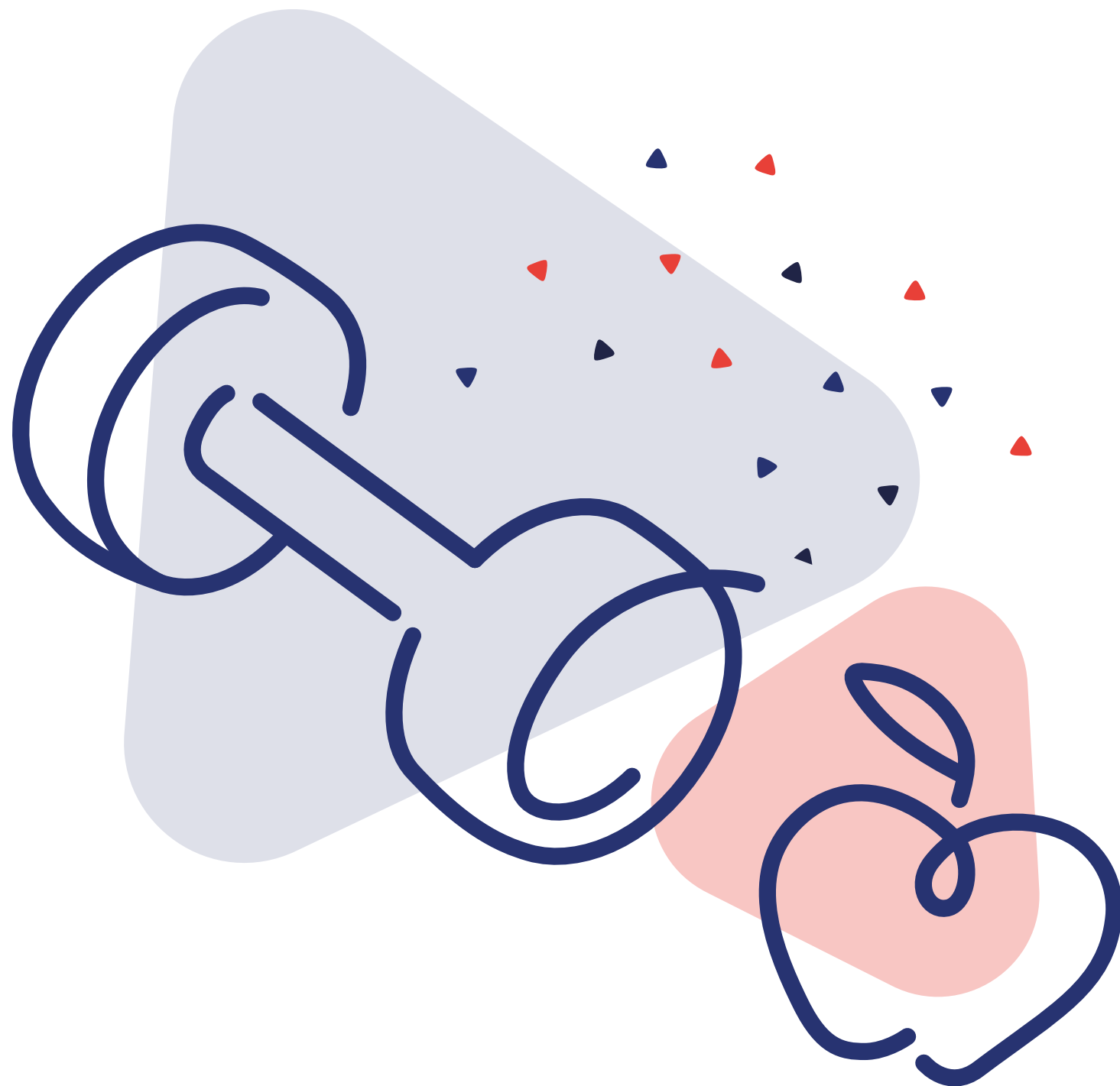


HEEFT AAN LICHAMSBEWEGING DOEN, EEN GEZONDE VOEDING EN EEN GEZOND GEWICHT EEN IMPACT OP MIJN KANKERRISICO?



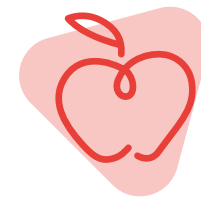
Ja, er zijn sterke aanwijzingen dat gezonde voeding, fysiek actief zijn en het handhaven van een gezond lichaamsgewicht het risico op het ontwikkelen van kanker kan verlagen.

Lichamelijke activiteit en gezonde voeding beïnvloeden verschillende biologische processen die beschermen tegen kanker, zoals het beheersen van de bloedsuikerspiegel, insulinespiegels en ontstekingen. Omgekeerd verhoogt overgewicht het risico op kanker door ontstekingen te bevorderen en groeifactoren en hormonen te stimuleren die de groei van kankercellen ondersteunen.

Wat kan ik doen?



Lichamelijk actief zijn in het dagelijks leven. Beperk de tijd die u zittend doorbrengt.



Zorg voor een gezond voedingspatroon:

- Eet veel volkoren granen, peulvruchten, groenten en fruit.
- Beperk calorierijke voedingsmiddelen (voedingsmiddelen met veel suiker of vet) en vermijd suikerhoudende dranken.
- Vermijd bewerkt vlees; beperk rood vlees en voedingsmiddelen met een hoog zoutgehalte.



Onderneem actie om een gezond lichaamsgewicht te hebben.

Tips om actie te ondernemen

1

Verken uw lokale bronnen, zoals wandelpaden of boerenmarkten.

2

Betrek uw familie en vrienden bij uw reis naar een gezondere levensstijl.

3

Zorg ervoor dat het advies dat u volgt afkomstig is van betrouwbare bronnen.

4

Niet alle influencers zijn experts; wees voorzichtig bij het zoeken naar informatie.

5

Richt u op hoe goed u zich voelt als u een gezonde levensstijl aanhoudt.

6

Doe mee met de campagne "5 per dag"! Consumeer minstens 5 porties groenten en fruit per dag.

Dit is een van de 12 op bewijs gebaseerde aanbevelingen in de Europese code tegen kanker.
Ga voor meer informatie naar: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/nl/12-manieren



Deze factsheet is ontwikkeld door de Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) binnen het BUMPER-project. Voor meer informatie over het project kunt u terecht op bumper.cancer.eu



Gefinancierd door de Europese Unie. Mening en meningen zijn echter alleen die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of HaDEA. Noch de Europese Unie, noch de subsidieverlenende autoriteit kan hiervoor verantwoordelijk worden gesteld.

Inhoud gebaseerd op de 4e editie van de Europese code tegen kanker. Laatste update oktober 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

