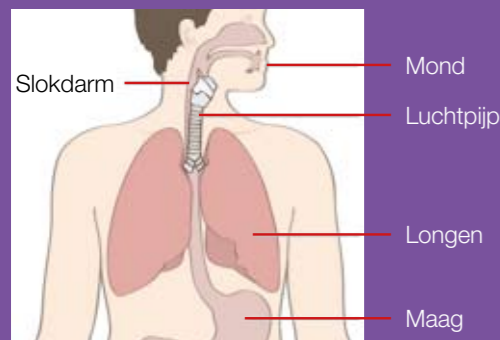


Kanker is een verzamelnaam voor meer dan 100 ziekten die in verschillende delen van ons lichaam voorkomen. De verschillende soorten kanker hebben één gemeenschappelijk kenmerk, namelijk een ongeremde deling van lichaamscellen.

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

### Wat is de slokdarm?

De slokdarm (oesophagus) is een buisvormig orgaan dat voeding van de keel naar de maag transporteert. De slokdarm ligt tussen de luchtpijp en de ruggengraat. Bij volwassenen is de slokdarm 25 tot 30 cm lang.



### Wat is slokdarmkanker?

Kanker kan zich op elk punt van de slokdarm ontwikkelen. Er zijn twee veelvoorkomende soorten slokdarmkanker, die elk ongeveer de helft van alle gevallen van slokdarmkanker vormen: plaveiselcelcarcinoom en adenocarcinoom. Ze zijn te herkennen aan de soort cellen waaruit de tumor is opgebouwd. Plaveiselcelcarcinoom komt voor in de cellen die de wand van de slokdarm vormen. Adenocarcinoom ontstaat in de cellen onderin de slokdarm die slijm en andere vloeistoffen produceren en afscheiden. In de afgelopen 20 jaar is er in Nederland een stijging in het aantal gevallen van adenocarcinoom geconstateerd.

Kanker kan ontstaan als beschadigde lichaamscellen zich ongeremd delen. Deze cellen kunnen een tumor of gezwel vormen. Kanker is een ingewikkelde ziekte en veel verschillende factoren spelen een rol bij het ontstaan van kanker. De precieze oorzaak van slokdarmkanker is onduidelijk. Factoren die te maken hebben met voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht en leefstijl vergroten de kans op slokdarmkanker. Door niet te roken, geen alcohol te drinken, gezond te eten en een gezond gewicht te behouden kunnen we ons risico op slokdarmkanker verlagen.

### Wie lopen het grootste risico?

In Nederland wordt ieder jaar bij meer dan 1.600 mensen slokdarmkanker ontdekt. Het aantal gevallen stijgt en is sinds 1990 verdubbeld. Slokdarmkanker komt drie keer meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Het merendeel van de mensen met slokdarmkanker is 50 jaar of ouder.



Net als bij de meeste andere vormen van kanker kunnen verschillende factoren de oorzaak zijn van slokdarmkanker. Deze factoren verschillen van persoon tot persoon. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat onze leefstijl een grote rol speelt. Mensen die roken, alcohol drinken of te zwaar zijn lopen meer risico.

### Risicofactoren leefstijl

- Roken en ander gebruik van tabak
- Alcohol drinken
- Het hebben van overgewicht of obesitas
- Weinig groente en fruit eten



### Andere risicofactoren

- Zoals bij de meeste vormen van kanker neemt het risico op slokdarmkanker toe bij het ouder worden. Het is onwaarschijnlijk dat u slokdarmkanker krijgt als u jonger bent dan 40 jaar.
- Brandend maagzuur (reflux): Bij mensen met brandend maagzuur vloeit zure maaginhoud vaak terug naar de slokdarm. Hierdoor kan er een chronische ontsteking van de slokdarm ontstaan (Barrett-slokdarm) en neemt het risico op slokdarmkanker, vooral in de vorm van adenocarcinoom, toe.
- Besmetting met de Helicobacter Pylori bacterie kan het risico op een plaveiselcelcarcinoom vergroten, maar verkleint waarschijnlijk de kans op een adenocarcinoom.

