

Aanbevelingen ter preventie van kanker

Hoe toe te passen op kinderen?

Gezond eten en leven is aan te leren. En hoe eerder je er mee begint hoe beter het is. Want gedrag dat is aangeleerd op jonge leeftijd, nemen we makkelijker mee in onze volwassen jaren. Een gezond voedingspatroon, regelmatige lichaamsbeweging en een gezond gewicht verlagen het risico op kanker.

De tien aanbevelingen

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft 10 aanbevelingen ter preventie van kanker opgesteld. Wetenschappers zijn er van overtuigd dat wanneer we deze aanbevelingen opvolgen, we een derde van het aantal gevallen van de meest voorkomende soorten kanker kunnen voorkomen.

De aanbevelingen zijn in principe opgesteld voor volwassenen. Maar ook voor kinderen zijn de aanbevelingen toepasbaar. Wij leggen je uit hoe je ze toe kunt passen.

De 10 aanbevelingen

1 Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht.

Het behouden van een gezond gewicht is één van de belangrijkste manieren om je risico op kanker te verlagen. Een gezond gewicht voor volwassenen betekent een Body Mass Index (BMI) tussen de 18,5 en de 24,9. Je berekent je BMI door je gewicht (in kilo's) te delen door je lichaamslengte (in meters) in het kwadraat (kg/m²). Wij raden volwassenen aan een zo laag mogelijk BMI binnen de gezonde marges na te streven.



Kinderen met overgewicht zijn vaak ook als volwassene te zwaar of ontwikkelen obesitas. De hoeveelheid lichaamsvet verandert met de jaren en verschilt tussen jongens en meisjes. Daarom is de standaard BMI index niet van toepassing op kinderen. Als je je zorgen maakt over het gewicht van je kind, kan je huisarts advies geven.

2 Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten.

Regelmatig bewegen helpt overgewicht te voorkomen. Daarnaast toont onderzoek aan dat er een direct verband is tussen lichaamsbeweging en kankerpreventie. Voor volwassenen is iedere dag 30 minuten matig intensief bewegen een goed uitgangspunt. Dit kun je eenvoudig halen door lichaamsbeweging op te nemen in je dagelijkse routine. Het beste is echter om iedere dag 60 minuten matig intensief te bewegen of 30 minuten intensief.

*Het is belangrijk dat je kinderen motiveert om een actief leven te leiden. Inactieve kinderen groeien vaak op tot inactieve volwassenen. De aanbeveling voor kinderen is dat zij elke dag **minimaal 60 minuten** met een gemiddelde intensiteit moeten bewegen. Dit kunnen zij in kleine stukjes verspreiden over de hele dag.*



3 Eet minder calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken.

Calorierijk voedsel en suikerrijke dranken verhogen de kans op overgewicht. Kies daarom voor caloriearme producten, zoals groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten. Sommige calorierijke producten, zoals noten, zaden en sommige plantaardige oliën, zijn belangrijke bronnen van gezonde voedingsstoffen. Deze kun je daarom met mate eten.



Het kan lastig zijn om de hoeveelheid calorieën die je kind eet in de hand te houden. Wanneer een kind de hele dag actief is en daardoor veel energie verbrandt, is het niet erg als een kind af en toe calorierijk voedsel eet. Zolang het geen vast onderdeel wordt van het voedingspatroon, is het prima. Suikerrijke dranken, zoals vele fris- en sportdranken kun je het beste niet of nauwelijks aan je kind geven. Kinderen kunnen hier namelijk makkelijk veel van drinken zonder een 'vol' gevoel te krijgen. Dit soort drankjes bevat vaak ook veel calorieën.

Gemiddeld energieverbruik van kinderen:

Jongen	Niet actief	Actief
1-3 jaar	1100 kcal	1200 kcal
4-8 jaar	1500 kcal	1700 kcal
9-13 jaar	2200 kcal	2500 kcal

Meisje	Niet actief	Actief
1-3 jaar	1000 kcal	1100 kcal
4-8 jaar	1400 kcal	1500 kcal
9-13 jaar	2100 kcal	2300 kcal

Bron: Voedingscentrum

4 Eet veel groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten en varieer zo veel mogelijk.

Voor een goede gezondheid raadt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds aan je maaltijden te baseren op plantaardig voedsel. Vul daarom bij de avondmaaltijd minimaal tweederde van je bord met plantaardige producten zoals groenten, rijst, pasta, linzen, peulvruchten en granen. Kies voor volkorenproducten waar mogelijk. Plantaardige voedingsmiddelen bevatten veel vezels en andere voedingsstoffen die je kans op kanker kunnen verkleinen.



