

Kanker en voeding

Eet zo veel mogelijk gezond

Ongezonde voeding is net als roken verantwoordelijk voor ongeveer 30% van de sterfte aan kanker. Maar met het verschil, dat je roken kunt laten en eten niet.

Al tientallen jaren wordt wereldwijd intensief onderzoek gedaan naar het verband tussen voeding en het ontstaan van kanker. Het is echter (nog) niet precies bekend welke stoffen daarbij een rol spelen en hoe ze invloed hebben op het ontstaan of juist voorkomen van kanker. Onderzoek levert voortdurend nieuwe inzichten op, waardoor adviezen regelmatig moeten worden bijgesteld.



Groente en fruit

Uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het volop eten van groente en fruit het risico op een aantal soorten kanker kan verminderen. Dit is het geval bij kanker van de mond- of keelholte, slokdarm, longen en waarschijnlijk de maag. Dat zijn (met uitzondering van maagkanker) soorten kanker die sterk met roken en/of alcoholgebruik te maken hebben. Rokers die de kans op kanker écht willen verminderen doen er goed aan te stoppen met roken.

Er zijn steeds meer voedingsmiddelen te koop die 'verrijkt' zijn met speciale voedingsstoffen, zoals extra vitaminen of extra voedingsvezels, ook wel: functionele voeding of functional foods. Aanvulling met 'verrijkte' voeding is zelden nodig. Wie gezond is en gevarieerd eet krijgt van alle voedingsstoffen genoeg binnen. Overigens kunnen vitaminepreparaten een gezonde voeding niet vervangen. Goede voeding bevat veel meer dan alleen vitaminen.

Alcohol

Meer dan drie glazen alcohol per dag verhoogt sterk het risico op bepaalde soorten kanker. Het gaat om kanker van de mond- of keelholte, strottenhoofd, slokdarm of lever. Daarnaast is er voor vrouwen ook een verband gevonden tussen alcohol en borstkanker. Wie alcohol drinkt en daarbij ook rookt, loopt extra risico.



Aanbevolen wordt om niet dagelijks alcohol te drinken en dan niet meer dan twee à drie glazen.

Lichaamsbeweging

Uit onderzoek weten we inmiddels dat bewegen de kans op het krijgen van bepaalde soorten kanker verkleint. Dat geldt, voor zover nu bekend, met name voor dikke darm- en borstkanker. Daarnaast kan bewegen helpen om overgewicht te voorkomen. Dagelijks bewegen is daarom een gezond advies. Minimaal een half uur per dag (of tweemaal een kwartier) is al voldoende. Je kunt daarbij denken aan tuinieren, fietsen en wandelen.

Een te hoog lichaamsgewicht vergroot de kans op aandoeningen als diabetes mellitus (suikerziekte), hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen. Er bestaat ook een relatie tussen overgewicht en het risico op een aantal soorten kanker, waaronder baarmoederkanker, nierkanker, slokdarmkanker en dikke darmkanker. Voor vrouwen is er een verband met borstkanker gevonden, als zij na de overgang overgewicht hebben. Voldoende bewegen en gezond eten kunnen u helpen om een gezond gewicht te handhaven. Als je wilt afvallen is meer en intensiever bewegen noodzakelijk. Voor niet-actieve mensen is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen. Dat geldt ook voor mensen met een lichamelijke beperking.