



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

DE PREVENTIE VAN BORSTKANKER

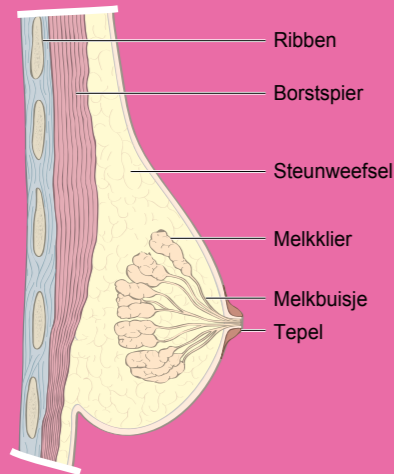


Kanker is een verzamelnaam voor meer dan 100 ziekten die in verschillende delen van ons lichaam voorkomen. De verschillende soorten kanker hebben één gemeenschappelijk kenmerk, namelijk een ongeremde deling van lichaamscellen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er een verband is tussen het ontstaan van kanker, ons voedingspatroon en onze leefstijl. Dit betekent dat we zelf stappen kunnen nemen om het risico op kanker te verlagen. Deze brochure gaat over de preventie van borstkanker.

Wat is de borst?

De borst bestaat voornamelijk uit vet- en bindweefsel (steunweefsel), melkklieren en melkbuisjes. Deze melkbuisjes transporteren de melk vanuit de klieren naar de tepel. De samenstelling van de borst is niet ons hele leven hetzelfde. Onder invloed van hormonen en tijdens verschillende fasen in ons leven, zoals puberteit, zwangerschap en bij het geven van borstvoeding verandert deze samenstelling.



Wat is borstkanker?

Borstkanker kan op alle plaatsen in de borst ontstaan, maar begint meestal in de melkklieren of melkbuisjes. Kanker kan ontstaan als beschadigde lichaamscellen zich ongeremd delen. Deze cellen kunnen een tumor of gezwel vormen. Op den duur kunnen cellen van een tumor losraken en via het bloed of de lymfebanen door het lichaam uitzaaien.

Kanker is een ingewikkelde ziekte en veel verschillende factoren spelen een rol bij het ontstaan van kanker. Bij de ontwikkeling van borstkanker spelen hormonen (voornamelijk het hormoon oestrogeen) een belangrijke rol.

Dit houdt in dat gebeurtenissen in het leven die de hormoonbalans veranderen, zoals het krijgen van kinderen en het geven van borstvoeding, het risico op borstkanker kunnen beïnvloeden.

Wie lopen het grootste risico?

Borstkanker is de meest voorkomende soort kanker bij vrouwen in Nederland. Ieder jaar wordt bij circa 12.000 vrouwen de diagnose borstkanker gesteld. Ook mannen kunnen borstkanker krijgen; in Nederland krijgen zo'n 70 mannen per jaar te horen dat ze borstkanker hebben. Door betere screening (bevolkingsonderzoek borstkanker voor vrouwen) en behandelmethoden worden de overlevingskansen steeds groter. Een optimistisch gegeven is dat er steeds meer wetenschappelijk bewijs komt waaruit blijkt dat door gezond te eten en gezond te leven we het risico op borstkanker kunnen verlagen.

Net als bij alle vormen van kanker is ook het ontstaan van borstkanker een ingewikkeld proces en kunnen verschillende factoren er de oorzaak van zijn. De risicofactoren kunnen van persoon tot persoon verschillen. Vrouwen die geen kinderen hebben of hun eerste kind op latere leeftijd hebben gekregen (boven de 30), hebben een verhoogd risico op borstkanker. Circa 4 tot 9 procent van alle vrouwen met borstkanker heeft deze ziekte gekregen door erfelijke aanleg.

Veel factoren die het risico op borstkanker vergroten hebben te maken met onze eet- en leefstijl.