Zijn bovenstaande factoren op u van toepassing? Dit betekent niet direct dat u slokdarmkanker zult krijgen. Het betekent wel dat u een hoger risico dan gemiddeld heeft. Het is dan ook belangrijk om te weten dat u zelf stappen kunt ondernemen om uw risico op slokdarmkanker te verlagen.

### Verlaag uw risico op slokdarmkanker

Het wetenschappelijke rapport *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk, waar het Wereld Kanker Onderzoek Fonds deel van uitmaakt, toont aan dat 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 slokdarmkanker verlagen:



### Rook niet en kauw geen tabak

Roken verhoogt uw risico op verschillende soorten kanker, waaronder slokdarmkanker.



### Drink geen alcohol

Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs dat alcohol het risico op slokdarmkanker verhoogt. Drink bij voorkeur 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

Eet meer groente en fruit. Er is wetenschappelijk bewijs dat groente en fruit tegen slokdarmkanker kunnen beschermen. Eet daarom ten minste vijf porties groente en fruit per dag. Ook andere plantaardige producten zoals volkorenproducten en peulvruchten (zoals bonen en linzen) maken deel uit van een gezond voedingspatroon. Deze producten bevatten vezels en andere onmisbare voedingsstoffen.



### Behoud een gezond gewicht

Onderzoek wijst uit dat overgewicht en obesitas uw risico op slokdarmkanker kunnen verhogen. Streef daarom naar een gezond gewicht en voorkom gewichtstoename. Voldoende lichaamsbeweging en een gezond voedingspatroon helpen u bij het behouden van een gezond gewicht.



## Opsporing van slokdarmkanker

In de eerste fase van slokdarmkanker zijn er vaak nog geen klachten. In een later stadium kunnen onderstaande symptomen optreden:

- Moeite met slikken. Het kan voelen alsof voedsel in uw keel blijft steken.
- Pijn in de keel, op de borst of tussen de schouderbladen.
- Heesheid, vaak de hik hebben, en veel hoesten.
- Gewichtsverlies.
- Overgeven.

Heeft u last van deze symptomen?

Raadpleeg dan uw arts. Onthoud dat veel symptomen die op kanker kunnen wijzen, in veel gevallen onschuldig zijn of door een minder ernstige ziekte veroorzaakt kunnen worden. Wel is het altijd goed om voor de zekerheid de klachten met de huisarts te bespreken.



## Vroege ontdekking

Bij de meeste soorten kanker is vroege ontdekking van belang voor de behandeling en een grotere kans op genezing. Als u denkt dat u een groot risico loopt op slokdarmkanker, laat u dan regelmatig hierop onderzoeken.

Voor meer informatie over slokdarmkanker kunt u terecht op [www.slokdarmkanker.info](http://www.slokdarmkanker.info). Ook kunt u zich met vragen wenden tot de Maag Lever Darm Stichting, tel. 0900 2025625 of [voorlichting@mlds.nl](mailto:voorlichting@mlds.nl). U kunt tevens uw huisarts om informatie vragen.

## 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 tips geven over een gezonde eet- en leefstijl.

Kijk op onze website [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl) voor meer informatie of om brochures aan te vragen.

U kunt ons ook een e-mail sturen ([informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org)).

## Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) is de enige stichting in Nederland die is gespecialiseerd in kankerpreventie door gezonde voeding, lichaamsbeweging en gewicht op basis van wetenschappelijk bewijs. De stichting heeft als doel mensen bewust te maken van het feit dat het risico op kanker 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 (WCRF) netwerk: *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. 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 onderzoeksprogramma'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 Keur voor verantwoorde fondsenwerving- en besteding.

De informatie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds 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](http://www.wcrf.nl)  
Email: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org)  
Registratienummer K.v.K.  
Amsterdam 41213794



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

# DE PREVENTIE VAN SLOKDARM- KANKER



**Geef kanker geen kans**

© 2010 Wereld Kanker Onderzoek Fonds / WHE U06 SK



VOOR  
GOEDE DOELLEN