

# Beter voorkomen dan genezen

Hoe Kom op tegen Kanker het risico op kanker wil verkleinen

*Ann Gils & Lore Pil*

*Dienst Preventie en Vroegopsporing Kom op tegen Kanker*

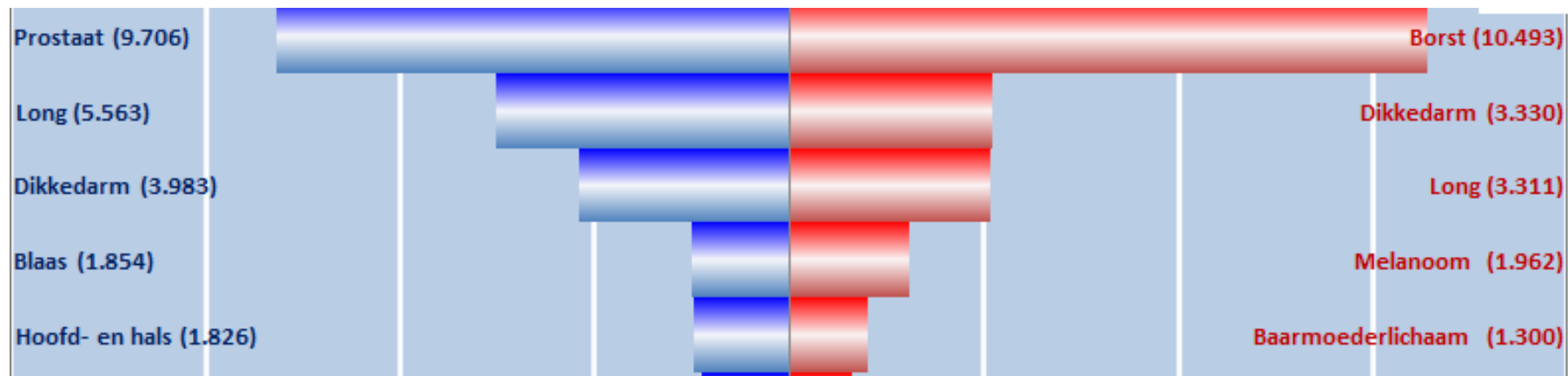


**ALGEMEEN**

# ALGEMEEN

- In 2020 kregen 68.781 Belgen kanker, dat zijn er 188 per dag
- In 2020 stierven 27.739 Belgen aan kanker, dat zijn er 76 per dag

**Meest frequente tumoren in België, 2020 per geslacht (links mannen, rechts vrouwen)**



# WAAROM FOCUS OP PREVENTIE?

## Wat is kankerpreventie?

- Initiatieven en maatregelen die ervoor zorgen dat minder mensen kanker krijgen door in te spelen op de **vermijdbare risicofactoren** van kanker

# WAAROM FOCUS OP PREVENTIE?

- Meeste kankers ontstaan door onvermijdbare risicofactoren (veroudering, erfelijkheid,...)
- MAAR: Ongeveer **40%** nieuwe kankers ontstaan door vermijdbare risicofactoren en kunnen dus voorkomen worden
- Inzetten op die vermijdbare risicofactoren via aanpassingen zowel op **beleidsniveau** als op **persoonlijk niveau**, in het dagelijkse leven

# WAT DOET KOM OP TEGEN KANKER?

○ **Kanker vermijden** 

○ **Kanker bestrijden** 

○ **Kanker verzachten** 

# BINNEN DE DIENST PREVENTIE EN VROEGOPSPORING WERKEN WE VIA DRIE PIJLERS

## Informereren en sensibiliseren van burgers

*over mogelijke oorzaken  
van kanker, risico's en de  
voor- en nadelen van  
vroegtijdige  
kankeropsporing*

- [www.allesoverkanker.be](http://www.allesoverkanker.be)
- Sociale media kanalen
- Blogs
- ...

## Beleidsbeïnvloeding

*We komen op voor het  
recht van de burger op  
een gezonde omgeving  
door bij **overheden te  
ijveren voor  
veranderingen aan de  
wetgeving** zodat het  
risico op kanker verlaagt.*

