

# Kanker: beperk de risico's!

**securex**  
human capital matters

**Onafhankelijke**  
**Ziekenfondsen**

Een uitgave van het  
***Onafhankelijk Ziekenfonds Securex***  
in samenwerking met de  
Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

T 078 15 93 01 - F 09 235 64 85 / 02 729 92 12  
[www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be) - [ziekenfonds@securex.be](mailto:ziekenfonds@securex.be)

---

Foto's > Isopix, Phovoir

# Kanker: beperk de risico's!

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kunnen gezonde leefgewoonten het risico op kanker met 40 % verminderen. Onze levenswijze met andere woorden beïnvloedt het risico op kanker. Preventie herleidt de kans op kanker jammer genoeg niet tot nul, maar geeft iedereen wel de mogelijkheid om actie te ondernemen en een goede gezondheid te krijgen of te behouden.

In deze brochure vind je 10 tips om je risico op kanker te verkleinen. De tips zijn gebaseerd op wetenschappelijke aanbevelingen en worden geïllustreerd met praktische en voorbeelden, die je ook in je dagelijkse leven kan integreren.

De brochure start met een woordje uitleg over kanker en de voornaamste risicofactoren ervan. Vervolgens gaan we in op de preventietips. Tot slot kan je zelf je kennis testen met een beknopte quiz.



Tips voor **een gezond leven**

# Enkele basisbegrippen

## **Wat is kanker?**

De naam 'kanker' wordt gebruikt om een honderdtal ziekten te omschrijven die op eenzelfde manier ontstaan. Kanker onderscheidt zich van andere ziekten door een abnormale woeking van cellen die organen of lichaamsweefsels beschadigen. Deze cellen vermenigvuldigen zich en stapelen zich op tot wat men een tumor of gezwel noemt. De kankercellen kunnen zich verspreiden in het lichaam en zo andere weefsels aantasten. Dan spreekt men van metastasen of uitzaaiingen.

## **Oorzaken en risicofactoren**

Kanker is vaak het gevolg van een samenloop van omstandigheden. Factoren als erfelijkheid (in zeldzame gevallen) en leeftijd verhogen de kans op kanker, maar ook de levenswijze kan bepalend zijn.

Op erfelijkheid en leeftijd hebben we geen vat. Onze levensgewoonten daarentegen hebben we wel zelf in de hand.

Deze brochure speelt hier op een praktische manier op in. De tips zijn gebaseerd op wetenschappelijke aanbevelingen en kunnen je helpen bij een betere kankerpreventie.



## Pas je levensstijl aan: **10 praktische tips**

Je kan bepaalde vormen van kanker voorkomen door een gezonde levensstijl aan te nemen. Van de ene dag op de andere je levensgewoonten aanpassen is natuurlijk geen kinderspel.

Stap voor stap is het wel mogelijk om een nieuwe levensstijl aan te nemen en om er nog plezier aan te beleven ook.

## 1. Een leven zonder tabak

Kiezen voor een leven zonder tabak is een fundamentele stap voor kankerpreventie.

Roken is namelijk een van de belangrijkste oorzaken van verschillende kankers zoals long-, pancreas-, nier- en mond-, keel- en blaaskanker. Elke vorm van tabak houdt grote gezondheidsrisico's in. Zelfs 'light'-sigaretten kunnen grote lichamelijke schade aanrichten.

Wat je leeftijd ook is, stoppen met roken is altijd een goed idee. Het vermindert het risico op kanker en verbetert je ademhaling en bloedcirculatie.

Daarnaast tempert het de rokershoest en het risico op ziekten van de ademhalingswegen (chronisch obstructief longlijden, emfyseem,...) en van hart en bloedvaten (hartinfarct, arteriosclerose,...) neemt er duidelijk door af. Bovendien gaat je eten je opnieuw rijkelijk en intens smaken.

Stoppen met roken is soms een lang en moeizaam proces. Aarzel niet om in die moeilijke periode hulp te zoeken bij professionals. Het verhoogt je slaagkansen.

### Hulp bij het stoppen met roken

- **Online rookstopcoach:**  
www.tabakstop.be
- **Tabakstoplijn:**  
0800 111 00
- **Individuele begeleiding door een tabacoloog**
- **Deelname aan een rookstopprogramma** in groep, georganiseerd door ons ziekenfonds (www.securex-zielenfonds.be) of door een antirookcentrum.

