

Na niet roken, is het behouden van een gezond gewicht het belangrijkste wat u kunt doen om uw risico op kanker te verlagen. Overgewicht vergroot bijvoorbeeld de kans op darmkanker, slokdarmkanker, alvleesklierkanker, nierkanker, baarmoederkanker en borstkanker (bij vrouwen na de menopauze).

Er zijn verschillende verklaringen voor het verband tussen overgewicht, obesitas en kanker. Twee verklaringen zijn:

- Teveel lichaamsvet verandert de hormoonbalans in het lichaam. Vetcellen produceren hormonen zoals oestrogeen en proteïnen die het risico op kanker kunnen verhogen.
- Vet opgeslagen rond de taille is extra schadelijk. Het stimuleert het lichaam meer groeihormonen te produceren. Een hoge concentratie van deze hormonen kan het risico op kanker verhogen.

De aanbeveling van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds luidt dan ook:

### **Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht**

*Overgewicht en obesitas verhogen het risico op kanker, met name dikke darmkanker en borstkanker. Door gezond te eten en regelmatig te bewegen behoudt u makkelijker een gezond gewicht.*

## Verantwoord afvallen

Om uw gewicht stabiel te houden, moeten de energie die u binnenkrijgt door voeding en de energie die u verbruikt door lichaamsbeweging in balans zijn. Als deze balans ontbreekt, kunt u aankomen of juist afvallen.

U kunt op twee manieren afvallen: minder eten en meer bewegen. Uit onderzoek blijkt dat u deze twee strategieën het beste kunt combineren om af te vallen en slank te blijven.

Meet uw gewicht en/of tailleomvang regelmatig. Zo kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel is. Als u af moet vallen, zorg dan dat u niet te snel afvalt. Let er op dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Bij de meeste crashdiëten is dat niet het geval.

### **\*Tip\***

Download het gewichtsdagboek, het beweegdagboek en de voedingsdagboek van [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl). Deze schema's kunnen u helpen een gezond gewicht te behalen en te behouden.



## Heb ik een gezond gewicht?

Er zijn twee eenvoudige manieren om te beoordelen of uw gewicht een risico vormt voor uw gezondheid: het berekenen van de Body Mass Index en het meten van de tailleomvang.

### Body Mass Index (BMI)

Dit is een manier om te meten of uw gewicht in verhouding staat tot uw lengte. Om uw BMI te berekenen, deelt u uw gewicht (in kilo's) door uw lengte in het kwadraat (in meters).

$$BMI = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$$

U kunt uw BMI ook online berekenen op onze website: [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)

### BMI categorieën:

<b>Ondergewicht</b> Minder dan 18.5	Dit kan slecht zijn voor uw gezondheid. Als u zich zorgen maakt, neem dan contact op met uw huisarts.
<b>Gezond gewicht</b> Tussen 18.5 en 24.9	U hoeft waarschijnlijk niet af te vallen of aan te komen. Onthoud wel dat een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging u kunnen helpen dit gezonde gewicht te behouden.
<b>Overgewicht</b> Tussen 25 en 29.9	Het kan goed zijn voor uw gezondheid om af te vallen.
<b>Obesitas</b> 30 of meer	Uw gezondheid is in het geding. Raadpleeg uw huisarts of een diëtist.

*Deze BMI categorieën gelden niet altijd voor bepaalde groepen, zoals topsporters, kinderen, ouderen, zwangere vrouwen of volwassenen die kleiner zijn dan 1,50 m.*

## Meet uw tailleomvang

1. Leg een meetlint om uw middel, in het midden tussen uw onderste ribben en de bovenkant van uw heupbeen. Als u moeite heeft dit punt te vinden, leun dan naar één kant en kijk waar de huid plooit. Dat is de hoogte van uw taille.
2. Zorg dat het meetlint goed aansluit, maar trek hem niet te strak aan. Meet uw taille op nadat u hebt uitgeademd.
3. Als richtlijn voor een gezonde vetverdeling over het lichaam geldt een tailleomvang van minder dan 80 cm voor vrouwen en minder dan 94 cm voor mannen. Voor Aziatische mannen geldt een tailleomvang van minder dan 90 cm.