## Financiering van preventieprojecten

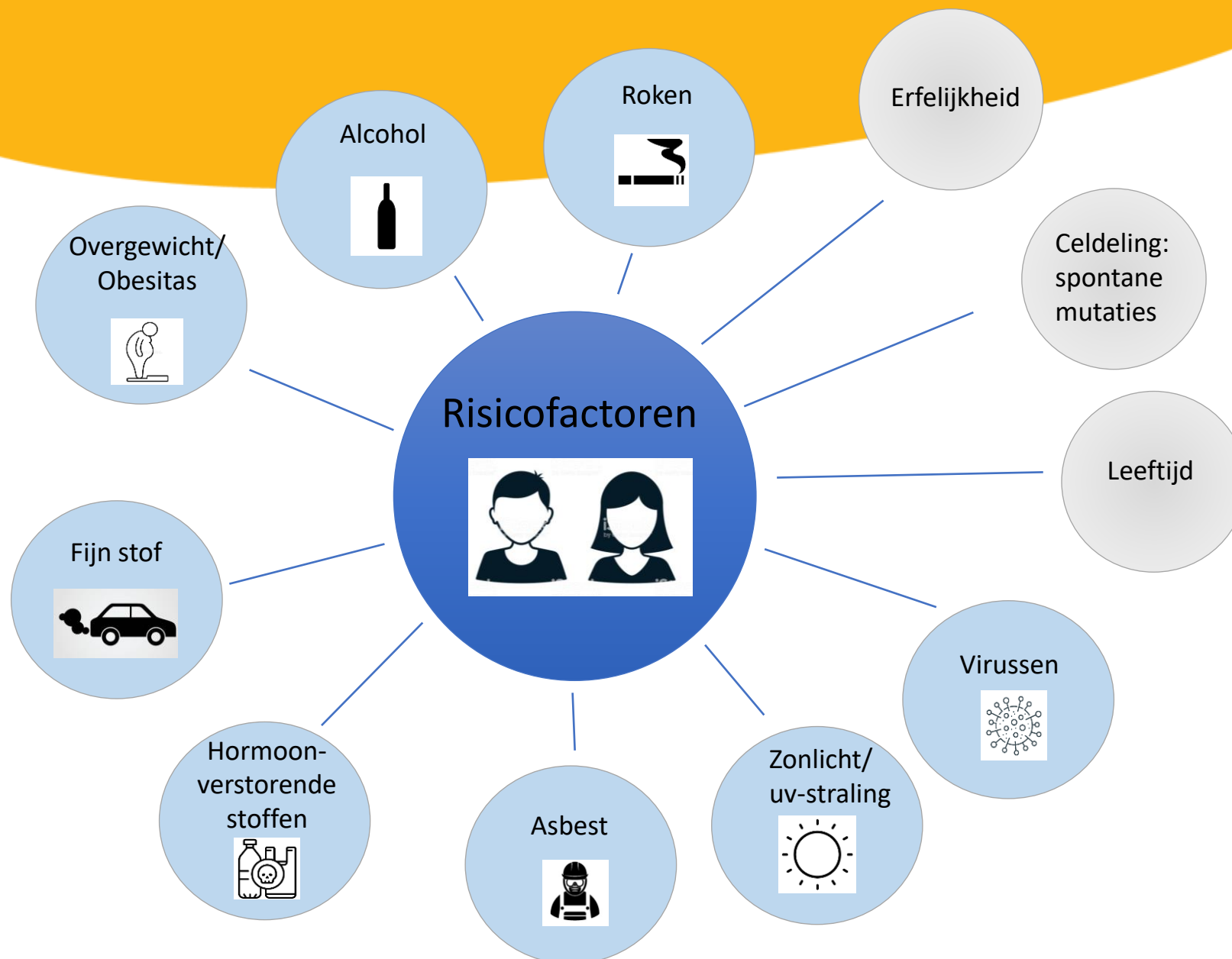
*Kom op tegen Kanker  
doet jaarlijks een  
thematische oproep  
voor **preventieprojecten**.  
De resultaten helpen ons  
om onze doelstellingen  
te bereiken.*



**3 RISICOFACTOREN UITGELICHT**



# GEKENDE RISICOFACTOREN



# ROKEN: PREVALENTIE

## Volwassenen



## Jongeren (15-24 jaar)



## Sociale kloof

percentage rokers bij mensen met laagste inkomensniveau: 29%  
percentage rokers bij mensen met hoogste inkomensniveau: 16%

## ROKEN: PEILING PUBLIEK

○ *Jongeren mogen vanaf 16 jaar  
sigaretten kopen*

- 1) Klopt
- 2) Klopt niet



# ANTWOORD

Klopt niet!

- jongeren mogen pas vanaf de leeftijd van 18j, sigaretten, roltabak en e-sigaretten aankopen



# ROKEN EN KANKER

- **10-30%** van alle kankers te wijten aan tabak, voornamelijk longkanker

|                 |                     |                      |
|-----------------|---------------------|----------------------|
| longkanker      | strottenhoofdkanker | mondholtekanker      |
| keelholtekanker | slokdarmkanker      | maagkanker           |
| dikkedarmkanker | leverkanker         | pancreaskanker       |
| blaaskanker     | nierkanker          | baarmoederhalskanker |
| vulvakanker     |                     |                      |

- **80%** van alle nieuwe longkankers is te wijten aan tabak
- **1 op de 2** rokers sterft vroegtijdig aan de gevolgen van roken: ongeveer 40 mensen per dag
- Kankerverwekkend, hoezo?
  - Tabak bevat duizenden chemische stoffen
  - Meer dan 50 daarvan zijn kankerverwekkend

# ROKEN: WAT DOET KOM OP TEGEN KANKER?

**Doelstelling: Risico op kanker als gevolg van roken verminderen**

- Door kinderen rookvrij te laten opgroeien
- Door jongeren van de sigaret te houden
- Door te ijveren voor een rookvrije werk- en leefomgeving

# ROKEN: WAT DOET KOM OP TEGEN KANKER?

## ○ Sensibilisering

- [Jongerencampagnes](#)

## ○ Beleidswerk:

- [Vzw Alliantie voor een Rookvrije Samenleving](#)
- Interfederale strategie voor een Rookvrije Generatie 2022-2028

## ○ Preventieprojecten

- [Ontwikkeling van een toolkit ‘Samen voor een rookvrije buurt’](#)

## 2022 - #WhatTheSmoke en #RIProken

In 2022 werkten we verder op #RIProken en #WhatTheSmoke, twee campagnes die we een jaar eerder lanceerden. Omdat jongeren amper te bereiken zijn met klassieke sensibiliseringscampagnes, kozen we er bewust voor om opnieuw content te maken op hún maat. Een evaluatie van onze campagnes uit 2021 toonde ook aan dat die aanpak werkt.

