen in je lichaam krijgt die klachten kunnen geven.

Heb je al implantaten en herken je bovenstaande klachten? Dan is het belangrijk om dit te bespreken met je arts.

Zoek je nu alvast een goede explantatie chirurg, dan kunnen we dr. Rita Kappel van harte aanbevelen. [Ga naar de website van dr. Kappel.](#)

Bovendien kunnen implantaten mammografisch onderzoek bemoeilijken. Daarom zijn methoden als echografie met de **ABUS (Automated Breast UltraSound)** en **medische thermografie**, die onafhankelijk zijn van de dichtheid van borstweefsel of de aanwezigheid van implantaten, extra waardevol voor vrouwen met implantaten om de borstgezondheid goed te kunnen monitoren.

Jouw welzijn staat voorop. Wees geïnformeerd en neem de regie over jouw gezondheid. En maak deze informatie bespreekbaar in je vriendinnengroepen. Voorkomen is beter dan genezen.

Jouw gezonde toekomst begint vandaag

Jij bent in charge!

Je hebt zojuist een diepe duik genomen in de wereld van borstgezondheid, gewapend met waardevolle kennis en praktische tips. Het is onze diepe overtuiging dat jij, door je borsten te leren kennen, bewust te leven en alert te zijn, een enorme invloed hebt op jouw eigen welzijn. Je bent niet langer een passieve ontvanger van zorg, maar een actieve partner in jouw gezondheidstraject. Deze gids is jouw startpunt voor een leven lang bewuste zelfzorg.

Blijf betrokken en deel je kennis

Blijf nieuwsgierig, blijf jezelf informeren en deel gerust de inzichten die je hebt opgedaan met vrouwen om je heen. Samen kunnen we een groter bewustzijn creëren en bijdragen aan een gezondere toekomst voor iedereen. Jouw gezondheid is het waard, en die van alle vrouwen om je heen ook!

Steun Stichting Veilig Borstonderzoek:

Draag bij aan een veiligere toekomst

De informatie en de mogelijkheid tot veilige, aanvullende borstonderzoeken die Stichting Veilig Borstonderzoek biedt, zijn van onschatbare waarde. Om onze missie te kunnen voortzetten en nóg meer vrouwen te bereiken, zijn wij afhankelijk van donaties.

Jouw bijdrage maakt het mogelijk om:

- **Nieuwe ABUS-locaties te openen** door heel Nederland, waardoor geavanceerd en stralingsvrij borstonderzoek voor meer vrouwen toegankelijk wordt.
- **Nog meer kennis te verspreiden** over borstgezondheid en preventie, via lespakketten zoals deze, lezingen en campagnes.

Elke donatie, groot of klein, helpt ons om de droom van een veiligere en gezondere toekomst voor alle vrouwen te realiseren. Samen kunnen we het verschil maken in de vroege opsporing en preventie van borstkanker.

Wil jij ons helpen om deze cruciale missie voort te zetten?

Doneer vandaag nog via onze website en draag direct bij aan een toekomst waarin elke vrouw de regie over haar borstgezondheid kan nemen met de beste kennis en technologie.

Meer weten? Neem contact met ons op! Heb je nog vragen? Wil je meer weten over de stichting, onze missie of de onderzoeken die wij aanbieden? We staan je graag te woord.

- **Bezoek onze website:** stichtingveiligborstonderzoek.nl
- **E-mail:** info@stichtingveiligborstonderzoek.nl

Dankjewel voor jouw betrokkenheid en steun. Samen zorgen we voor gezonde borsten, wat zorgt voor gezonde vrouwen!