

KUNT U DE FABELS VAN FEITEN ONDERSCHIEDEN?

In dit document vindt u een aantal vragen rond kanker die bij vele mensen leven. De vraag wordt kort beantwoord en er is een mogelijkheid om door te klikken naar meer info op onze website www.kanker.be door middel van de hyperlinks in dit document.

Contents

Is tabak kankerverwekkend? Ja!	3
Zijn zonnebanken en je onbeschermd blootstellen aan de zon kankerverwekkend? Ja!.....	3
Kan vervuilde lucht/ fijn stof inademen kanker veroorzaken? Ja!.....	3
Kan cannabis roken kanker veroorzaken? Ja!	3
Kan overgewicht kanker veroorzaken? Ja!.....	3
Is voedsel met additieven (bv kleurstoffen) kankerverwekkend? Nee!	3
Kunnen stress en emoties kanker veroorzaken? Nee!.....	3
Kan je kanker krijgen door naast een kerncentrale te wonen die perfect functioneert? Nee!	4
Kan het eten van genetisch gemanipuleerde organismen kanker veroorzaken?.....	4
Kan je gsm kanker veroorzaken? Dat valt nog niet met 100% zekerheid te zeggen.....	4
Kan meer dan 1 glas alcohol per dag kanker veroorzaken? Ja!	4
Kan veel rood vlees en bereide vleeswaren eten kanker veroorzaken? Ja!	5
Is deodorant gebruiken kankerverwekkend? Nee!.....	5
Beïnvloedt het dragen van een bh het risico op borstkanker? Nee!	5
Is het een goed idee om zonnebanken te vermijden en je blootstelling aan de zon te beperken? Ja!..	5
Doe je er goed aan om elke dag genoeg fruit en groenten te eten? Ja!.....	5
Is het een goed idee om dagelijks fysiek actief te zijn? Ja!	6
Is het zinvol zich te laten inenten tegen bepaalde virussen? Ja!	6
Hebben melkproducten een invloed op het risico op kanker? Ja en nee.	6
Is het een goed idee om je systematisch te laten screenen op borstkanker? Ja!.....	7
Wat bedoelt men met genezing na kanker?	7
Houden kankerbehandelingen meer rekening met de levenskwaliteit van de patiënten? Ja!	7
Is kanker erfelijk? Algemeen gesteld niet, behalve voor enkele types	7

Wordt kanker meer veroorzaakt door andere externe factoren dan onze levensstijl? Nee!	8
Bestaan er “anti-kanker-voedingsmiddelen”? Nee, maar een evenwichtige voeding biedt je een zekere graad van bescherming.....	8
Bieden voedingssupplementen je een betere bescherming tegen kanker dan een evenwichtige voeding? Nee!	8
Is kanker automatisch synoniem met een vroegtijdige dood? Nee!	8

Is tabak kankerverwekkend? Ja!

Roken is verantwoordelijk voor meer dan 30 procent van de overlijdens door kanker, 75 procent van de overlijdens door aandoeningen van de luchtwegen en 25 procent van de overlijdens door cardiovasculaire aandoeningen. Het is dan ook van levensbelang om het publiek in te lichten over dit onderwerp, om mensen te motiveren om nooit te beginnen met roken en om wie wil stoppen met roken, te helpen. [Lees meer over tabak en kanker.](#)

Zijn zonnebanken en je onbeschermd blootstellen aan de zon kankerverwekkend? Ja!

Overdreven zonnen en kunstmatige UV-stralen (zonnebank) kunnen ook een negatieve invloed op onze gezondheid hebben: brandwonden, zonnslagen, rimpels, huidvlekken, oogstaar, huidkanker, verergering van bepaalde huidziekten, ...

Om zonder gevaar van de mooie dagen te genieten en langer een mooie, jonge huid te behouden, is het noodzakelijk blootstelling te beperken, zich goed te beschermen en nooit onder de zonnebank te gaan. [Lees meer over UV-stralen en kanker.](#)

Kan vervuilde lucht/ fijn stof inademen kanker veroorzaken? Ja!

Recent heeft het WHO bevestigd dat dieselmotoremissies kankerverwekkende eigenschappen hebben. Ook luchtvervuiling door fijne stofdeeltjes kan het risico op kanker op lange termijn licht verhogen. Het aandeel van kankergevallen veroorzaakt door luchtvervuiling wordt geschat op 2 tot 4%. Het is van levensbelang dat de door het WHO vastgelegde luchtkwaliteitsnormen worden gerespecteerd. [Lees meer over luchtvervuiling en kanker.](#)

Kan cannabis roken kanker veroorzaken? Ja!