Niet-rokers worden uiteraard aangeraden om ruimten met veel rook te vermijden. Passief roken vormt immers ook een risico, in het bijzonder voor kinderen. Uiteraard begin je beter nooit met roken. Om te stoppen is het nooit te laat!

### Wil je meer informatie?

Raadpleeg onze brochure 'Stoppen met roken, het kan!' (www.securex-zielenfonds.be - publicaties)

## 2. Zet je lichaam in beweging

Beweging krikt niet alleen je moraal op, regelmatige fysieke activiteit is ook uitstekend voor de fysieke gezondheid en vermindert het risico op heel wat ziekten, waaronder bepaalde kankers.

Als volwassene doe je dagelijks best minimum dertig minuten aan lichte lichaamsbeweging zoals wandelen, joggen of fietsen.

Ben je geen topsporter, probeer fysieke activiteit dan stap voor stap te integreren in je levensstijl, tot je op een dagelijks minimum van 30 minuten gematigd bewegen uitkomt.

Je mag dat halfuur ook opdelen in drie periodes van tien minuten.

### Tips om meer te bewegen

- **Neem, indien mogelijk, de trap** in plaats van de lift.
- Verplaats je zo veel mogelijk met de **fiets** of **te voet** naar het werk of de winkel.
- Stap een halte vroeger af van de bus, tram of metro en **ga te voet verder**.
- **Werk in de tuin** of **in de keuken** (huishoudelijke taken zijn ook een uitstekende manier om te bewegen).
- **Sport** met familie of vrienden.
- Kies vooral **activiteiten** die je zelf graag doet.

### Op zoek naar meer informatie?

Raadpleeg onze brochures 'Gezond leven, actief bewegen!' en '30 minuten actief, een goed initiatief!' Je vindt deze op [www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be) - publicaties.

## 3. Een optimaal gewicht

Een optimaal gewicht nastreven en overgewicht vermijden, verkleinen niet alleen het risico op bepaalde vormen van kanker, maar ook de kans op chronische ziekten als hart- en vaatziekten of type 2 diabetes (suikerziekte). Vanaf een bepaalde drempel wordt de vetmassa (vooral die rond de buik) immers een gezondheidsgevaar.

### De buikomtrek meten

Om de hoeveelheid buikvet in te schatten, is je tailleomtrek een goede indicator. Meet met een lintmeter het smalste deel van je middel tussen je onderste rib en de bovenkant van je heupbeen. Doe dit bij het uitademen. Span de lintmeter niet te veel

aan en zorg ervoor dat hij evenwijdig is met de grond.

Vrouwen met een buikomtrek van meer dan 80 cm en mannen met een omtrek van meer dan 94 cm lopen hogere gezondheidsrisico's.

### Bereken je Body Mass Index (BMI)

Een eenvoudige en veel gebruikte formule om overgewicht te meten bij personen tussen 18 en 60 jaar is de Body Mass Index (BMI).

$$\text{BMI} : \frac{\text{gewicht}}{\text{lengte} \times \text{lengte}}$$

Je bent 1m69 en weegt 58 kg:

$$\frac{58}{1,69 \times 1,69} = 20,3 = \text{jouw BMI}$$

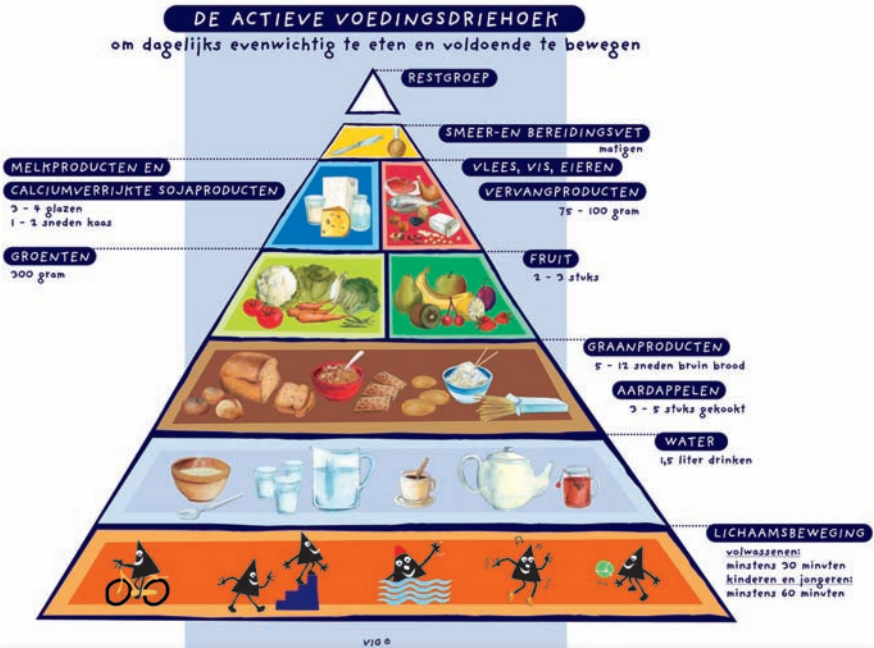
Een BMI tussen 18,5 en 24,9 is optimaal. Je hebt overgewicht wanneer je BMI tussen 25 en 29,9 ligt. Bij een BMI hoger of gelijk aan 30, is er sprake van obesitas.

