

Na 10 jaar onderzoek: Nieuwe richtlijnen voor kankerpreventie



Dinsdag, 5 juni 2018

Op 24 mei 2018 werden de bevindingen van het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker gelijktijdig gepresenteerd in Amsterdam, Londen en Washington. Na 10 jaar onderzoek maakt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds de nieuwe aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker bekend.

Bron: www.wkof.nl

Het wetenschappelijk bewijs dat voeding en leefstijl een belangrijke rol spelen bij het wel of niet krijgen van kanker is sterker dan ooit. Dat blijkt uit het rapport *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective* dat het Wereld Kanker Onderzoek Fonds op 24 mei 2018 publiceerde. Het rapport is het resultaat van meer dan 10 jaar onderzoek en is de langverwachte opvolger van eerdere rapporten over kankerpreventie uit 1997 en 2007.

Het rapport bevat onder andere bevindingen over de rol van voeding en leefstijl bij de ontwikkeling en preventie van kanker, bevindingen over risicofactoren voor kanker zoals overgewicht, lichamelijke inactiviteit en alcohol, en prioriteiten voor nieuw kankeronderzoek. Een van de belangrijkste onderdelen van het rapport zijn de nieuwe aanbevelingen voor de preventie van kanker.

De aanbevelingen zijn richtlijnen voor gezonde voeding en leefstijl die door een panel van internationale wetenschappers zijn opgesteld op basis van de laatste stand van de wetenschap. Er zijn geen garanties tegen kanker, maar het opvolgen van deze aanbevelingen kan de kans op kanker verkleinen.

De nieuwe aanbevelingen

Het opvolgen van elke aanbeveling levert gezondheidswinst op. Maar het best is om alle aanbevelingen op te volgen, als een totaalpakket aan gezonde voeding en leefstijl.

De nieuwe aanbevelingen voor kankerpreventie, zoals opgesteld door het panel van experts, luiden als volgt:

- **Blijf op een gezond gewicht**

Houd je gewicht binnen gezonde grenzen* en voorkom gewichtstoename op volwassen leeftijd.

*Met gezonde grenzen bedoelen we een Body Mass Index (BMI) tussen 18,5 en 24,9 kg/m².

- **Kom in beweging**

Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven – loop meer en zit minder.

- **Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten**

Maak volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen een belangrijk onderdeel van je dagelijkse voeding.

- **Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit**

Het beperken van deze producten helpt je minder calorieën binnen te krijgen en je gewicht gezond te houden.

- **Beperk het eten van rood en bewerkt vlees**

Eet weinig rood vlees, zoals rund-, varkens- en lamsvlees. Eet weinig of geen bewerkt vlees.

- **Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers**

Drink vooral water en ongezoete dranken.

- **Drink zo min mogelijk alcohol**

Voor de preventie van kanker kun je het best geen alcohol drinken.

- **Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker**

Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit voeding te halen.

- **Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk**

Borstvoeding is goed voor zowel moeder als kind.

- **Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk**

Overleg met je zorgprofessional wat het beste is in jouw situatie.

En ook heel belangrijk:

Om je kans op kanker te verkleinen is het ook belangrijk om niet te roken. Voorkom blootstelling aan tabak en te veel zon.

Door het opvolgen van deze aanbevelingen krijg je minder zout, verzadigde vetten en transvetten binnen. Dit kan je helpen ook andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, te voorkomen.



Het nieuwe voorlichtingsmodel

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds lanceerde tegelijkertijd ook een nieuw voorlichtingsmodel voor de aanbevelingen. Dit wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel werkt met stoplichtkleuren en laat het publiek op eenvoudige wijze zien wat te doen (groen), waar op te letten (oranje) en wat niet te doen (rood) voor minder kans op kanker.

