

Andere factoren

Hoe kanker ontstaat is niet precies bekend. In de meeste gevallen is het een combinatie van een aantal factoren. Veel mensen denken echter dat kanker je overkomt, dat je niets kunt doen om het risico op kanker te verkleinen. Mensen willen nogal eens zeggen "Het zit in de familie" of "Het komt door het milieu". Sommigen zeggen zelfs dat je kanker kunt krijgen van stress. Dat laatste is echter niet aangetoond. Erfelijkheid en het milieu spelen wel een rol bij het ontstaan van kanker, maar de invloed die leefstijl heeft op kanker is veel groter. Bovendien, op het milieu en erfelijkheid heb je geen invloed. Maar iedereen kan wél kiezen om gezond te leven en daarmee de kans op kanker flink verkleinen.

Aan de slag

Hoe kun je je lijf sterker maken tegen kanker?
Ga naar kwfkankerbestrijding.nl.

- Doe daar de test om te ontdekken of je al gezond bezig bent.
- Kijk welke stappen je kunt nemen om je leefstijl te verbeteren.
- Klik op de links die je daarbij helpen (bijvoorbeeld als je wilt stoppen met roken).
- Lees over de positieve invloed die de zes leefregels hebben op de verschillende kankersoorten.

Je zult zien dat met een kleine aanpassing in je leefstijl je al gezonder kunt leven. Dus: aan de slag en ga online! Leven met een gezonde leefstijl is in veel gevallen echt niet zo moeilijk en is voor iedereen haalbaar. Ook voor jou!



Wat doe jij om de kans op kanker te verkleinen?

Samen voorop in de strijd



Gezond leven, minder kans op kanker

Iedereen kan kanker krijgen. Bij één op de drie Nederlanders is dat daadwerkelijk het geval. Jaarlijks krijgen meer dan 83.000 mensen de diagnose 'kanker' te horen. Hoe kanker ontstaat is niet precies bekend. Vaak is het een combinatie van een aantal factoren waaronder leeftijd, erfelijkheid en leefstijl. Leefstijl is een belangrijke factor. Als iedereen zich aan zes leefregels zouden houden, zou in Nederland op termijn jaarlijks zo'n 35 - 50% van alle nieuwe gevallen van kanker voorkomen kunnen worden. Deze zes leefregels zijn: niet roken, gezond eten, voldoende lichaamsbeweging, matig alcoholgebruik, verstandig zonnen en een gezond gewicht. Mensen die deze leefregels volgen maken hun lijf sterker tegen kanker. Een manier die kanker gegarandeerd voorkomt is er helaas niet, wel kan het risico flink worden verlaagd.

6X
STERKER
TEGEN KANKER

Check het op www.kwfkankerbestrijding.nl

1



ROOK NIET

Een derde van alle nieuwe gevallen van kanker in Nederland is te voorkomen als er niet meer gerookt wordt. Stoppen is niet altijd makkelijk, maar met een goede voorbereiding en enige ondersteuning is het zeker mogelijk. Op de website hebben we verschillende manieren om te stoppen op een rij gezet. Kijk welke manier het best bij je past.

Niet roken beperkt je risico op o.a.: longkanker, myeloïde leukemie, slokdarm-, maag- en baarmoederhalskanker.

3



BEWEEG VOLDOENDE

Voldoende beweging wil niet gelijk zeggen dat je aan sport moet gaan doen. Het is genoeg om dagelijks minimaal 30 minuten actief te zijn: een stevige wandeling, een fietstocht, tuinieren, vaker de trap nemen; het is allemaal goed voor de gezondheid en heeft een beschermend effect tegen het ontstaan van kanker. Maar zorg er wel voor dat je die 30 minuten dagelijks haalt.

Voldoende bewegen beperkt je risico op o.a.: borstkanker en dikkedarmkanker.

5



LET OP JE GEWICHT

Als je gezond eet en genoeg beweegt, heb je de meeste kans op een gezond gewicht. En een gezond gewicht geeft minder kans op kanker. Tijd om in actie te komen dus.

Een gezond gewicht beperkt je risico op o.a.: dikkedarmkanker, baarmoederkanker en slokdarmkanker.

2



ZON VERSTANDIG

Zonlicht is goed voor mensen. Maar hier geldt: met mate. Wie te veel aan de zon wordt blootgesteld, kan verbranden en dat geeft een groter risico op huidkanker. Dus: geniet van de zon, maar denk aan je huid. Zoek tussen 12.00 en 15.00 uur de schaduw op, bescherm jezelf met kleding en smeer onbedekte huid goed in met zonnebrandmiddel.

Verstandig zonnen beperkt je risico op: huidkanker.

4



EET GEZOND

Geen gezond leven zonder gezond eten. De basis is dagelijks 2 ons groente (3-4 opscheplepels), 2 keer fruit, matig zijn met vet en calorierijke producten. Maar variatie is misschien wel het allerbelangrijkste. Door volop te variëren met voedingsmiddelen, krijg je alle voedingsstoffen binnen.

Gezond eten beperkt je risico op o.a.: kanker in het hoofd-halsgebied, slokdarmkanker en maagkanker.

6



MATIG MET ALCOHOL

Zo nu en dan een glaasje alcohol is prima, maar doe het met mate. Niet te vaak, niet te veel: niet elke dag drinken, maximaal drie glazen per dag voor mannen en maximaal twee glazen per dag voor vrouwen. Het risico op bepaalde soorten kanker kun je verminderen door matig alcohol te gebruiken.

Matig alcoholgebruik beperkt je risico op o.a.: kanker in het hoofd-halsgebied, borstkanker en dikkedarmkanker.