### Tips voor een optimaal gewicht

- Neem elke dag een **evenwichtig ontbijt**.
- **Snoep niet** tussen de maaltijden door.
- **Neem de tijd** om te eten en ontspan je tijdens de maaltijd.
- Eet op **regelmatige tijdstippen**.
- Ga winkelen met een **volle maag**, zo is de verleiding om heel veel ongezonde dingen te kopen minder groot!

### Wens je meer informatie?

Raadpleeg onze brochure 'Puzzelen aan overgewicht: je hebt het ontbrekende stukje in handen!' Je vindt deze op [www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be) - publicaties.



## 4. Eet evenwichtig en gevarieerd

### Meer groenten, fruit en volkoren graanproducten

Fruit en groenten vormen de basis van een evenwichtige voeding. Ze zijn niet alleen rijk aan vezels, water, vitaminen en antioxidanten, ze bevatten ook weinig calorieën. Om die redenen en door hun beschermend effect tegen bepaalde vormen van kanker, is het aangeraden om dagelijks **minstens vijf porties groenten en fruit** te eten.

Ook volkoren graanproducten als bruin brood, volkoren rijst of muesli zijn een must. Ze bevatten veel zetmeel, complexe suikers en vezels en zijn daarom een belangrijke energiebron.

Ideaal gezien bestaat een evenwichtig bord minstens voor twee derde uit groenten.

### Hoeveel is een portie?

2 soeplepels gekookte groenten (broccoli, wortelen,...)

1 kommetje salade (sla, spinazie, geraspte wortelen,...)

1 stuk fruit van gemiddelde grootte (appel, peer, banaan,...)

1 groot stuk fruit (meloen, ananas, watermeloen,...)

1 handvol kleine fruitsoorten (druiven, frambozen,...)

1 soeplepel droge vruchten (rozijnen, droge abrikozen,...)

2 kleine stukken fruit (mandarijnen, pruimen, kiwi's,...)

1 glas (150 ml) vers vruchtensap (zonder toegevoegde suiker)

## Vermijd gesuikerde dranken en voedsel met te veel calorieën

Voedsel met een hoog caloriegehalte (225 à 275 kcal voor 100 g) is arm aan vezels en bevat veel toegevoegde suikers en vetten. Deze voedingsmiddelen staan daarom bovenaan de actieve voedingsdriehoek (chocolade, frisdrank, chips, koekjes, hamburgers, frieten,...).

Eet ze zo weinig mogelijk. Een overdreven consumptie ervan veroorzaakt snel gewichtstoename en andere gezondheidsproblemen.

Kiezen voor voedsel met een laag caloriegehalte zorgt ervoor dat je meer kan eten en minder calorieën opneemt!

Deze voedingsmiddelen bevatten minder calorieën, meer water en vezels en zorgen sneller voor een verzadigingsgevoel.

Een snelle blik op de verpakking geeft je meteen een idee van het caloriegehalte van een voedingsproduct. Lees daarom eerst het etiket vooraleer je iets in je winkelkarretje gooit!

### Calorieën per 100 g

Water	0 kcal
Rauwe wortel	28 kcal
Limonade	41 kcal
Appel	52 kcal
Aardappel	86 kcal
Kip (zonder vel)	139 kcal
Volkorenbrood	241 kcal
Chicken nuggets	315 kcal
Frieten	320 kcal
Croissant	475 kcal
Chocoladebroodje	520 kcal
Chips	559 kcal

Bron: Voedingsmiddelentabel, Nubel, 3e editie.

