

- neem de tijd om van uw drankje te genieten. Hebt u echt zin in een tweede glas, wacht dan minstens 10 minuten alvorens het te bestellen;
- wissel af tussen alcoholische en niet-alcoholische dranken;
- vergeet vooral de heerlijke alternatieven voor alcohol niet, zoals groenten- en vruchtensappen, of leg u toe op waters. Het klinkt onwaarschijnlijk, maar toch houden vele restaurants en bars er een waterkaart op na ... vraag ernaar! En waarom geen alcoholvrij bier?

### Vergeet tot slot niet dat ...

- alcohol geen essentiële bouwsteen is voor het menselijk lichaam: alcohol drinken moet dus niet;
- één serveereenheid sterke drank evenveel alcohol bevat als één glas wijn of als één glas bier. (250 ml pilsbier = 125 ml wijn = 35 ml sterke drank);
- alcohol uw gewicht doet toenemen en een oorzaak van slechte adem kan zijn;
- overmatig drinken uw gezondheid, uw beroep, uw familiaal en sociaal leven in gevaar brengt.

### Meer weten?

Stichting tegen Kanker geeft recepten uit voor heerlijke alcoholvrije cocktails. U vindt deze recepten en nog veel meer over alcohol en kanker op onze website [www.kanker.be/drink-met-mate](http://www.kanker.be/drink-met-mate)



**Van hoop naar overwinning!**

## Met wie kan ik erover praten?

- Zoekt u hulp of andere informatie?
- Heeft u behoefte om uw hart eens te luchten?
- Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden?
- Wilt u weten hoe u op een dienst van Stichting tegen Kanker een beroep kunt doen?

**Bel dan gratis en anoniem naar Kankerinfo (van maandag tot vrijdag, van 9u tot 18u).**

Professionele hulpverleners (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk assistenten) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

## Kankerinfo

Stichting tegen Kanker

0800 15 802  
[www.kanker.be/info](http://www.kanker.be/info)



Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel  
 T. 02 733 68 68 • [info@kanker.be](mailto:info@kanker.be) • [www.kanker.be](http://www.kanker.be)  
 Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1

 Volg ons op [www.facebook.com/stichtingtegenkanker](https://www.facebook.com/stichtingtegenkanker)

1.31 NL

V.U.: Benoît Koerperich • Stichting tegen Kanker • Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel • Stichting van openbaar nut • 0873.268.432 • P&R 2011 CDN Communication 20.4.136



## Alcohol & Kanker

Beperk je risico: drink met verstand



## Gezondheidsrisico's

Studies tonen aan dat tussen 3 en 10% van alle overlijdens aan kanker, te wijten zijn aan alcohol. In landen waar veel alcohol gedronken wordt ligt dat cijfer nog hoger. Het gaat daarbij vooral om kankers van mond en keelholte, de bovenste luchtwegen, de slokdarm, lever, dikke darm en borst.

Het risico is afhankelijk van de hoeveelheid die gedronken wordt, maar een veilige dosis bestaat niet. Bij beperkte hoeveelheden (minder dan 1 glas per dag) is het risico echter erg laag.



## Alcohol en tabaksgebruik

Voor iemand die rookt en ook alcohol drinkt is het risico op kankers van mond, keel en slokdarm veel hoger dan iemand die alcohol drinkt maar niet rookt. Dat komt doordat alcohol en tabak elkaars effect versterken.

Het is moeilijk een cijfer te plakken op de verhoging van het risico omdat ze afhangt van de hoeveelheid alcohol en tabak die wordt gebruikt. Wel is het duidelijk dat het risico veel hoger is dan de optelsom van het risico van tabak en alcohol apart. Het risico kan bijvoorbeeld voor zware rokers en drinkers meer dan 50 keer hoger liggen dan bij mensen die niet roken of drinken.

# Tabakstop

Stichting tegen Kanker

0800 111 00  
www.tabakstop.be

## Kan alcohol dan nog wel?

De wereldgezondheidsorganisatie raadt aan dat mannen maximaal 2 glazen alcohol per dag drinken, en vrouwen maximaal 1. Het type alcohol is daarbij niet van belang. Er is geen verschil in het risico van een glas bier en een glas sterke drank omdat de hoeveelheid alcohol per glas gelijk is (hoewel sterke drank geconcentreerder is). Bepaalde personen - in het bijzonder zwangere vrouwen, jongeren onder de 18 jaar en mensen die kanker gehad hebben - doen er beter aan helemaal geen alcohol te drinken.

## Een heerlijk alternatief! - Bongo Cocktail

### Ingrediënten (4 pers.):

- 30 cl ananassap
- 15 cl mangosap
- 15 cl citroensap
- 10 cl kokosnootcrème

### Versiering:

- 4 sneetjes ananas
- 4 gekonfijte kersen
- 4 takjes munt



### Bereiding:

Alle ingrediënten in een shaker gieten en krachtig schudden. Over 4 longdrinkglazen verdelen, versieren en serveren!

Meer alcoholvrije cocktails op  
[www.kanker.be/drink-met-mate](http://www.kanker.be/drink-met-mate)

## Alcohol het hoofd bieden

Met mate alcohol gebruiken is niet altijd even makkelijk: een gezellige sfeer nodigt vaak uit om meer te drinken. Onderstaande tips helpen om uw gebruik in de hand te houden:

- drink geen alcohol om uw dorst te lessen;
- drink minstens twee dagen per week helemaal geen alcohol;