### #WhatTheSmoke

In het voorjaar van 2022 lanceerden we de tweede editie van #WhatTheSmoke en in het najaar de derde. Bij deze campagne – die zich voornamelijk afspeelt op TikTok – worden de negatieve aspecten van roken op een humoristische manier in de kijker gezet aan de hand van een estafette tussen verschillende TikTok-influencers.



Voor deze reeks werkte Kom op tegen Kanker opnieuw samen met een aantal van de bekendste TikTok-creators uit Vlaanderen, onder meer Stien Edlund, Elias Verwilt, Timon Verbeeck, Nick Ooms, Amir Motaffaf en Anneleen Debaveye.

De campagne werd inhoudelijk ondersteund door partnerships met TAGMAG, een online community voor jongeren, en radiozender MNM. TAGMAG zette een heuse #WhatTheSmoke bootcamp op die intussen al meer dan 30.000 keer werd bekeken.

# WAT MET DE E-SIGARET?

Richtlijn Hoge Gezondheidsraad België:

- “de e-sigaret is niet zonder risico, ze is potentieel schadelijk....Ze valt dus **af te raden voor niet-rokers, waaronder zeker de jongeren**”
- “de e-sigaret wordt substantieel minder schadelijk ingeschat dan roken. Ze vormt **voor rokers een beter alternatief** dan roken en kan als rookstopmiddel gebruikt worden”



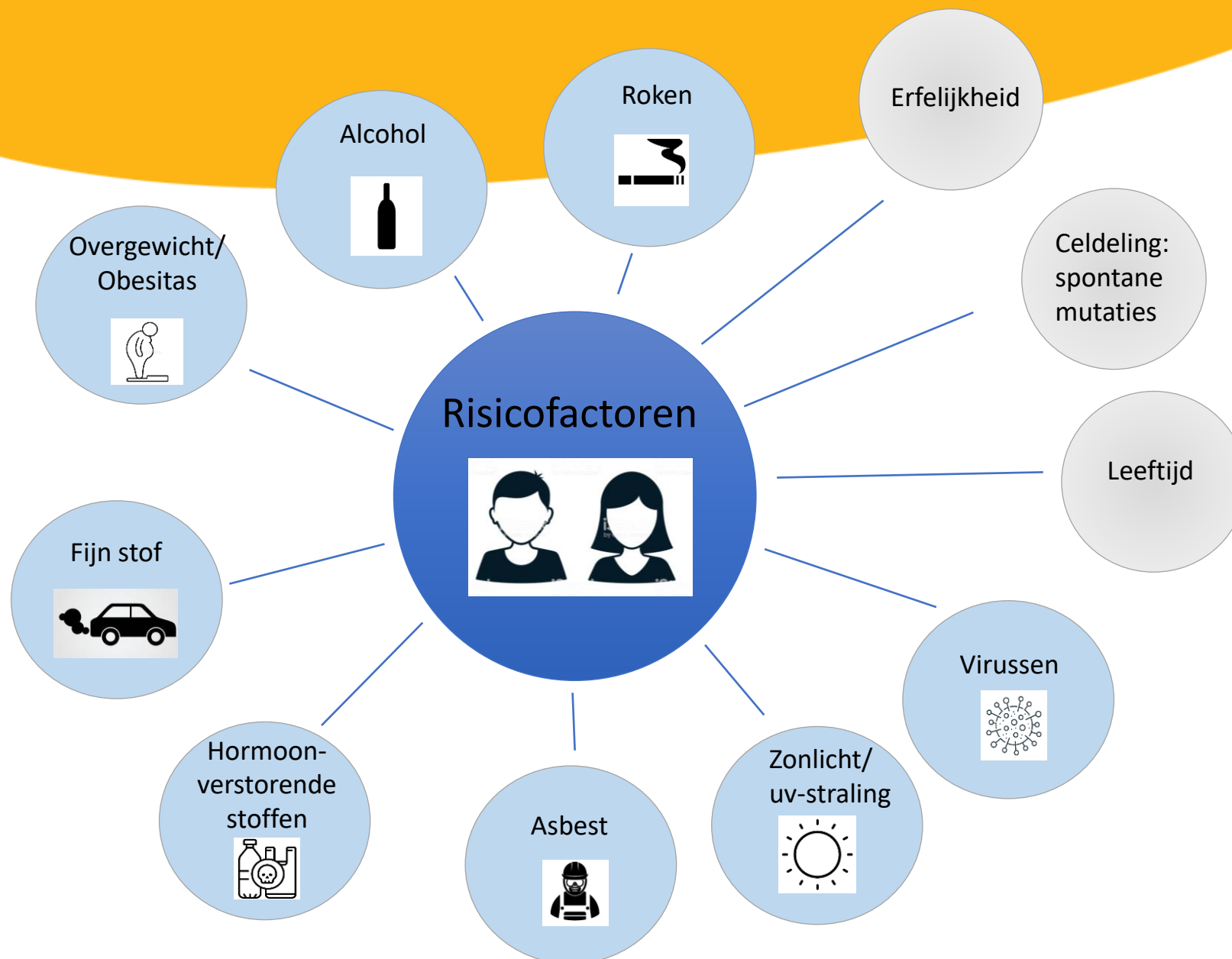


# ROKEN: WAT KUN JE ZELF DOEN?

- Uiteraard: niet beginnen met roken
- Stoppen met roken, laat je begeleiden door een tabakoloog: [www.tabaksstop.be](http://www.tabaksstop.be) of 0800 11 100
- Als je toch wil roken, doe het dan buiten en uit het zicht van kinderen: [www.generatierookvrij.be](http://www.generatierookvrij.be)
- Vermijd meeroken