## Minder rood vlees en charcuterie

Te veel rood vlees eten verhoogt het risico op dikkedarmkanker. Beperk daarom de consumptie ervan. Beperken betekent niet noodzakelijk schrappen uit je menu. Rood vlees is immers een belangrijke bron van eiwitten, ijzer en vitamines uit de groep B. Elke dag rood vlees eten is dan ook weer niet nodig. Probeer de limiet van 500 g per week (gewicht na het bereiden, wat neerkomt op 700 tot 750 g rauw vlees) niet te overschrijden.

Eet slechts af en toe charcuterie en bewerkt vlees. Gevogelte, vis, eieren en plantaardig voedsel (zoals bonen, linzen) zijn uitstekende alternatieven voor rood vlees.

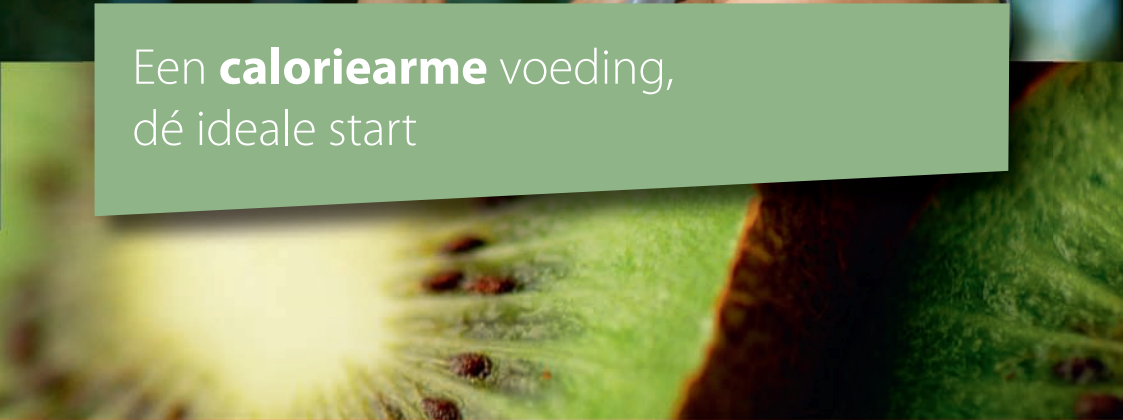
Rood vlees	Charcuterie
Rundsvlees	Gekookte ham
Lamsvlees	Gerookte ham
Varkensvlees	Worst
Gehakt	Salami
Spek	Spek
...	...

### Ideetjes

- Maak je een recept met gehakt? Vervang dan de helft door **bonen of droge groenten**.
- Vervang rood vlees door **gegrilde vis**.
- Vervang hesp of salami als beleg op een broodje door **tonijn, kaas of kipfilet**.



Een **caloriearme** voeding,  
dé ideale start



## Laat het zoutvat staan

Overmatig zoutgebruik is slecht voor je gezondheid (omdat je meer kans hebt op bepaalde kankers, hoge bloeddruk,...). Het is aanbevolen om niet meer dan 6 g zout te eten per dag.

### Enkele tips om minder zout te eten

- Eet meer **fruit en groenten** en pas op met voedsel met toegevoegd zout (pizza's, soep, chips, sauzen enz.).
- Heb aandacht voor de hoeveelheid toegevoegd zout en kies **vers voedsel** boven kant-en-klare schotels.
- Lees de **voedingsetiketten** en kies voor producten met weinig of geen toegevoegd zout.
- Tracht geleidelijk aan met minder zout te koken en vervang het door andere **aroma-ten** die de smaak van je bereidingen evengoed versterken (pepers, kruiden, look, citroen enz.).

### Opgelet met voedingssupplementen

Onderzoek toont aan dat voedingssupplementen het voedselgewicht van het lichaam aantasten.

Een evenwichtige voeding, rijk aan fruit en groenten en ander plantaardig voedsel, voorziet in de meeste gevallen alle nodige voedsel-elementen.

In sommige gevallen zijn voedingssupplementen toch noodzakelijk, bv. voor zwangere vrouwen, jonge kinderen, oudere en kwetsbare personen,...

Vraag raad aan je arts.

### Moedermelk in de eerste zes maanden

Moedermelk is een natuurlijk en volledig voedingsmiddel voor baby's jonger dan zes maanden.

Bovendien wijst wetenschappelijk onderzoek uit dat gedurende lange tijd de borst geven vrouwen kan beschermen tegen borstkanker. Borstvoeding heeft dus niets dan voordelen voor moeder en kind.

**Op zoek naar meer informatie over borstvoeding?** Raadpleeg dan onze brochure 'Borstvoeding, een goede start'. Je vindt deze op [www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be) - publicaties.



