



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

DE PREVENTIE VAN DIKKE DARMKANKER



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.

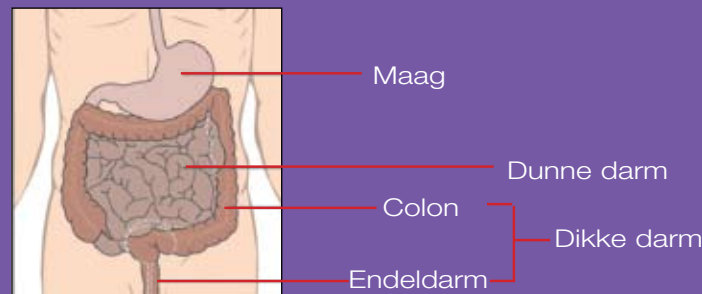
Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er een verband is tussen het ontstaan van kanker, ons voedingspatroon en onze leefstijl. Dit betekent dat we zelf stappen kunnen nemen om het risico op kanker te verlagen. Deze brochure gaat over de preventie van dikke darmkanker.

Wat is de darm?

De darm is onderdeel van ons spijsverteringsstelsel en bestaat uit twee delen: de dunne darm en de dikke darm. De meeste vormen van darmkanker bevinden zich in de dikke darm. De dikke darm bestaat uit de blinde darm, het colon (de karteldarm) en de endeldarm.

De spijsvertering

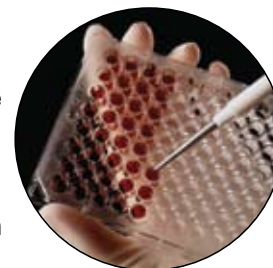
Ons voedsel komt via de slokdarm in de maag en gaat vervolgens naar de dunne darm. Hier wordt het grootste deel van het voedsel verteerd. Het deel dat niet verteerd kan worden (met name vezels), komt terecht in de dikke darm. Hier vindt de laatste fase van de spijsvertering plaats. Het deel van de dikke darm dat colon wordt genoemd absorbeert het overgebleven vocht en de voedingsstoffen. Als laatst verplaatsen de onverteerbare etensresten zich naar de endeldarm en verlaten via de sluitspier (anus) het lichaam.



Dikke darmkanker kan ontstaan als lichaamscellen beschadigen en zich ongeremd gaan delen. Deze cellen kunnen uitgroeien tot een tumor. Kanker is een ingewikkelde ziekte en veel verschillende factoren spelen een rol bij het ontstaan van kanker. Twee zeer belangrijke factoren die een rol spelen zijn ons voedingspatroon en onze leefwijze.

Wie lopen het grootste risico?

Dikke darmkanker wordt ook wel colorectale kanker genoemd. In Nederland komt dikke darmkanker zeer veel voor. Bij vrouwen komt, na borstkanker, dikke darmkanker het meest voor. Bij mannen staat deze vorm van kanker op de derde plaats (na prostaat- en longkanker).



Het is onmogelijk om bij het ontstaan van dikke darmkanker één factor als oorzaak aan te wijzen. Bij het ontstaan van dikke darmkanker spelen namelijk veel factoren een rol, zoals hormonen, afweersysteem en erfelijkheid. Maar wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat wat we eten en de manier waarop we leven een grote rol spelen bij het ontstaan van dikke darmkanker. Dit betekent dat we zelf het risico op deze vorm van kanker kunnen verlagen.

Risicofactoren leefstijl

- Veel rood en bewerkt vlees eten
- Weinig lichaamsbeweging
- Overgewicht (BMI > 25) of obesitas (BMI > 30)
- Weinig vezelrijk voedsel eten
- Alcohol drinken
- Roken

Kanker treft voornamelijk oudere mensen. Dit geldt ook voor dikke darmkanker. Deze vorm van kanker komt voornamelijk voor bij mensen van 50 jaar en ouder.