Generatie  
Rookvrij

# GEKENDE RISICOFACTOREN



# ALCOHOL: PREVALENTIE

**Volwassenen:** Aantal liter pure alcohol per persoon per jaar



## Jongeren

Ooit alcohol bij 16+: 83%

Regelmatig alcohol bij 16+ tijdens schooljaar 2018-2019: 27%

## Sociale kloof

Laagst opgeleiden: 51% geeft aan alcohol te drinken

Hoogst opgeleiden: 86% geeft aan alcohol te drinken

## ALCOHOL: PEILING PUBLIEK

○ *Wat betreft risico op kanker, verhoogt een shotje tequila van 3,5 cl je risico meer dan een pilsje van 25 cl*

- 1) Klopt
- 2) Klopt niet



# ANTWOORD

## Klopt niet!

- 1 glas = 1 standaardglas = 10 g of 12,7 ml pure alcohol
  - 1 standaardglas bier = 25 cl
  - 1 standaardglas sterke drank = 3,5 cl
  
- Risico op kanker stijgt al vanaf het eerste glas. Hoe meer alcohol je drinkt, hoe meer je je risico verhoogt



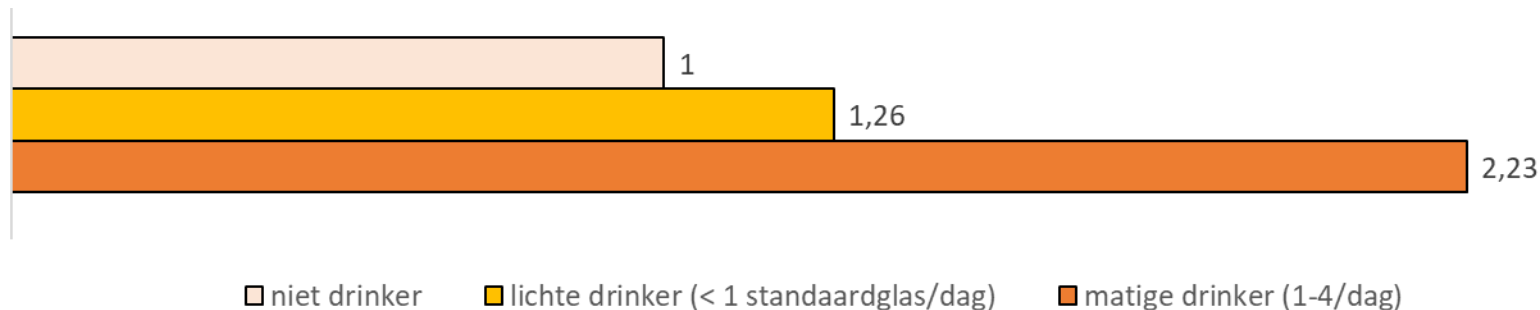
# ALCOHOL EN KANKER

- Het drinken van alcohol verhoogt het risico op verschillende aandoeningen, waaronder kanker

|                     |                     |                 |
|---------------------|---------------------|-----------------|
| slokdarmkanker      | strottenhoofdkanker | mondholtekanker |
| keelholtekanker     | borstkanker         | darmkanker      |
| speekselklierkanker | leverkanker         |                 |

- **4,5%** van alle nieuwe kankers zou te wijten zijn aan alcoholgebruik

- Hoe meer glazen per week, hoe groter je risico (dosis-respons relatie), zie voorbeeld slokdarmkanker:



# ALCOHOL EN KANKER

## ○ Hoezo, kankerverwekkend?

- Bij de afbraak van alcohol (ethanol) in ons lichaam ontstaat **aceetaldehyde**, dat bewezen kankerverwekkend is.
- Alcohol versterkt de schadelijke effecten van roken.
- Alcohol beïnvloedt vermoedelijk de **hormoonhuishouding** en bevordert zo mogelijk de groei van hormoongevoelige kankers.

# ALCOHOL: HUIDIGE RICHTLIJN

Richtlijn Hoge Gezondheidsraad België:

- “Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best **niet meer dan 10 standaardglazen per week**. Wil je geen risico lopen, dan drink je **beter geen** alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.”





# ALCOHOL: WAT DOET KOM OP TEGEN KANKER?

Doelstelling: Risico op kanker als gevolg van alcoholgebruik verminderen

- Niet problematisch gebruik maar algemeen gebruik
- We willen ervoor zorgen dat de alcoholvrije keuze evidenter, makkelijker, 'normaler' wordt

# ALCOHOL: WAT DOET KOM OP TEGEN KANKER?

- Enkele resultaten uit bevraging 2022 Kom op tegen Kanker

**31%**

Heeft het gevoel zich te moeten verantwoorden als ze (eens) geen alcohol willen drinken

**35%**

weet niet dat je beter helemaal geen alcohol drinkt om het risico op kanker te beperken

**34%**

van degenen die meer drinken dan de richtlijn geven aan de intentie te hebben minder alcohol te drinken

**37%**

weet niet dat alcohol het risico op darmkanker verhoogt

# ALCOHOL: WAT DOET KOM OP TEGEN KANKER?

## ○ Sensibilisering

- Kennis en bewustzijn vergroten bij burgers, in het bijzonder over de link tussen alcohol en kanker (<https://www.allesoverkanker.be/alcohol>)
- Sociale norm verschuiven