Cannabis wordt vaak geconsumeerd, onder andere door jongeren. Nu heeft cannabis roken wel degelijk een nefaste invloed op de gezondheid en op het risico om kanker te krijgen. [Lees meer over cannabis en kanker.](#)

Kan overgewicht kanker veroorzaken? Ja!

Het verband tussen overgewicht en bepaalde kankertypes is al meermaals bewezen. Het is zelfs de tweede risicofactor, na roken. Nóg een reden om er een gezonde levensstijl op na te houden! [Lees meer over overgewicht en kanker](#)

Is voedsel met additieven (bv kleurstoffen) kankerverwekkend? Nee!

Een voedings- of voedseladditief is een chemische stof die aan een voedingsmiddel wordt toegevoegd om de houdbaarheid te verlengen, om de voeding een aantrekkelijk kleurtje te geven of om de smaak te verrijken. De bekendste voedingsadditieven zijn zoetstoffen, waaronder aspartaam, cyclamaat, sacharine, stevia, ... Er worden heel wat toxicologische tests uitgevoerd voor deze additieven een "E" krijgen. Volgens onze huidige kennis van zaken, verhogen ze het risico op kanker niet. [Lees meer over voedingsadditieven en kanker](#)

Kunnen stress en emoties kanker veroorzaken? Nee!

Velen denken dat (langdurige) stress kanker kan veroorzaken. Er is intussen veel onderzoek gedaan, maar tot nog toe is niet gebleken dat er een rechtstreeks verband is tussen stress en het ontstaan van kanker. Evenmin is gebleken dat er een verband zou bestaan tussen positief denken en het genezen van kanker.

Kanker is het gevolg van een verstoord DNA en dit verstoorde DNA krijg je niet terug in het gareel door positief te denken.

Toch is het zeker niet verkeerd om positieve gedachten bij kankerpatiënten aan te moedigen, integendeel. Vechten tegen kanker, erin geloven dat je de controle kunt herwinnen is een manier om ermee om te gaan. Het maakt het lijden draaglijker.

Onrechtstreeks kan stress wel je gedrag veranderen, bijvoorbeeld op het vlak van voeding, roken, cannabis, alcohol, ... Als dit risicogedrag meerdere jaren aanhoudt, kan het de ontwikkeling van kanker wel in de hand werken.

Kan je kanker krijgen door naast een kerncentrale te wonen die perfect functioneert?

Nee!

Er werden vele studies uitgevoerd (in de VS en het Verenigd Koninkrijk) om een verband te leggen tussen het aantal kankers en de nabijheid van een kerncentrale. De resultaten waren nooit sluitend (in wetenschappelijke taal: statistisch niet-significant). Vele landen, waaronder België, zetten ook controleprogramma's op poten in de omgeving van nucleaire centrales. In ons land stelt men geen enkele significante stijging vast. We kunnen dus bevestigen, op basis van onze huidige kennis van de risico's en op basis van deze metingen, dat wonen naast een perfect functionerende kerncentrale op zich geen verhoogd risico op kanker inhoudt.

De situatie verandert natuurlijk helemaal als een ongeval gebeurt. Daarom bestaan er scenario's ter bescherming van de omwonenden van een kerncentrale: een verbod om buiten te komen, verdeling van jodium of evacuatie, naargelang de ernst van de situatie.

Kan het eten van genetisch gemanipuleerde organismen kanker veroorzaken?

Verscheidene gezondheidsagentschappen, zoals het Europees Agentschap voor Voedselveiligheid, nemen de potentiële gevaren van genetisch gemanipuleerde organismen (ggo) heel ernstig. Hun experts buigen zich over de gedetailleerde analyse van de effecten van ggo's op de volksgezondheid. Elk ggo is een geval op zich. De vandaag gecommercialiseerde ggo's zijn niet gevaarlijk voor de mens. Het spreekt voor zich dat men waakzaam moet blijven. [Lees meer over genetisch gemanipuleerde organismen en kanker](#)

Kan je gsm kanker veroorzaken? Dat valt nog niet met 100% zekerheid te zeggen.