Risicofactoren leefstijl

- Overgewicht (BMI 25-30) of obesitas (BMI >30)
- Weinig lichaamsbeweging
- Het drinken van alcohol
- Het niet geven van borstvoeding



Andere risicofactoren

- Leeftijd. Vóór het 30^e levensjaar is borstkanker een zeldzame ziekte. Naarmate we ouder worden neemt het risico toe.
- Vroege eerste menstruatie (onder de 12 jaar).
- Late menopauze (boven de 55 jaar).
- Erfelijkheid. Gevallen van borstkanker voor het 50^e levensjaar in de familie.
- Het slikken van de pil. Tijdens de periode dat de vrouw de pil slikt, is het risico op borstkanker iets verhoogd. Wanneer de vrouw stopt met de pil, neemt het risico af.
- Het slikken van hormoonpreparaten. Het risico neemt steeds iets toe bij het gebruik van de hormonen. Het risico neemt af wanneer de vrouw stopt met het gebruik van de hormoonpreparaten.

Zijn bovenstaande risicofactoren op u van toepassing? Dit betekent niet direct dat u borstkanker zult krijgen. Het betekent wel dat u een hoger risico dan gemiddeld heeft. Maar u kunt zelf stappen ondernemen om uw eet- en leefwijze aan te passen.

Verlaag uw risico op borstkanker

Het wetenschappelijke rapport *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk uit 2007 toont aan dat een gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en een gezond gewicht het risico op kanker kunnen verlagen.

Voor het wetenschappelijke rapport zijn ruim 7.000 onderzoeken over het verband tussen kanker, voeding, voedingspatroon en leefwijze geanalyseerd. Het rapport geeft tien aanbevelingen voor de preventie van kanker. Deze zijn opgesteld door een speciaal panel van wetenschappers uit de hele wereld. Met de volgende tips kunt u het risico op borstkanker verlagen.

Behoud een gezond gewicht

Onderzoek wijst uit dat overgewicht en obesitas de kans op borstkanker na de menopauze (de vorm die het meest voorkomt) aanzienlijk vergroten. Met name lichaamsvet opgeslagen rond de taille kan het risico op borstkanker verhogen. Dit vet stimuleert het lichaam

namelijk meer groeihormonen te produceren. Een hoge concentratie van deze hormonen wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op kanker. Streef daarom naar een gezond gewicht door voldoende te bewegen en gezond te eten.

Kom in beweging

Iedere vorm van lichaamsbeweging verlaagt het risico op kanker. Zo zorgt lichaamsbeweging ervoor dat u calorieën verbrandt en minder snel in gewicht aankomt. Beweging houdt ook de hormoonspiegel op een gezond peil, waardoor het direct bescherming biedt tegen borstkanker. Probeer elke dag minimaal 30 minuten te bewegen.



Drink geen alcohol

Alcohol kan het DNA beschadigen en op deze manier leiden tot borstkanker. Drink geen alcohol of beperk uw alcoholconsumptie tot 2 glazen per dag voor mannen en 1 glas per dag voor vrouwen.

Kies voor een gezond voedingspatroon

- Vermijd dranken met suiker, zoals sommige koolzuurhoudende dranken, fruitdranken en gezoete vruchtensappen.
- Beperk de consumptie van calorierijk voedsel, zoals bewerkt voedsel met veel toegevoegde suikers, weinig vezels en veel vet. Neem gezonde producten die u helpen een gezond gewicht te behouden.
- Kies voor veel groenten, fruit, volkorenproducten (zoals volkorenbrood en -pasta) en peulvruchten en varieer zoveel mogelijk.

Geef uw kind borstvoeding

Borstvoeding is een gezonde keuze voor moeder en kind. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat borstvoeding de moeder kan beschermen tegen borstkanker en het kind tegen overgewicht op latere leeftijd. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert daarom baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven indien mogelijk en daarna aan te vullen met andere vloeibare en vaste voeding.



Raak vertrouwd

Het is belangrijk dat u vertrouwd raakt met de normale vorm en structuur van uw borsten. Hoe meer u zich hiervan bewust bent, des te groter is de kans dat u een verandering opmerkt.