## ○ Beleidswerk

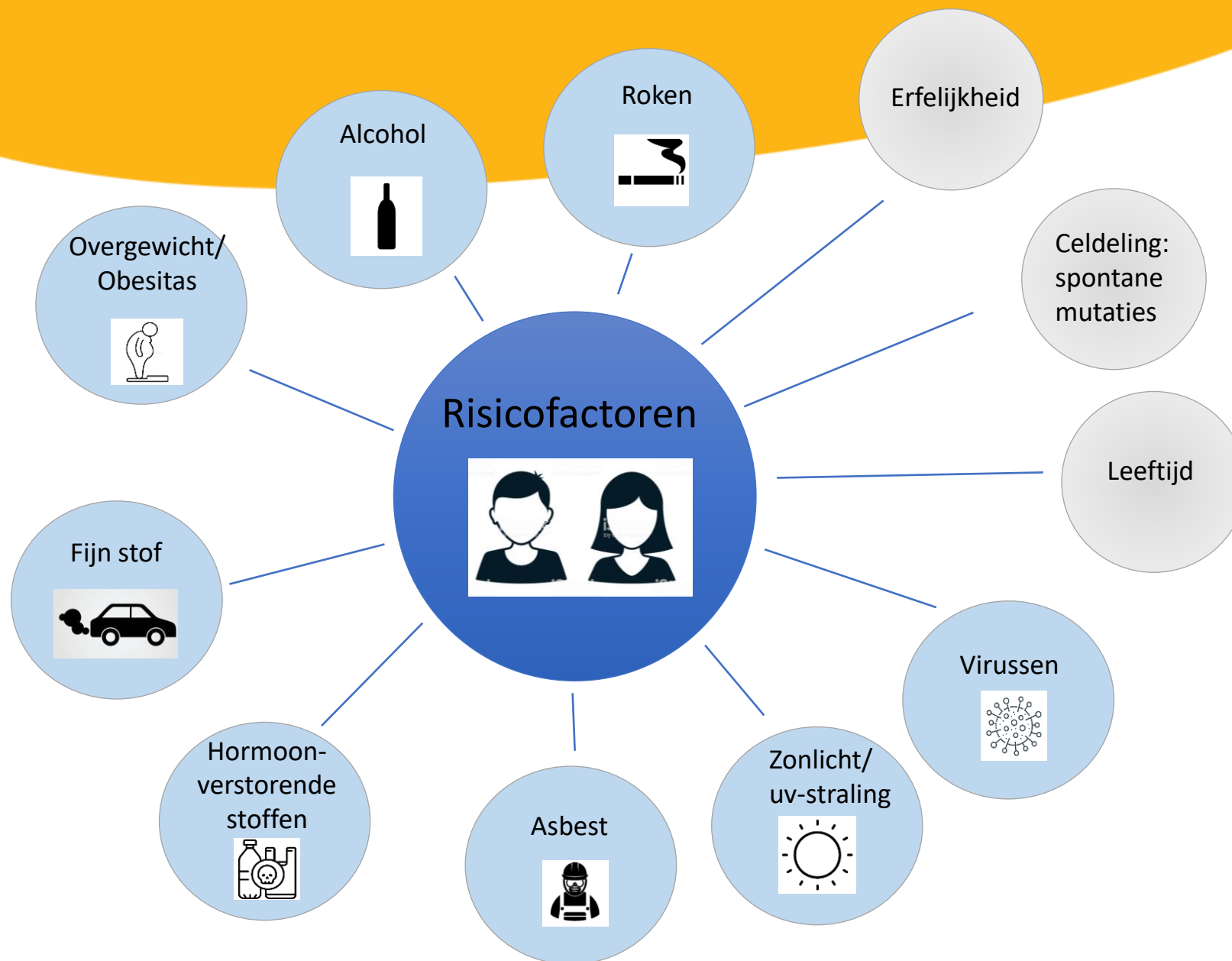
- Kennis en bewustzijn vergroten bij beleidsmakers
- Beschikbaarheid van alcohol verlagen (verhoging leeftijdsgrens, prijsverhogingen, vermindering aantal verkooppunten)
- Het positief imago van alcohol doorprikken (beperking op sponsoring en reclame)

## ○ Preventieprojecten

# ALCOHOL: WAT KUN JE ZELF DOEN?

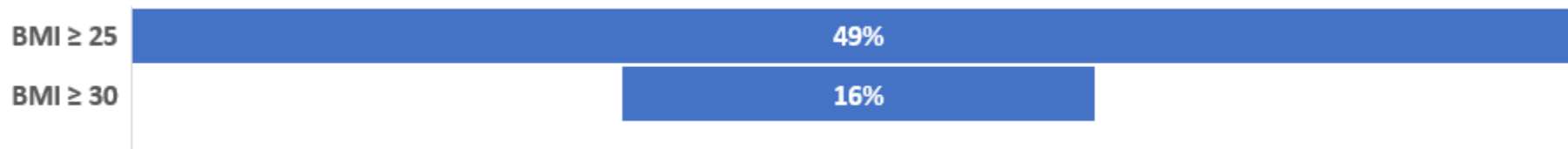
- Drink zo weinig mogelijk alcohol
  - Hoe meer alcohol je drinkt, hoe hoger het risico op kanker
  - Het risico begint al te stijgen bij 1 standaardglas per dag
- [Mocktailreceptjes en tips](#)

