

Beter voorkomen dan genezen

Onze gezondheidstips

Hoewel nog niet alle verbanden tussen voeding en kanker volledig verklaard zijn, bestaan er een paar eenvoudige regels die de kans om langer in goede gezondheid te blijven, kunnen verhogen. Hiernavolgende tips kunnen niet alleen helpen bij de bescherming tegen kanker, maar ook tegen andere welvaartsziekten, zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten.

- Streef naar een gezond lichaamsgewicht, door evenwichtig te eten en voldoende fysiek actief te zijn.
- Wees iedere dag minstens 30 minuten matig fysiek actief, zoals stevig wandelen.
- Beperk uw gebruik van calorierijke voeding als vetrijke snacks en suikerrijke tussendoortjes en dranken.
- Eet voldoende groenten, fruit, volle graanproducten en peulvruchten en varieer ze zoveel mogelijk (vooral in kleur).
- Eet dagelijks ten minste 5 porties (500g) groenten en fruit.
- Beperk de consumptie van rood vlees (rund, varken, schaaap) tot maximum 500g per week en vermijd voorbewerkte vleeswaren (salami, worst, paté,...).
- Drink bij voorkeur geen alcohol. Beperk in ieder geval uw consumptie tot 1 per dag.
- Beperk de zoutconsumptie en vermijd sterk gezoute bereidingen.
- Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen, behalve als ze door uw arts werden voorgeschreven. Het is beter om alle nodige voedingsstoffen via de voeding in te nemen.
- Borstvoeding is goed voor moeder en kind, en kan voor beide het risico op kanker en andere ziekten helpen beperken.
- Wie kanker heeft gehad en de behandeling heeft afgerond, volgt best ook voorgaande aanbevelingen. Een gezond gewicht, een evenwichtige voeding en voldoende fysieke activiteit helpen het risico op herval of een nieuwe kanker te beperken.

Tot slot

De keuze voor een gezonde levensstijl biedt geen absolute garantie tegen kanker, maar biedt wel de mogelijkheid om onze kansen te verhogen op een lang en gezond leven. De toenemende levensverwachting doet immers het belang van preventie toenemen: omdat we ons lichaam veel langer nodig zullen hebben, moeten we het alles geven wat het nodig heeft. En dat hebben we wel in eigen handen!

Test uw voeding

Wil u weten of uw voedings- en beweegpatroon evenwichtig is? Dat kan via onze interactieve test op www.mijndriehoek.be. U verneemt er hoe uw persoonlijke actieve voedingsdriehoek eruitziet én u krijgt er individuele tips en advies.

Met wie kunt u erover praten?

Aarzel niet om gratis en anoniem naar de Kankerfoon te bellen. Professionele hulpverleners (artsen, verpleegkundigen) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

Stichting tegen Kanker
luistert naar u.



Kankerfoon
0800 15 802

Stichting tegen Kanker ©

Iedere werkdag van
9u tot 13u, op maandag van 9u tot 19u.

Meer weten?

Surf naar www.kanker.be > Preventie > Voeding. U vindt er:
- actuele info over voeding en kankerpreventie
- gezonde recepten
- een gegevensbank met gespecialiseerde diëtisten
- boektips

Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel
Tel.: 02 733 68 68
Fax: 02 734 92 50
info@kanker.be
www.kanker.be



Stichting van openbaar nut

1.2.4 NL

V.U.: Luc Van Haute – Stichting tegen Kanker – Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel – Stichting van openbaar nut – D1229 – P1 09.02 – P&R 12.03

Voeding en kanker: een stand van zaken



Stichting van openbaar nut



De eerste vaststellingen

Voedingsgewoontes verschillen sterk van plaats tot plaats, net zoals de frequentie van bepaalde kankers. Toch is een oorzakelijk verband moeilijk aan te tonen omdat kankers meestal het gevolg zijn van meerdere factoren. De meeste van de huidige vaststellingen zijn een gevolg van studies bij migrerende volkeren. Zo kwam bijvoorbeeld bij Chinezen uit Shanghai die naar de Verenigde Staten verhuisden, na 1 of 2 generaties, 10 tot 15 maal meer prostaatcancer voor, maar 4 tot 6 maal minder maagcancer. Daaruit kunnen we logischerwijs besluiten dat de manier waarop wij leven, en dus ook onze voeding, een al dan niet positieve invloed kan hebben op ons risico op bepaalde kankers.

Op zoek naar een verklaring

Bepaalde stoffen in onze voeding worden als mogelijk kankerverwekkend beschouwd. Toch zou dat de invloed van onze voeding op de frequentie van kanker slechts voor een erg klein deel verklaren. Onze voeding bevat heel veel substanties. Sommige daarvan hebben een beschermend effect of zijn in staat om



kankerverwekkende bestanddelen te neutraliseren. Kanker is echter het resultaat van een opeenstapeling van gebeurtenissen in een cel. Die kunnen het gevolg zijn van onze leefstijl of van genetische voorbeschikking. Het is dus moeilijk en nutteloos om de rol van voeding te willen isoleren. Voeding is slechts één factor tussen de zovele.

De mening van de experts

Na een grondige analyse van al het beschikbare materiaal kwam een team eminente wetenschappers tot de conclusie dat vermoedelijk 30% van de sterfte door kanker mede veroorzaakt wordt door de voeding. Hierin is alcohol niet inbegrepen, die vermoedelijk verantwoordelijk is voor een bijkomende 3% (vrouwen) à 10% (mannen). Deze schattingen zijn gebaseerd op epidemiologische studies (bij grote bevolkingsgroepen) en moeten met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. Dat komt doordat hun resultaten sterk kunnen variëren (van 10 tot 70%!); Toch is dat niet verbazingwekkend als men in het achterhoofd houdt dat niet alleen voeding een invloed heeft op onze gezondheid.



Voorzichtig met voedingssupplementen!

Veel mensen grijpen naar voedingssupplementen om zich te beschermen tegen kanker. Maar het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt momenteel aan om er niet op te vertrouwen, omdat hun beschermende effect niet bewezen is. Ze kunnen zelfs ongewenste bijwerkingen hebben. Meerdere studies zouden bijvoorbeeld aantonen dat het risico op bepaalde kankers stijgt als men grote hoeveelheden (multi)vitaminesupplementen inneemt. Het is waarschijnlijker dat een gevarieerde voeding, die voldoende fruit, groenten en plantaardige voedingsmiddelen bevat, meer voordelen voor de gezondheid oplevert. Voedingssupplementen zijn alleen aangeraden op medisch advies, als er een gebrek vastgesteld is, of bij welbepaalde medische indicaties. Mensen die toch supplementen willen innemen, doen er goed aan om evenwichtige preparaten (multivitaminesupplementen met mineralen en oligo-elementen) te verkiezen. Vraag raad aan uw arts, apotheker of diëtist. Ten slotte kunnen voedingssupplementen ook andere behandelingen verstoren (chemotherapie, bijvoorbeeld); vergeet dus niet te vermelden aan uw arts dat u supplementen neemt.