Wanneer een kind op jonge leeftijd al went aan het eten van veel plantaardig voedsel, zal het dit later ook blijven doen. Zo bouwt het kind aan een gezond voedingspatroon voor de rest van zijn of haar leven.

6 Drink liever geen alcohol. Als je wel alcohol wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas (voor vrouwen) of 2 glazen (voor mannen).

Om kanker te voorkomen, kun je het beste geen alcohol drinken. Er is geen veilige hoeveelheid alcohol waarbij het risico op kanker niet wordt verhoogd.

Kinderen zouden geen alcohol moeten drinken.

8 Vertrouw niet op voedingssupplementen om je tegen kanker te beschermen.

De voordelen van een gezond en gevarieerd voedingspatroon kunnen niet worden vervangen door voedingssupplementen.

Door middel van een gezond voedingspatroon krijgen jij en je kind alle benodigde voedingsstoffen binnen die helpen de kans op kanker te verkleinen. Er zijn uitzonderingen waarbij voedingssupplementen baat kunnen hebben. Je huisarts kan je daarover advies geven. Ook adviseert de Gezondheidsraad kinderen tot vier jaar dagelijks 10 mg vitamine D te nemen voor de groei en het behoud van sterke botten en tanden.

5 Eet minder rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en eet liever geen bewerkt vlees (zoals ham, spek of salami).

Om je risico op kanker te verlagen kun je beter niet meer dan 500 gram rood vlees (bereid gewicht) per week eten. Deze hoeveelheid is van toepassing op volwassenen. De term 'bewerkt vlees' is vlees dat is geconserveerd door roken, zouten of toevoeging van conserveringsmiddelen. Dit zijn bijvoorbeeld vleeswaren als ham, spek, salami en veel soorten worst. Voor bewerkt vlees is geen veilige hoeveelheid gevonden waarbij het je risico op kanker niet verhoogt. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt het eten van bewerkt vlees daarom helemaal af.



Jonge kinderen hebben een lagere energiebehoefte dan volwassenen. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt daarom kinderen aan minder dan 500 gram rood vlees per week te eten. De aanbeveling om geen bewerkt vlees te eten, geldt ook voor kinderen. Geef hen daarom alternatieven op brood zoals ei, tomaat, kaas of humus.

7 Eet minder zout of gezouten voedsel.

Het eten van te veel zout kan het risico op maagkanker en een hoge bloeddruk verhogen. Gebruik daarom per dag niet meer dan 6 gram zout (2,4 gram natrium). We hebben zelfs maar 1 gram zout nodig om ons lichaam goed te laten functioneren.

Voor kinderen van 1 - 3 jaar is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zout niet meer dan 2 gram, voor kinderen van 4 - 6 jaar niet meer dan 3 gram en voor kinderen van 7 - 10 jaar niet meer dan 5 gram. Voedingswaardetabellen op etiketten geven meestal de hoeveelheid natrium aan in plaats van zout. Als je dat vermenigvuldigt met 2,5 dan weet je de hoeveelheid zout.



Aanbevelingen voor specifieke groepen

9 Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Vul daarna aan met andere vloeibare en vaste voeding.

Je kraamverzorgster (of andere zorgverlener) kan je advies en ondersteuning geven bij borstvoeding. Onderzoek toont aan dat borstvoeding moeders kan beschermen tegen borstkanker en het kind waarschijnlijk tegen overgewicht op latere leeftijd.



Onderzoek toont aan dat kinderen die borstvoeding hebben gekregen minder snel teveel calorieën binnenkrijgen dan kinderen die kunstmatige babyvoeding hebben ontvangen. De kans is dus kleiner dat ze op latere leeftijd overgewicht of obesitas krijgen.

10 Als je kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen ter preventie van kanker op.

Mensen die zijn genezen van kanker kunnen het beste de aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds opvolgen om de kans op terugkeer van kanker te verkleinen. Kankerpatiënten hebben naar alle waarschijnlijkheid een speciale voedingsbehoefte. Wij adviseren hen advies in te winnen van een deskundige die bekend is met de specifieke situatie.

Deze aanbeveling is niet van toepassing op kinderen.

Wij raden het volwassenen en kinderen ten zeerste af om te roken!