# GEKENDE RISICOFACTOREN

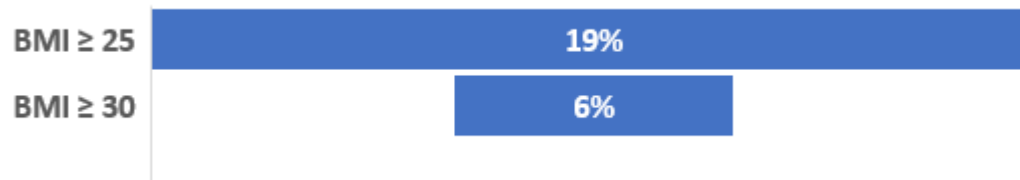


# OVERGEWICHT: PREVALENTIE

## Volwassenen (18+)



## Jongeren (2-17 jaar)



## Sociale kloof

- percentage overgewicht bij mensen met laagste inkomensniveau: 57%
- percentage overgewicht bij mensen met hoogste inkomensniveau: 41%

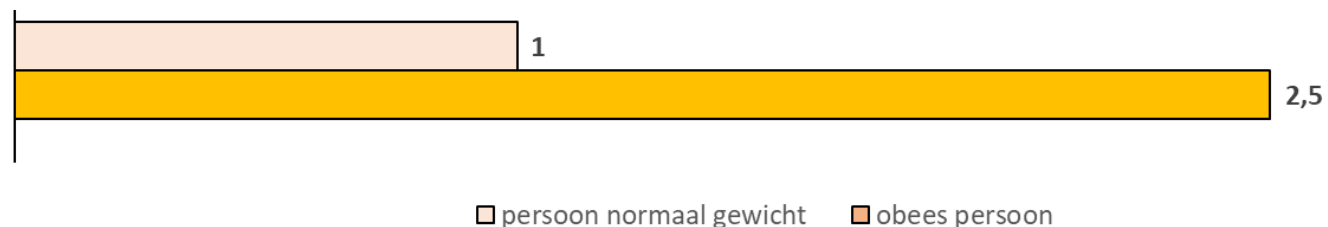
# OVERGEWICHT EN KANKER

- Overgewicht verhoogt het risico op verschillende aandoeningen, waaronder kanker

|                      |                |                |
|----------------------|----------------|----------------|
| dikkedarmkanker      | slokdarmkanker | borstkanker    |
| baarmoederslijmvlies | leverkanker    | nierkanker     |
| galblaaskanker       | eierstokkanker | prostaatkanker |
| pancreaskanker       | maagkanker     |                |

- 4 à 5% van alle nieuwe kankers zou te wijten zijn aan overgewicht

- Obese personen hebben ongeveer **1,5 – 3,5 meer risico** op ontwikkeling van kanker geassocieerd met overgewicht



