Ten eerste

Te beïnvloeden oorzaken kanker

Aantal aan oorzaak gerelateerde kanker-gevallen (2010) — Als percentage van totaal

Roken
18.601 — 18,8
Preventie: niet roken

Alcohol
2.868 — 2,9
Preventie: geen alcohol drinken
Kanttekening: matige alcohol-consumptie verkleint wel kans op hart- en vaatziekten

Overgewicht (obesitas)
3.629 — 3,7
Optimaal: Body Mass Index (BMI): minder dan 25.
BMI = gewicht (kg)/lengte (m)^2

Te weinig beweging
2.073 — 2,1
Optimaal: minstens 5 keer per week een half uur lichamelijke inspanning

Te weinig groente en fruit
2.688 — 2,7
1.807 — 1,8
Optimaal: meer dan 200 gram groente en fruit per dag

Vlees
1.189 — 1,2
Optimaal: minder dan 500 gram per week, geen bewerkt vlees zoals worst

Vleeswaren
1.373 — 1,4
Optimaal: geen worst, salami, ham of rookvlees

Te weinig vezels
1.573 — 1,6
Optimaal: 30 gram per dag voor vrouwen, 40 gram voor mannen. Vezels zitten vooral in volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten.
Ter indicatie: een volkorenbroodje bevat 3,8 gram vezels. Een schaaltje fruit bevat 2,1 gram vezels.

Calcium
1.293 — 1,3
Optimaal: 1.000 mg per dag of meer

Zon
4.801 — 4,9
Preventie: huid beschermen, verbranden huid voorkomen

121214 © de Volkskrant. Bron: TNO

Persoonlijke risico's

Hoe groot is de **kans** om voor je 85ste kanker te krijgen (vergeleken met iemand die gezond leeft) als je ...

...rookt:
31,9 Man, in procenten
31,2 Vrouw, in procenten
nooit gerookt, toch kanker:
13,1
21,4

...meer dan 4 glazen alcohol per dag drinkt:
16,2
27,4
nooit gedronken, toch kanker:
8,8
17,2

...te dik bent (BMI>25):
12,6
24,6
normaal gewicht, toch kanker:
8,5
19,0

...te weinig beweegt:
5,7
22,6
voldoende beweging, wel kanker:
3,8
15,9

...te weinig fruit eet (<100gr):
18,0
11,4
voldoende fruit, toch kanker:
15,6
9,9

...te weinig groente eet (<100gr):
16,0
9,9
voldoende groente, toch kanker:
14,0
8,8

...te veel rood vlees*:
7,3
5,8
matig, toch kanker:
6,1
4,8
*>700gr per week

Hoeveel kankergevallen worden veroorzaakt door een ongezonde leefstijl?

Aantal gevallen als gevolg van leefstijl

Hoofd en hals: 85 %
Totaal: 2.866
Leefstijl: 2.423

Long en luchtpijp: 81 %
Totaal: 11.670
Leefstijl: 9.442

Borst: 28 %
Totaal: 13.263
Leefstijl: 3.680

Dikke darm en endeldarm: 56 %
Totaal: 12.848
Leefstijl: 7.192

Blaas: 47 %
Totaal: 6.032
Leefstijl: 2.860

Gezond leven helpt kanker voorkomen

Van onze verslaggeefster
Ellen de Visser

AMSTERDAM Ruim eenderde van alle gevallen van kanker is te voorkomen door een gezonde leefstijl. Als we niet zoveel roken en drinken, meer bewegen, niet te dik worden en gezond eten, scheelt dat jaarlijks zo'n 40 duizend kankerdiagnoses.

Dat blijkt uit onderzoek van TNO, in opdracht van KWF Kankerbestrijding, dat donderdag is gepubliceerd in het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*. In die studie is voor het eerst op een rijtje gezet hoe vaak een verkeerde leefstijl in Nederland tot kanker leidt. Roken blijkt de grootste boosdoener; verantwoordelijk voor bijna 19.000 gevallen van kanker per jaar. Dat is eenvijfde van alle diagnoses. Verkeerd eten veroorzaakt jaarlijks 9.500 gevallen, overgewicht 3.600, alcohol 2.900 en gebrek aan beweging 2.100. Voor de schade ten gevolge van te veel zonlicht was alleen een schatting mogelijk; TNO komt uit op bijna 5.000 kankerdiagnoses.

> **'Dat ongezond gedrag een grote rol speelt bij kanker is een lastige tijding'**

Onderzoek in andere Europese landen levert een vergelijkbaar beeld op. Alleen is in Groot-Brittannië de bijdrage van overgewicht groter en speelt in Frankrijk de alcohol een prominentere rol. De Nederlandse onderzoekers haalden gegevens over de risico's op kanker uit de internationale wetenschappelijke literatuur en pasten die toe op cijfers van de Nederlandse kankerregistratie uit 2010.