## 5. Beperk je **alcoholgebruik**

Iedereen weet dat alcoholische dranken bij overmatig gebruik nefast zijn voor de gezondheid. Wil je toch genieten van een glaasje? Beperk je dan als man jonger dan 65 tot twee per dag en als vrouw of 65-plusser tot één per dag. Sommige mensen (zoals zwangere vrouwen, jongeren, personen met bepaalde ziekten) drinken best helemaal geen alcohol.

Alcoholische dranken bevatten veel calorieën en bieden nauwelijks voedingsvoordelen. Met een lager alcoholverbruik behou je makkelijker je optimaal gewicht.

### Tips om je alcoholgebruik te beperken

- Kies voor een cocktail, biertje of cider **zonder alcohol**.
- Drink uit **kleine glazen**.
- Tracht je alcoholgebruik te **beperken tot 1 keer per week**.

### Een alcoholische drank?

- 1 glas bier of cider van 25 cl (3-5 % alcohol)
- 1 glas wijn van 12,5 cl (12-13 % alcohol)
- 1 glas sterke drank (2,5 cl) zoals wodka of whisky (40 % alcohol)



## 6. Bescherm je tegen **de zon**

### Tips om van de zon te genieten

- **Draag** een **hoed** met een brede rand of een **pet** met een beschermingsstrook in de nek, een kwaliteitsvolle **zonnebril** en aangepaste droge en losse **kledij**.
- **Breng** om de twee uur **zonnecrème** met een hoge beschermingsfactor aan, aangepast aan je huidtype. Zonneproducten zijn geen excuus om langer dan nodig in de zon te blijven. Ze bieden geen totale bescherming.
- **Vermijd** regelmatige en intense **blootstelling** aan de zon.
- **Stop** meteen met zonnen wanneer je huid rood wordt.
- Zoek de **schaduw** op, vooral tussen 11u00 en 15u00.
- Ga niet overmatig onder de **zonnebank**.

Zonlicht heeft een gunstig effect op je mentale gezondheid en op de aanmaak van vitamine D in je lichaam. Toch zorgt overdreven blootstelling eraan voor vroegtijdige veroudering van de huid door rimpelvorming en een hoger risico op huidkanker en vooral op de vorming van een kwaadaardig melanoom (kwaadaardige vorm van huidkanker).

Om zonder gevaar van de zon te genieten en langer een jonge en stralende huid te bewaren, moet je je tegen zonlicht beschermen. Doe dit zowel bij ontspanning als wanneer je in openlucht werkt. Dat geldt niet enkel voor de zomermaanden, maar het hele jaar door.

### Voor kinderen

Kinderen zijn bijzonder gevoelig voor UV-stralen (ultra violet). Daarom is het belangrijk om de speciale tips voor kinderen na te leven.

Bij kinderen jonger dan een jaar moet elk rechtstreeks contact met de zon worden vermeden. Kinderen ouder dan een jaar die toch in de zon zitten, moeten dubbel zo hard worden beschermd (kledij, zonnebril, zonnemelk met een heel hoge beschermingsfactor).

De belangrijkste risicofactoren voor huidkanker zijn blootstelling aan de zon (vooral bij hevige zon en vóór de leeftijd van 18 jaar), de aanwezigheid van veel geboortevlekken (naevus) en het voorkomen van huidkanker in de familie.

### Moedervlekjes

Laat je moedervlekjes tijdig nakijken.

Merk je dat ze veranderen of dat er nieuwe bijkomen? Raadpleeg dan je huisarts of dermatoloog.

### De ABCDE-regel

- Asymmetrie (A): vlekje met asymmetrische vorm.
- Onregelmatige boorden (B)
- Geen homogene kleur (C van Color): vlekje met rood, bruin, zwart.
- Diameter (D): meer dan 6 mm.
- Evolutie (E): verandering van uiterlijk, grootte, kleur of bloedende vlek.

## 7. Kankerverwekkende **stoffen**: let op!

Kom je in je omgeving of in je beroepsleven in aanraking met kankerverwekkende stoffen?

Volg dan strikt de veiligheidsmaatregelen op en sla de beschermingstips zeker niet in de wind.

Uit onderzoek blijkt dat kanker vaker voorkomt bij werknemers die aan bepaalde stoffen worden blootgesteld. Asbest is een van de meest bekende voorbeelden.