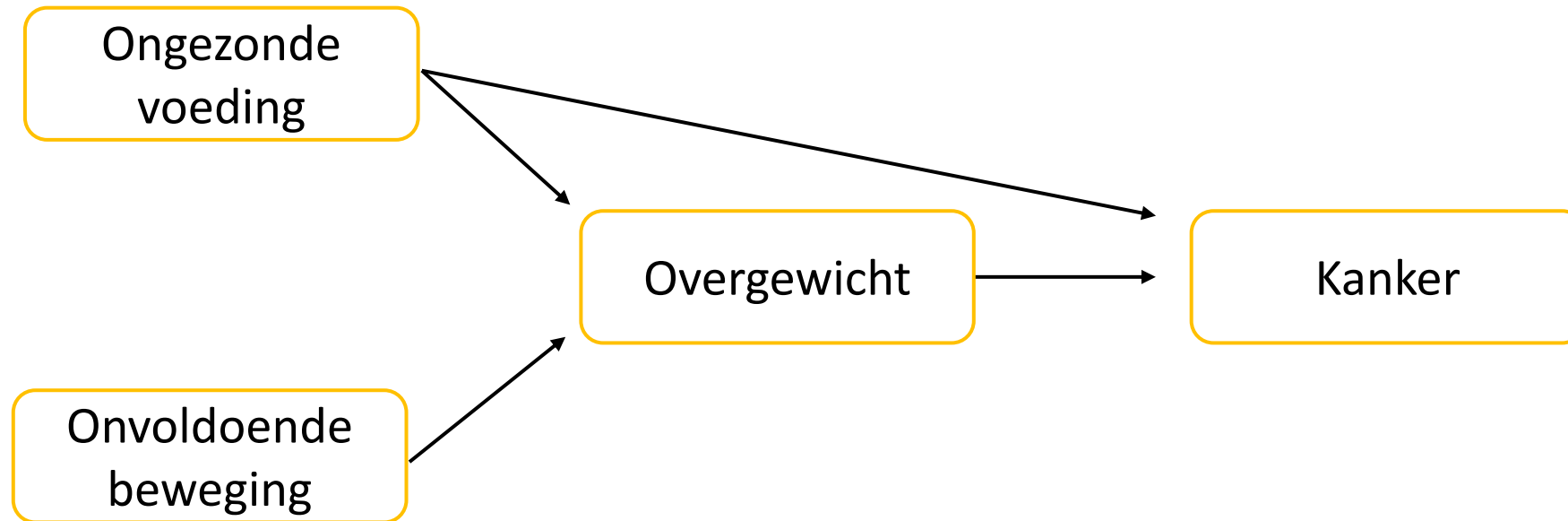
# OVERGEWICHT EN KANKER

## ○ Hoezo, kankerverwekkend?

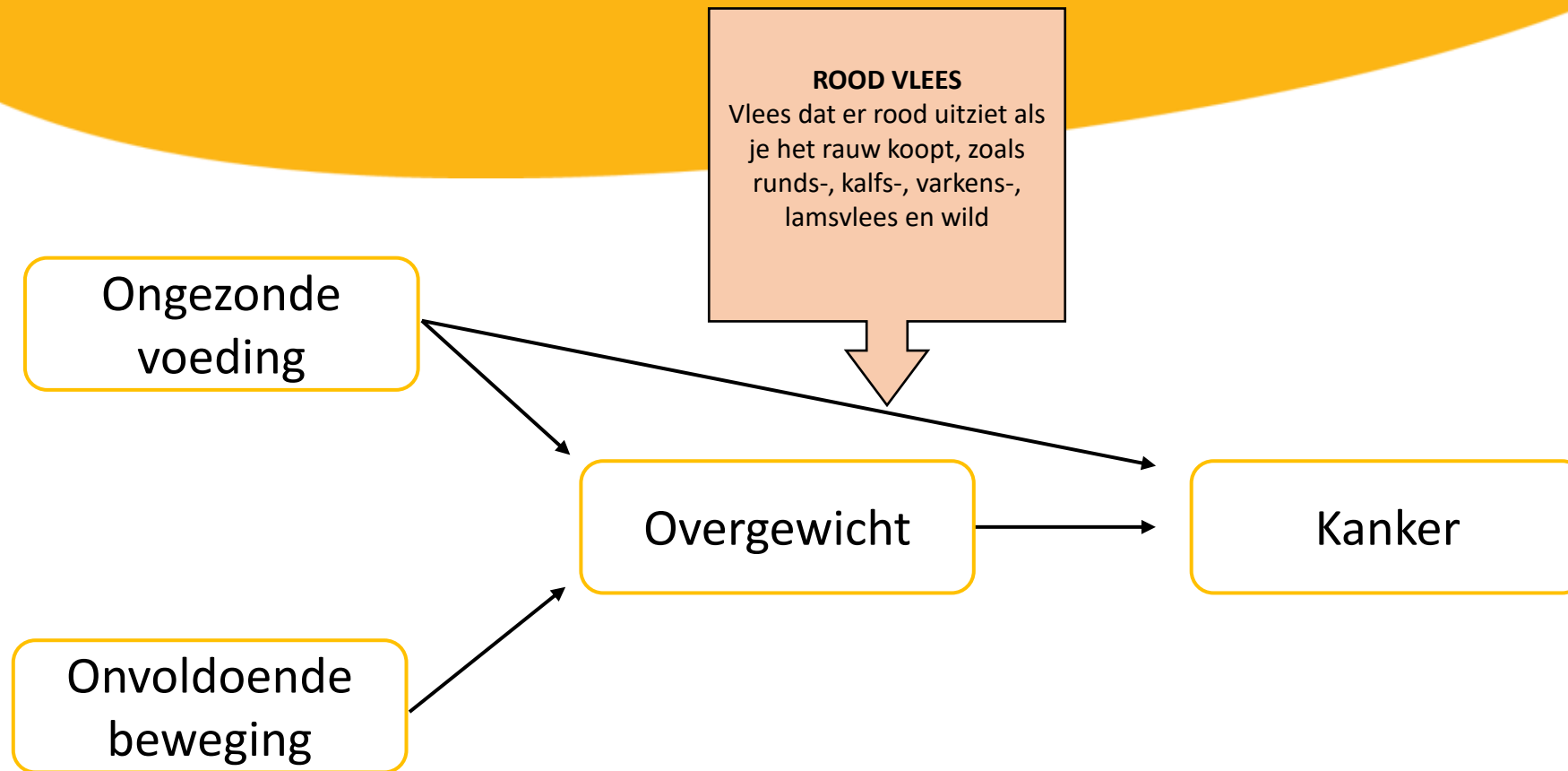
- Overgewicht werkt **ontstekingen** in het lichaam in de hand, wat het ontstaan van kankercellen kan stimuleren
- Overgewicht zorgt voor meer **groeifactoren en hormonen**, die op hun beurt de groei van kankercellen bevorderen.