Het grootste en meest recente onderzoek over de gevaren van mobiel bellen heet Interphone, en werd uitgevoerd door het International Agency for Research on Cancer (IARC). De resultaten (gepubliceerd in mei 2010) laten niet toe een duidelijk verband aan te tonen tussen hersengezwellen en gsm-gebruik. Maar het IARC klasseert gsm-golven wel in de categorie 'mogelijk kankerverwekkend'. Stichting tegen Kanker raadt in afwachting van verder onderzoek dan ook enkele voorzorgsmaatregelen aan. [Lees meer over mobiel bellen en kanker](#)

Kan meer dan 1 glas alcohol per dag kanker veroorzaken? Ja!

Overmatig alcoholgebruik draagt duidelijk bij tot een verhoogd risico op kanker in het hoofd- en halsgebied (mond, keelholte en strottenhoofd) en de slokdarm. Vrouwen die meer dan een glas alcohol per dag drinken verhogen hun risico op borstkanker. Bij mannen gaat het eerder om kanker van dikke darm en endeldarm. Dit geldt voor om het even welk type alcohol: bier, wijn, aperitief, sterke alcohol, ... Het risico neemt toe naarmate iemand meer alcohol drinkt.

Als je naast het drinken van alcohol ook nog rookt, neemt het risico verder toe. Om het risico op kanker door alcohol te verkleinen, raden we aan om maximaal één glas per dag te drinken en niet te roken. Sommige risicogroepen zoals jongeren onder de 18 jaar, vrouwen voor en tijdens de zwangerschap, vrouwen die een verhoogd risico op borstkanker hebben, ... drinken best helemaal geen alcohol. Vraag informatie aan je arts.

[Lees meer over alcohol en kanker](#)

Kan veel rood vlees en bereide vleeswaren eten kanker veroorzaken? Ja!

Er is overtuigend bewijs dat een overmatige consumptie van rood vlees (meer dan 500 g/week) zoals rund-, lams- en varkensvlees (gevogelte zoals kip en kalkoen is geen rood vlees) en het eten van bereide vleeswaren een risicofactor kunnen zijn van dikkedarmkanker. Zorg dus voor een gevarieerde voeding.

[Lees meer over rood vlees en kanker](#)

[Lees meer over voeding en kanker](#)

Is deodorant gebruiken kankerwekkend? Nee!

De eerste alarmerende berichten rond de vermeende schadelijke effecten van deodorants (om lichaamsgeurtjes te verdoezelen) en antiperspiranten (om overmatig zweten tegen te gaan) verschenen in 1999 op het internet. Er stond te lezen dat beide, deodorants en antiperspiranten, schadelijke stoffen bevatten die borstkanker kunnen veroorzaken. Nadien bleken de beweringen gebaseerd te zijn op een onderzoek bij slechts twintig vrouwen, zonder controlegroep. Na verificatie is gebleken dat deze beweringen niet gebaseerd zijn op betrouwbare wetenschappelijke gegevens.

[Lees meer over deodorants en kanker](#)

Beïnvloedt het dragen van een bh het risico op borstkanker? Nee!

Er wordt beweerd dat de baleinen van bh's de lymfecirculatie zouden kunnen hinderen en borstkanker veroorzaken. Geen enkel bewijs kan deze veronderstellingen echter bevestigen.

In het slechtste geval kan een slecht aangepaste bh pijn en ongemak veroorzaken bij vrouwen die werden geopereerd voor borstkanker.

Is het een goed idee om zonnebanken te vermijden en je blootstelling aan de zon te beperken? Ja!

Op basis van wetenschappelijk onderzoek plaatste het IARC (International Agency for Research on Cancer) de zonnebank in categorie 1, dezelfde categorie als tabak en asbest! Het is vastgesteld dat UVA- en UVB-stralen nefast zijn en zich opstapelen tijdens je leven. Van beide soorten straling is nu aangetoond dat ze melanoom en andere huidkankers kunnen veroorzaken.

Het is bovendien aangetoond dat zonnebanken voor de leeftijd van 35 jaar het risico op kanker met 75% doet stijgen. [Lees meer over UV en kanker](#)

Doe je er goed aan om elke dag genoeg fruit en groenten te eten? Ja!

Wetenschappelijk gezien zijn er momenteel voldoende aanwijzingen dat de combinatie van een gezond gewicht, voldoende fysieke activiteit, de consumptie van 5 porties fruit en groente per dag (in

totaal 500 g), en voldoende volkorenproducten in je voeding het risico op bepaalde kankertypes kunnen helpen verminderen. [Lees meer over evenwichtige voeding en kanker](#)

Is het een goed idee om dagelijks fysiek actief te zijn? Ja!