Voor deze personen, gelden twee fundamentele tips:

- **Pas streng de reglementeringen toe.**
- **Volg de hygiëne- en veiligheidsmaatregelen.**

## 8. Laat je vaccineren

### Tegen baarmoederhalskanker

Dit is een preventief vaccin tegen de humane papillomavirussen die 70 % van de gevallen van baarmoederhalskanker veroorzaken. De ideale vaccinatieleeftijd is vóór de eerste seksuele betrekkingen.

Ook voor jonge vrouwen die al seksuele betrekkingen gehad hebben, kan het vaccin een beschermend (hoewel minder doeltreffend) effect hebben.

In de praktijk wordt het vaccin toegediend via de injectie van 3 opeenvolgende dosissen, verspreid over een periode van 6 maanden.

Het huidige vaccin biedt een bescherming van ongeveer 70 % en is dus niet volledig sluitend. Dat betekent dat zelfs voor een gevaccineerde vrouw een uitstrijkje nog steeds hoogst noodzakelijk blijft.

Voor jonge meisjes tussen de 12 en 18 jaar krijg je voor het vaccin een bijna volledige tegemoetkoming van het ziekenfonds in het kader van de verplichte ziekteverzekering.

### Comfort+: tussenkomst vaccins tegen baarmoederhalskanker

Het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex biedt aan jongvolwassen vrouwen van 19 tot en met 21 jaar tot € 150 in de aankoop van de vaccins tegen baarmoederhalskanker.

### Tegen hepatitis B

Hepatitis B is een leverinfectie met een mogelijk dodelijke afloop. Ze wordt veroorzaakt door het hepatitis B-virus. De infectie kan complicaties veroorzaken en verder evolueren naar een levercirrose of zelfs leverkanker.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is het bestaande vaccin uiterst betrouwbaar en doeltreffend. Het laat toe zich tegen de infectie te beschermen en daarmee het risico op leverkanker te verminderen.

Er bestaan verschillende types hepatitis B-vaccins (en combinaties tegen hepatitis A en B) die volledig of gedeeltelijk terugbetaald worden. Informeer je hiervoor bij je arts.

### Comfort+: tussenkomst vaccins

Het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex biedt aan de in Comfort+ aangesloten klanten die in orde zijn met hun bijdragen tot € 25 per vaccin met een maximum van € 65 per jaar en dit in het persoonlijk aandeel voor vaccins tegen griep, meningitis, hepatitis A en B, gele koorts, klierkoorts, Japanse encefalitis en encefalitis door teken en de aandoening met pneumokokken.

Op zoek naar meer informatie over vaccins?

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be).



**12 tot 18 jarigen:**

een bijna volledige tussenkomst vanuit  
de verplichte verzekering

## 9. Opsporingsprogramma's

Opsporingsprogramma's zijn er om een ziekte vast te stellen voor de eerste symptomen zich voordoen. Hoe vroeger een kanker wordt ontdekt, hoe meer eenvoudig en meer effectief de behandeling en hoe groter de kans op genezing.

Bepaalde vormen van kanker kunnen relatief eenvoudig en betrouwbaar worden opgespoord met opsporingsonderzoeken (screening).

Vlaanderen volgt de richtlijnen van Europa om opsporingsprogramma's te organiseren.

### Opsporing van borstkanker

Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen (en zeldzaam ook bij mannen). Hoewel sommige vrouwen een hoger risico lopen dan andere, kan elke vrouw van 50 tot en met 69 jaar om de twee jaar een gratis screeningsmammografie laten uitvoeren.

Dit initiatief kadert in een bevolkingsonderzoek naar borstkanker dat sinds 2001 in Vlaanderen loopt. Met dit onderzoek wil men borstkankeropsporing meer doelmatig en kwaliteitsvol laten verlopen.

Het onderzoek gebeurt in een mammo-graphische eenheid die aan strenge kwaliteitseisen wordt onderworpen.

Elke eenheid heeft een samenwerkingsovereenkomst met het centrum voor borstkankeropsporing van de regio waarin ze werkzaam is en stuurt de resultaten naar dat centrum voor een tweede lezing.

In tegenstelling tot een gewone mammografie is dit screeningsonderzoek volledig gratis. Hiervoor moet je wel je bijdragen voor de verplichte ziekte- en invaliditeitsverzekering hebben betaald en in het bezit zijn van een oproepbrief van het screeningscentrum of een verwijfsbrief van je huisarts of gynaecoloog.

### De screeningsmammografie

Het is sterk aangeraden om dit opsporingsonderzoek te laten uitvoeren **vanaf de leeftijd van 50 jaar**, ook als je geen specifieke klachten hebt.