Andere risicofactoren

- Erfelijkheid
- Darmaandoeningen zoals darmpoliepen of een chronische darmontsteking

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

Verlaag uw risico op dikke darmkanker

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 we zelf iets kunnen doen om het risico op kanker te 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. Een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging kunnen het risico op dikke darmkanker aanzienlijk verlagen. Maak gezonde keuzes voor uw dikke darm:



Behoud een gezond gewicht

Onderzoek wijst uit dat overgewicht en obesitas de kans op dikke darmkanker aanzienlijk vergroten. Met name lichaamsvet opgeslagen rond de taille vormt een groot risicofactor. Hierdoor maakt het lichaam meer hormonen aan die in verband worden gebracht met een verhoogd risico op kanker. Streef daarom naar een gezond gewicht door voldoende te bewegen en gezond te eten.



Eet gezond

Vlees

Beperk de consumptie van rood vlees. Wetenschappers hebben een duidelijk verband gevonden tussen het eten de rood vlees en het ontstaan van dikke darmkanker. Rood vlees bevat de stof heem die schade kan veroorzaken aan de wand van de dikke darm. Probeer

per week niet meer dan 500 gram (gewicht na bereiding) rood vlees te eten. Rood vlees is ondermeer rund-, varkens- en lamsvlees.

Vermijd het eten van bewerk vlees. De relatie tussen dikke darmkanker en bewerkt vlees is nog zeer overtuigend bevonden. 'Bewerkt vlees' zijn vleesproducten die zijn gerookt, gezouten of anderszins geconserveerd, bijvoorbeeld door de toevoeging van conserveringsmiddelen. Denk aan ham, salami, spek, worst en veel vleeswaren.



Groente, fruit en volkorenproducten

Eet meer volkorenproducten (zoals volkorenbrood en -pasta), peulvruchten (zoals bonen en linzen) en groente en fruit. Deze producten bevatten veel vezels en houden uw spijsverteringsstelsel gezond. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vezels en andere voedingsstoffen uit plantaardig voedsel het risico op dikke darmkanker kunnen verlagen.



Alcohol

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



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 aan komt. Beweging helpt uw lichaam ook om uw voedsel snel te verteren. Probeer elke dag minimaal 30 minuten te bewegen.



Opsporing van dikke darmkanker

De meest voorkomende klachten bij dikke darmkanker:

- Verandering in de ontlasting zoals diarree of verstopping.
- Het gevoel dat uw darm nog niet leeg is nadat u naar het toilet bent geweest.
- Rectale bloedingen of bloed in uw ontlasting (heldere rode kleur of hele donkere kleur).
- Kramp of zeurende pijn in de buik.

Maak een afspraak met uw arts als u één van bovenstaande symptomen langer dan vier weken heeft. Onthoud dat veel symptomen die op kanker kunnen wijzen, in veel gevallen op een minder ernstige ziekte duiden. Wel is het altijd goed om het voor de zekerheid te laten controleren.

Bevolkingsonderzoek

Momenteel krijgt 1 op de 19 mensen in Nederland dikke darmkanker. Darmkanker is goed te genezen als het vroeg wordt ontdekt. Als de ziekte wordt ontdekt wanneer deze nog niet is uitgezaaid buiten de darmen, is de overlevingskans 90%. Wanneer de ziekte is uitgezaaid is de overlevingskans zo'n 40%. Vroege opsporing is daarom naast preventie van groot belang. Vanaf medio 2008 gaat een proef-bevolkingsonderzoek naar dikke darmkanker van start. Met dit proef-bevolkingsonderzoek kan onderzocht worden in hoeverre een dergelijk bevolkingsonderzoek in Nederland effectief is en hoe dit het beste georganiseerd kan worden.

Meer informatie over dit proef-bevolkingsonderzoek kunt u vinden op de website van de Integrale Kankercentra www.ikcnet.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 geven u tips 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. 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 dat 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 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 en 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.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) 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 S05 DD

