



Een gezonde leefstijl

Wie genoeg beweegt, gezond en gevarieerd eet, een normaal gewicht heeft, niet rookt, weinig alcohol drinkt en met mate in de zon zit, verkleint het risico op het krijgen van kanker. Een gezonde leefstijl is in relatie tot kanker van grote betekenis. In deze folder gaan we er nader op in.

Helaas zijn niet alle gevallen van kanker te voorkomen. Bijvoorbeeld kanker die ontstaat door erfelijkheid. Wat wel zo is: als alle Nederlanders zouden kiezen voor een volledig gezond leefpatroon, zou het aantal kanker-gevallen in ons land met ongeveer een derde afnemen. Dat nodigt uit om toch eens naar het eigen leefpatroon te kijken. Hoe zou u gezonder kunnen leven?

Houd uw gewicht in de hand

De een heeft meer aanleg voor overgewicht en zwaarlijvigheid dan de ander. Maar voor vrijwel iedereen geldt: je kunt zelf invloed uitoefenen op je gewicht. Niet onbelangrijk, want te veel vetweefsel leidt eerder tot kanker. Denk hierbij aan onder meer darmkanker en borstkanker.

Eet gezond en gevarieerd

Een verantwoord lichaamsgewicht heeft alles te maken met uw voedingspatroon. Het eten van voldoende volkorenproducten, groenten, peulvruchten en fruit zet zoden aan de dijk. Bovendien verlaagt dit voedsel

het risico van kanker aan het spijsverteringsstelsel. Ook veel variatie in de voeding en geen overmatig calorierijk voedsel zijn van belang. Voorbewerkte producten met veel verzadigd vet, zout en suiker raden we af, evenals de meeste frisdranken. Beperk ook het eten van rood vlees en bewerkte vleesproducten. Kies eerder voor kip en vette vis zoals zalm.

Beweeg voldoende

Lichaamsbeweging helpt niet alleen om overgewicht te voorkomen, het verlaagt ook het risico op bepaalde kankers, zoals dikkedarmkanker. Veel mensen in Nederland zijn zich bewust van de waarde van bewegen en sport. Hierdoor scoren we op dit punt hoger dan burgers van veel andere Europese landen. Tegelijkertijd zijn we in ons land ook kampioen langdurig zitten. En dat heft de voordelen van het sporten weer op. Ons advies: probeer veel te bewegen, vooral als u een zittend beroep hebt. Zelfs een matige, maar frequente inspanning kan al wat helpen.

Rook niet

Tabaksgebruik is de voornaamste oorzaak van kanker. Rokers hebben 20 tot 25 keer zoveel kans om longkanker te krijgen dan niet-rokers. Hoe meer men rookt en hoe langer de periode dat men rookt, hoe groter het risico. En: tabaksrook is ook schadelijk voor niet-rokers. Voor verstokte rokers is stoppen een flinke uitdaging. Maar de huidige stoppen-met-rokenprogramma's laten positieve resultaten zien. Proberen is dus de moeite waard. Een deel van de zorgverzekeraars vergoedt een stoppen-

met-rokenprogramma vanuit de basisverzekering.

Drink weinig alcohol

Alcohol wordt ook wel een *dirty drug* (gemene drug) genoemd, omdat deze stof stiekem een heleboel fijne dingen tegelijk in uw hersenen doet. U ervaart ontspanning, u voelt zich opgewekter en remmingen verdwijnen. De andere kant van de medaille: het is zeker dat alcoholgebruik minstens zeven soorten kanker kan veroorzaken, waaronder mondkanker, slokdarmkanker, keelkanker en leverkanker. Hoe meer u drinkt, hoe groter het risico op het ontwikkelen van kanker. Met slechts af en toe stevig drinken wordt het kankerrisico niet kleiner. Alleen weinig alcohol verlaagt het risico. Bij helemaal geen alcohol bent u heel zinvol bezig.

Bescherm u tegen de zon

Het is heerlijk om van de zon te genieten. Echter, doe het met mate. Een te grote blootstelling aan de uv-straling van de zon leidt tot beschadiging van de huid. Dat kan op termijn huidkanker veroorzaken. Denk niet: het zal zo'n vaart niet lopen. Dat doet het namelijk wel. Vooral als u een licht huidtype hebt, is bescherming met zonnebrandmiddelen en niet te lang in de zon een verstandig plan. Bescherm ook uw kinderen goed tegen zonnebrand. Hiermee vermindert u de kans dat zij op latere leeftijd huidkanker krijgen. Een beetje zon kan overigens geen kwaad en is ook belangrijk voor de aanmaak van vitamine D in uw lichaam. En dan is er nog de zonnebank. Daarover kunnen we kort zijn: medici raden het gebruik ervan af.

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Ook belangrijk

We onderstrepen hier ook het belang van deelname van meisjes aan het landelijke HPV-vaccinatieprogramma, dat hen in belangrijke mate beschermt tegen baarmoederhalskanker. Tot slot noemen we de landelijke screeningprogramma's voor darm-, borst- en baarmoederhalskanker. Het verdient aanbeveling hieraan deel te nemen. Deze screenings kunnen kanker niet voorkomen, maar wel vroegtijdig opsporen.

Meer weten?

De informatie in deze folder is deels ontleend aan de Europese Code tegen Kanker. Hebt u vragen, dan kunt u contact met ons opnemen via ons e-mailadres of telefonisch van maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur op nummer 020 530 49 33.

ONS STREVEN

De Nederlandse kankerzorg staat op hoog niveau. Maar dat is voor het NFtK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks meer dan honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en er in een jaar tienduizenden aan de ziekte overlijden, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met behandeltrajecten waarin voeding, beweging en welzijn een vaste plaats hebben. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een bredere zorg het perspectief en de levenskwaliteit voor mensen met kanker vergroot. Voorlichting helpt om het aantal gevallen van kanker te verminderen. En daar knokken we voor.

Voeding • Beweging • Welzijn

- > **Grotere overlevingskansen**
 - > **Betere kwaliteit van leven**
- door:
- > **Voorlichting**
 - > **Patiëntgerichte projecten**
 - > **Wetenschappelijk onderzoek**

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden op Facebook:
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.

Deze nieuwsbrief 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.

Verklein het risico op kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 3
oktober 2018 | jaargang 20

Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205
t.n.v. NFtK, Amsterdam

Hartelijk dank voor uw bijdrage!