Waar moet ik op letten?

- Een verandering in grootte of vorm van de borst.
- Een verandering van de huid, bijvoorbeeld deukjes of kuiltjes in de huid of uitslag rondom de tepel.
- Vocht uit de tepel, plotseling een ingetrokken tepel of een verandering van positie of vorm.
- Pijn in de borst of oksel (op steeds dezelfde plek)
- Een bobbel of zwelling in de borst of oksel. Onthoud dat borsten van nature bobbelig kunnen aanvoelen, met name voor een menstruatie.

Wat als ik iets ontdek?

Mocht het zo zijn dat u een verandering ontdekt, laat u zich dan onderzoeken door een arts. Houd wel in gedachten dat de meeste knobbels en afwijkingen niet op kanker duiden en door iets anders (minder ernstigs) worden veroorzaakt.

Bevolkingsonderzoek borstkanker

Borstkanker is goed te genezen als het in een vroeg stadium wordt ontdekt. Daarom vindt in Nederland het bevolkingsonderzoek borstkanker plaats. Alle vrouwen tussen de 50 en 75 jaar krijgen elke twee jaar een uitnodiging om deel te nemen aan het onderzoek. Aan de hand van een mammografie (een röntgenfoto van de borst) kunnen afwijkingen die nog niet voelbaar zijn, opgespoord worden. Deelname is gratis en vrijwillig. Kijk voor meer informatie op: www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl.

Meer weten over kankerpreventie?

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft ook informatie over de preventie van andere soorten kanker. Tevens heeft de stichting brochures en kookboekjes ontwikkeld die u helpen uw risico op kanker te verlagen en u tips geven over een gezonde eet- en leefstijl. Kijk op onze website www.wcrf.nl voor meer informatie. U kunt ons ook een e-mail sturen (informatie@wcrf.org).

Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is de enige stichting in Nederland die is gespecialiseerd in kankerpreventie door gezonde voeding en leefstijl op basis van wetenschappelijk bewijs. De stichting heeft als doel mensen bewust te maken van het feit dat het risico op kanker met een derde verlaagd kan worden door gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en een gezond gewicht.

De informatie in deze brochure is gebaseerd op het tweede wetenschappelijke rapport over kankerpreventie van het World Cancer Research Fund netwerk: *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* (2007). Het rapport is een analyse van tienduizenden onderzoeken op het gebied van kankerpreventie. Hiermee is het de grootste analyse op dit gebied die ooit is uitgevoerd.

De voorlichtings- en wetenschappelijke programma's van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds worden gefinancierd door giften van particulieren. De stichting ontvangt geen overheids gelden en is geheel zelfstandig. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is in het bezit van het CBF Keurmerk voor verantwoorde fondsenwerving en -besteding.

De informatie van de Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) over een gezonde eet- en leefstijl richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld als advies voor personen die op doktersvoorschrift een dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en beweging. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft geen medisch advies; schakel hiervoor uw arts in.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Aanbevelingen ter preventie van kanker

1. Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht.
2. Neem iedere dag minimaal een halfuur lichaamsbeweging.
3. Vermijd dranken met suiker. Beperk de consumptie van calorierijk voedsel (met name van bewerkt voedsel met veel toegevoegde suikers, weinig vezels en veel vet).
4. Kies voor veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk.
5. Beperk de consumptie van rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) en vermijd het eten van bewerkt vlees.
6. Als u al alcohol drinkt, beperk het aantal glazen alcohol per dag dan tot 2 voor mannen en 1 voor vrouwen.
7. Beperk de consumptie van zout voedsel en met zout (natrium) bewerkt voedsel.
8. Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.

Aanbevelingen voor specifieke groepen

9. Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding.
10. Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op.

En natuurlijk ... niet roken.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Leidseplein 33-2 hoog
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam
Tel: 020 344 95 95

Website: www.wcrf.nl
Email: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K.
Amsterdam 41213794

Geef kanker geen kans

© 2008 Wereld Kanker Onderzoek Fonds / WHE S07 BK