Praat er zeker over met je arts wanneer in jouw familie al een geval van borstkanker voorkwam.

**Meer info?**

[www.borstkankeropsporing.be](http://www.borstkankeropsporing.be)

## Opsporing van baarmoederhalskanker

### Het uitstrijkje

Artsen raden een eerste uitstrijkje aan in het jaar volgend op het eerste seksuele contact en in elk geval **vanaf 25 tot en met 64 jaar**.

Aarzel zeker niet om je arts te contacteren wanneer je onregelmatige bloedingen hebt, bijvoorbeeld na seksuele betrekkingen of buiten de menstruatperiode.

Een uitstrijkje laat toe om baarmoederhalskanker of cervixkanker in een vroegtijdig stadium op te sporen.

Elke vrouw van 25 tot en met 64 jaar kan hiervoor om de drie jaar bij haar huisarts of gynaecoloog terecht.

Het is een eenvoudig en pijnloos onderzoek waarbij een staaltje van de baarmoederhals wordt genomen.

### Meer info?

[www.zorg-en-gezondheid.be/baarmoederhalskanker.aspx](http://www.zorg-en-gezondheid.be/baarmoederhalskanker.aspx)

## Opsporing van dikkedarmkanker

Dikkedarmkanker ontstaat vaak uit poliepen. Dat zijn kleine zwellingen van het slijmvlies in de dikke darm. De meeste poliepen zijn goedaardig, maar sommige kunnen kwaadaardig worden en uitgroeien tot kanker. Met een eenvoudig stoelgangonderzoek kunnen poliepen en dikkedarmkanker in een vroeg stadium worden opgespoord, wat de kans op genezing verhoogt.

### Stoelgangonderzoek

Het Centrum voor Kankerpreventie van de Universiteit Antwerpen organiseert in samenwerking met de Vlaamse Overheid een proefonderzoek naar opsporing van dikkedarmkanker of colorectale kanker.

Voorlopig bevindt dit onderzoek zich in een testfase en blijft het beperkt tot de inwoners van 50 tot en met 74 jaar van enkele pilootgemeenten.

Indien hieruit blijkt dat een groter onderzoek mogelijk en nuttig is, wordt het uitgebreid naar heel Vlaanderen.

Voor sommige mensen (zeker als er een verhoogd risico op dikkedarmkanker bestaat) is een colonoscopie (onderzoek van de binnenkant van de dikke darm met een flexibele slang met een bestuurbare camera) aangewezen. Bespreek dit met je huisarts of specialist.

### Meer info?

Surf naar [www.dikkedarmkankeropsporing.be](http://www.dikkedarmkankeropsporing.be).

## 10. Herken de **symptomen**

Er bestaan een aantal symptomen die kunnen wijzen op kanker of een goedaardige aandoening. Indien een of meer van de volgende symptomen aanhouden, raadpleeg dan je arts om de oorzaak te achterhalen.

1. Aanhoudende hoest of een schorre keel (heesheid), eventueel met bloedsporen in de slijmen.
2. Problemen bij het slikken.
3. Verandering van het uitzicht van huidvlekjes of het opduiken van nieuwe vlekjes.
4. Een verdikking of een knobbeltje aan de teelbal, borst, huid,...
5. Problemen bij het urineren bij mannen.
6. Abnormaal bloedverlies (bv. vaginaal bloedverlies buiten de menstruatieperiode of na de menopauze in urine of stoelgang, fluïmen, spontane blauwe plekken).
7. Een veranderend stoelgangpatroon zonder specifieke aanleiding (constipatie, diarree of beide afwisselend).
8. Elke verandering in de borstklier (intrekking, vochtverlies uit de tepel, roodheid,...).
9. Gewichtsverlies, vermoeidheid of aanhoudende koorts zonder duidelijke oorzaak.
10. Een wonde aan de huid of in de mond die niet geneest.

### Meer info?

[www.alarmsignalen.be](http://www.alarmsignalen.be)



## Test je kennis

### Juist of fout?

1. Opteren voor een gezonde levenswijze kan het risico op kanker met 40 % doen afnemen.  Juist  Fout
2. Om gezond te blijven, is het goed om elke dag vlees te eten.  Juist  Fout
3. Het is aangeraden om niet meer dan 15 g zout per dag te eten.  Juist  Fout
4. Kinderen hoeven geen zonnebril te dragen.  Juist  Fout
5. Een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor is voldoende om de hele dag veilig in de zon te lopen.  Juist  Fout
6. Borstkankerscreening is niet hetzelfde onderzoek als een mammografie.  Juist  Fout

## Oplossingen

### 1. Juist.

Niet roken, dagelijks fysiek actief zijn, evenwichtig eten, enz. zijn positieve stappen voor kankerpreventie.