'We kunnen kanker veel vaker voorkomen dan we denken', constateert hoogleraar kankerepidemiologie Bart Kiemeney (Radboudumc), maar de meeste mensen beseffen dat niet. Daarom kunnen we het niet vaak genoeg benadrukken.' Dat roken het dna beschadigt, is meestal wel bekend maar dat alcohol eenzelfde effect kan hebben, is minder duidelijk. Alcohol stimuleert ook de aanmaak van bepaalde hormonen die de kans op kanker kunnen vergroten. Rood vlees bevat een stof die (in grote hoeveelheden) de darmwand kan beschadigen, wat de kans op kanker kan bevorderen. En in lichaamsvet worden hormonen en ontstekingseiwitten geproduceerd die het ontstaan van tumoren kunnen bespoedigen en soms een verstoorde celdeling op gang houden.

Kanker ontstaat vaak door toeval of door genetische aanleg, maar dat ook ongezond gedrag een belangrijke rol speelt, is een lastige tijding, zegt Kiemeney. 'Als we dat zeggen, reageren veel kankerpatiënten met de cynische opmerking: o, dus ik heb het aan mezelf te danken. Toch moeten we die boodschap blijven herhalen, want er is nog veel te winnen.' Daarbij zal de overheid een rol moeten spelen, denkt hij. Hij wijst op de Scandinavische landen en Australië waar het percentage rokers veel lager ligt dan hier, dankzij een streng overheidsbeleid. 'Als we het aan de mensen zelf overlaten, komt het niet goed.' Het verband tussen leefstijl en ziektes is immers nogal abstract. Wie nu rookt, krijgt niet morgen kanker. 'Zeg je tegen jongeren dat ze door de sigaretten uit de mond stinken, dan komt dat vermoedelijk harder aan dan wanneer je over kanker begint.'

Niet bij alle vormen van kanker speelt leefstijl een rol. De onderzoekers onderscheiden zeventien vormen die zijn te beïnvloeden. Longkanker staat boven aan die lijst: ruim 80 procent van de gevallen wordt door roken veroorzaakt. Gezond gedrag vrijwaart mensen niet van die vormen van kanker, aldus de onderzoekers, maar wie zich houdt aan de aanbevelingen, maakt de kans op de ziekte wel zo klein mogelijk.

Advertentie

Ziekenhuizen

300 miljoen aan declaraties niet juist

Ziekenhuizen hebben in 2012 en 2013 voor bijna 300 miljoen euro aan verkeerde declaraties gestuurd. Uit onderzoek van minister Schippers (Volksgezondheid) blijkt 1,2 procent van de omzet niet correct gedeclareerd. Er wordt overlegd hoe dat geld terug moet naar de zorgverzekeraars. De zorgverzekeraars zullen het geld gebruiken om de premies in 2016 te verlagen. ANP

Moordzaak Baflo

Zes jaar en tbs voor Alasam S.

Alasam S., de man die twee mensen in het Groningse Baflo doodde, heeft gisteren in hoger beroep van het gerechtshof in Leeuwarden zes jaar gevangenisstraf en tbs met dwangverpleging gekregen. S. sloeg in 2011 eerst zijn 29-jarige vriendin dood met een brandblusser en trof daarna een 48-jarige politieman dodelijk met het vuurwapen dat hij de agent afhandig had gemaakt.

Kabul

Aanslag op Frans cultureel centrum

Een Duitser is donderdag omgekomen en zestien mensen raakten gewond bij een zelfmoordaanslag door de Taliban op een Frans cultureel centrum in de Afghaanse hoofdstad Kabul. In het auditorium, waar een tiener zich opblies, werd juist een toneelstuk gespeeld over zelfmoordaanslagen. Een zegsman van de Taliban zei dat het toneelstuk 'de islamitische waarden beledigt'. Reuters

Crisismaatregel

Russische rente boven de 10 procent

De centrale bank van Rusland heeft zijn belangrijkste rentetarief verhoogd van 9,5 naar 10,5 procent. Dat maakte de bank donderdag bekend. Met de maatregel hoopt de bank onder meer de vrije val van de roebel te breken. Rusland kampt met de gevolgen van de dalende olieprijs en de westerse sancties. Daardoor verloor de roebel dit jaar al circa 40 procent aan waarde. ANP

Groente en fruit

Meer bestrijdingsmiddelen gevonden

Op 2 procent van groente en fruit dat in de winkels ligt worden te veel resten van bestrijdingsmiddelen gevonden, meer dan vorig jaar. Dat meldt de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. De NVWA controleerde tot juni dit jaar 9.200 partijen. De meeste overschrijdingen worden gevonden op producten van buiten de EU, zoals Zuidoost-Azië, China, Kenia en Suriname.