Er is een verband tussen fysieke activiteit (sport-, beroeps- of huishoudelijke en andere activiteiten) en een kleiner risico op bepaalde kankers. Mensen die fysiek redelijk actief zijn, of die intenser aan sport doen, hebben een duidelijk lager mortaliteitsrisico door kanker dan mensen die inactief zijn. Fysieke activiteit zou specifiek de risico's verminderen op:

- kanker van de dikke darm
- borstkanker
- kanker van het baarmoederslijmvlies

Lees meer over lichaamsbeweging en kanker

Is het zinvol zich te laten inenten tegen bepaalde virussen? Ja!

Kanker is geen besmettelijke ziekte en toch zijn virussen betrokken bij de ontwikkeling van sommige tumoren.

Wanneer een virale infectie niet wordt vernietigd door het immuunsysteem van het lichaam, nestelen de virussen zich op een chronische manier in sommige cellen. Op lange termijn kan deze situatie de celafdeling in de hand werken. Dat is bijvoorbeeld het geval bij [baarmoederhalskanker](#) en HPV en bij [primaire leverkanker](#) (waarvan de oorsprong in de lever zelf ligt) en hepatitis B en C. Let op, zelfs wie ingeënt is tegen HPV moet tussen de leeftijd van 25 tot 65 jaar om de 3 jaar een uitstrijkje laten nemen: de bescherming door het vaccin is immers niet volledig.

Lees meer over vaccins en kanker

Hebben melkproducten een invloed op het risico op kanker? Ja en nee.

Melk biedt waarschijnlijk bescherming tegen darmkanker. Dit geldt waarschijnlijk ook voor blaaskanker, maar de bewijzen daaromtrent zijn beperkter.

Andere studies, waarvan de bewijzen nog even beperkt zijn, suggereren een stijging van het risico op darmkanker in geval van overmatige consumptie van kaas. Deze conclusies vereisen echter bijkomend onderzoek. De hypothese is dat dit te maken zou hebben met het hoge gehalte aan verzadigde dierlijke vetten in (vooral vette) kaas. Kaas is inderdaad vetter dan melk, die meer water bevat. Melk bevat ook verzadigde vetten, maar in een lagere proportie. Daarom lijkt melk geen invloed te hebben op het kankerrisico.

Ook calcium is waarschijnlijk verbonden met kanker: deze stof zou je beschermen tegen dikkedarmkanker. Een te calciumrijke voeding (met bijvoorbeeld een overdaad aan melk en melkproducten) zou het risico op prostaatkanker dan weer verhogen. Ook hier is bijkomend onderzoek vereist om deze hypothese te bevestigen. Belangrijk is dat volle of magere melkproducten dezelfde hoeveelheid calcium bevatten. Het ontvetten van het product heeft geen enkele invloed op de calciumconcentratie.

Lees meer over calcium en kanker

[Lees meer over voeding en kanker](#)

Is het een goed idee om je systematisch te laten screenen op borstkanker? Ja!

Je neemt een voorsprong op de kanker. Screening is een medisch onderzoek bij iemand die in goede gezondheid lijkt, met de bedoeling om sommige aandoeningen op te sporen voordat de eerste symptomen de kop opsteken.

Wanneer een afwijking wordt vastgesteld, levert dit je tijdswinst op, want screening resulteert in:

- een vroegere behandeling en dus betere genezingskansen
- een minder ingrijpende behandeling en dus een betere levenskwaliteit

Er bestaat geen algemene "check-up" waarmee men alle kankertypes kan opsporen. Het gaat om enkele specifieke kankertypes.

Net zoals elke medische ingreep, heeft screening potentiële voordelen, maar houdt het ook eventuele risico's in. Daarom moet voor elke patiënt bepaald worden welk type screening kan worden voorgesteld.

Op www.kanker.be vind je heel wat algemene informatie over kankerscreening. Geen enkele website kan echter in detail ingaan op elk specifiek geval. Ga met je persoonlijke vragen langs bij je arts. Alleen hij of zij kan je exacte en individuele antwoorden geven. [Lees meer over kankerscreening](#)

Wat bedoelt men met genezing na kanker?

Genezing is de volledige en definitieve verdwijning van een ziekte. In de oncologie betekent dit dat na een voldoende lange periode zonder hervallen het bijna zeker is dat de kanker definitief is verdwenen. Bij kanker is dat een periode van 5 jaar.

Vandaag stelt men vast dat bijna 65% van de patiënten 5 jaar na de ontdekking van hun ziekte nog in leven is. Dat cijfer bedroeg op het einde van de jaren vijftig slechts 35%. Er is dus al veel vooruitgang geboekt.