---

### 2. Fout.

Vlees hoort niet noodzakelijk elk dag op het menu. Er zijn ook andere voedingsmiddelen zoals vis, eieren of groentesoorten die een uitstekend alternatief zijn.

---

### 3. Fout.

De wereldwijde aanbevelingen liggen op een maximum van 6 g zout per dag. Spijs je maaltijden dus beter met andere kruiden die je smaakpapillen evenzeer doen trillen!

---

### 4. Fout.

Bij hevige zon dragen kinderen (net zoals volwassenen) beter een aangepaste zonnebril. Ze zijn veel gevoeliger voor zonnestralen en moeten daarom dubbel zo hard worden beschermd tegen de zon. Regelmatige blootstelling aan de zon of verbranden in de kindertijd verhoogt het risico op melanomen op volwassen leeftijd.

---

### 5. Fout.

Zonnemelk is een belangrijke beschermingsmaatregel tegen de zon, maar biedt geen volledige bescherming. Gebruik zonnecrème als aanvulling op de andere beschermingsmaatregelen, zoals rechtstreeks contact met zonlicht tussen 11u en 15u vermijden, beschermende kledij dragen, een hoedje opzetten, een aangepaste zonnebril dragen enz.

---

### 6. Juist en fout.

Borstkankerscreening is, net zoals een mammografie, een radiografie van de borsten. Borstkankerscreening kadert echter in een bevolkingsonderzoek. Daarmee biedt men alle vrouwen van 50 tot en met 69 jaar een gratis opsporingsonderzoek aan dat specifieke garanties biedt zoals een kwaliteitscontrole, een dubbele nalezing van de resultaten, een persoonlijke uitnodiging van de vrouwen en registratie van de resultaten.

---

Het risico op kanker verschilt van individu tot individu. Bij een gezonde levensstijl heeft iedereen baat. Neem daarom geen overbodige risico's en volg de verschillende aanbevelingen in deze brochure om de kans op kanker tot een minimum te herleiden. Het besef dat je zo veel mogelijk doet om de ziekte te voorkomen, stelt je op zich al gerust en geeft energie.

# Nuttige adressen

## Stichting tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
T 02 736 99 99  
[www.kanker.be](http://www.kanker.be)

## Vlaamse Liga Tegen Kanker

Koningsstraat 217  
1210 Brussel  
T 02 227 69 69  
[www.tegenkanker.be](http://www.tegenkanker.be)

## Kankerfoon

0800 15 801, anoniem en gratis  
op werkdagen van 09u00 tot 13u00 en op maandag tot 19u00

## Vlaamse Kankertelefoon

078 150 151, anoniem en gratis  
op werkdagen van 09u00 tot 17u00  
of [e-kankerlijn@tegenkanker.be](mailto:e-kankerlijn@tegenkanker.be)

## Gezondheidslijn

070 344 144, op werkdagen van 09u00 tot 17u00  
of [e-gezondheidslijn@tegenkanker.be](mailto:e-gezondheidslijn@tegenkanker.be)  
Voor al je vragen over een gezonde levensstijl

## Websites

[www.alarmsignalen.be](http://www.alarmsignalen.be)  
[www.borstkankeropsporing.be](http://www.borstkankeropsporing.be)  
[www.dikkedarmkankeropsporing.be](http://www.dikkedarmkankeropsporing.be)  
[www.euromelanoma.be](http://www.euromelanoma.be)  
[www.kanker.be](http://www.kanker.be)

[www.mijndriehoek.be](http://www.mijndriehoek.be)  
[www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be)  
[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)  
[www.vad.be](http://www.vad.be)  
[www.voedingsplan.be](http://www.voedingsplan.be)



## Brochures en praktische info om je te helpen

—  
[www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be)  
[ziekenfonds@securex.be](mailto:ziekenfonds@securex.be)

### Je plaatselijk ziekenfondskantoor

Verenigde-Natieslaan 1  
9000 Gent  
T 078 15 93 01 (NI)  
F 09 235 64 85

Genèvestraat 4  
1140 Brussel  
T 078 15 93 00 (Fr)  
F 02 729 92 12