De meeste (ex-)patiënten worden dus genezen verklaard. Deze kaap van 5 jaar blijft echter willekeurig en is niet van toepassing op alle gevallen ... [Lees meer over genezen van kanker](#)

Houden kankerbehandelingen meer rekening met de levenskwaliteit van de patiënten?

Ja!

De voorbije decennia zijn de kankerbehandelingen doeltreffender geworden. Er wordt ook steeds meer aandacht besteed aan de levenskwaliteit van de patiënten. De behandelingen worden aangepast aan elke specifieke situatie. Elke kankerpatiënt is een geval apart en vraagt om een aangepaste aanpak. De keuze voor een behandeling of een combinatie van behandelingen hangt af van verschillende factoren. De ongemakken die gepaard gaan met de behandelingen hangen dus ook af van het kankertype en van de patiënt in kwestie. [Lees meer over de invloed van de kankerbehandelingen op de levenskwaliteit](#)

Is kanker erfelijk? Algemeen gesteld niet, behalve voor enkele types

Er zijn heel wat risicofactoren voor kanker. De levensstijl is er een van. In uitzonderlijke gevallen kan ook genetische voorbestemming een bepalende rol spelen. Het gebeurt dus dat kanker erfelijk is,

hoewel dat in de meeste gevallen niet zo is. Genetische voorbestemming is een bepalende factor bij ongeveer 5% van de kankerpatiënten. [Lees meer over genetische risicofactoren op kanker](#)

Wordt kanker meer veroorzaakt door andere externe factoren dan onze levensstijl? Nee!

Een van de meest verspreide misvattingen over kanker is dat de ziekte vooral wordt veroorzaakt door externe factoren. In werkelijkheid zou 30 tot 50% van de kankergevallen kunnen worden vermeden door onze levensstijl aan te passen.

Wetenschappelijk onderzoek leert ons heel wat over kanker en de factoren die de ziekte in de hand werken. Maar we kennen nog zeker niet alle factoren. Jammer genoeg kan iedereen te maken krijgen met kanker, maar gezond leven beperkt wel de risico's. [Lees meer over hoe gezond leven je risico op kanker kan verkleinen](#)

Bestaan er "anti-kanker-voedingsmiddelen"? Nee, maar een evenwichtige voeding biedt je een zekere graad van bescherming.

Er bestaat vandaag nog geen anti-kankerdieet. Wel zeker is dat voeding een positieve of negatieve invloed kan hebben op je kankerrisico. In de pers wordt regelmatig bericht over een voedingstof of -product dat gevaarlijk zou zijn of in tegendeel net bescherming zou bieden. Eigenlijk zijn het vooral de geconsumeerde hoeveelheden die het gevaar bepalen. Grote hoeveelheden van zogenaamde anti-kanker voedingsstoffen consumeren is dus niet noodzakelijk een goed idee. Voedingsstoffen en voedingsmiddelen interageren immers met elkaar. Een beschermende stof zal meer of minder doeltreffend zijn volgens de gelijktijdige aanwezigheid van andere substanties. Afwisseling is dus onontbeerlijk. Een gevarieerde en evenwichtige voeding blijft de beste manier om het risico op kanker te beperken. [Lees meer over gezonde voeding](#)

Bieden voedingssupplementen je een betere bescherming tegen kanker dan een evenwichtige voeding? Nee!

Heel wat mensen grijpen naar voedingssupplementen omdat ze denken zich zo te kunnen beschermen tegen kanker. Het 'Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer' (FMRC) raadt dit echter ten stelligste af, omdat hun beschermend effect niet bewezen is. Integendeel, sommige supplementen op basis van hoge carotenoïdendoses worden gelinkt aan een stijging van het risico op longkanker bij rokers. [Lees meer over voedingssupplementen en kanker](#)

Is kanker automatisch synoniem met een vroegtijdige dood? Nee!

Vandaag stelt men vast dat bijna 65% van de patiënten 5 jaar na de ontdekking van hun ziekte nog in leven zijn. Dat cijfer bedroeg op het einde van de jaren vijftig slechts 35%. Er is dus al veel vooruitgang geboekt.

De meeste (ex-)patiënten worden dus genezen verklaard. Deze kaap van 5 jaar blijft echter willekeurig en is niet van toepassing op alle gevallen ...

De genezingskansen variëren enorm, naargelang het kankertype en het stadium waarin de ziekte zich bevindt. [Lees meer over genezen van kanker](#)