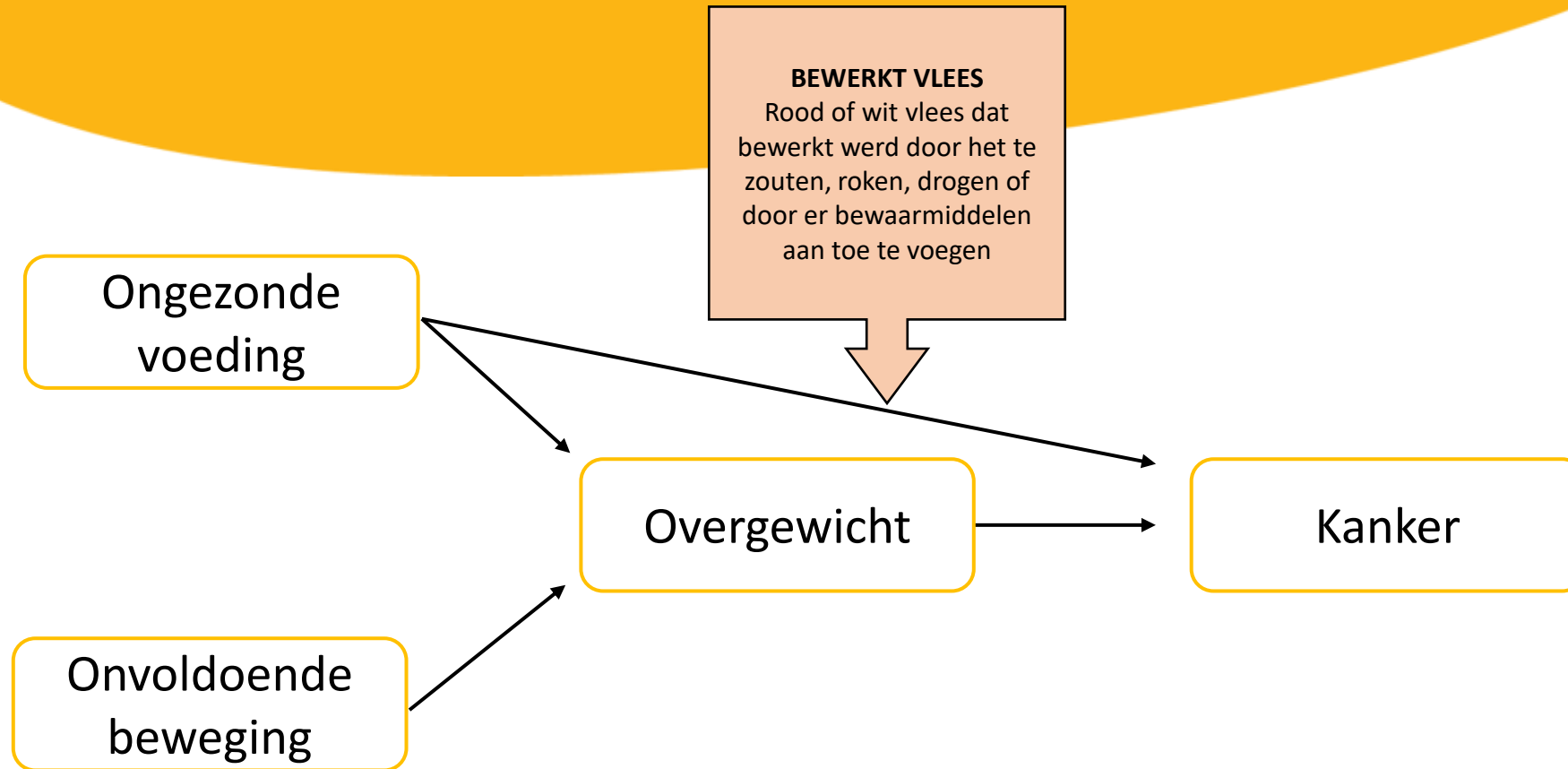
# OVERGEWICHT EN KANKER



# VOEDING EN KANKER



# VOEDING EN KANKER

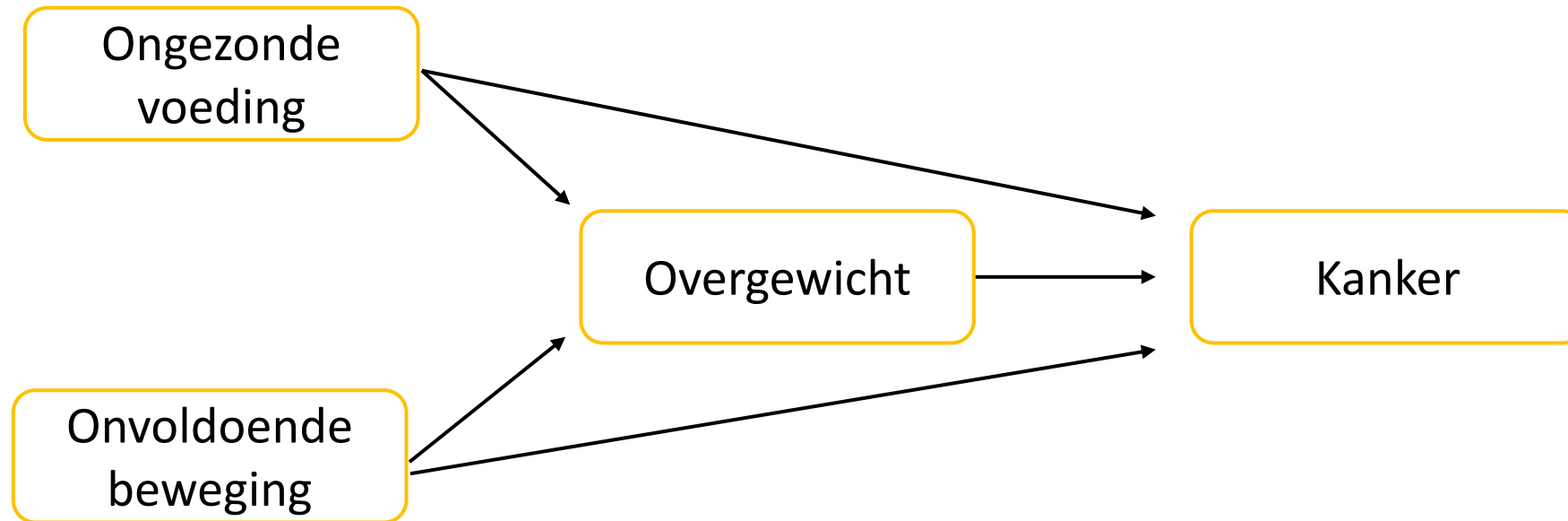


# VOEDING EN KANKER

## ○ Rood en bewerkt vlees kankerverwekkend, hoezo?

- **Rood vlees**
  - Mogelijk kankerverwekkend (WHO)
  - Via heemijzer
- **Bewerkt vlees en vleeswaren**
  - Kankerverwekkend (WHO)
  - Kankerverwekkende mechanisme niet geheel duidelijk

# OVERGEWICHT EN KANKER



# BEWEGING EN KANKER

## ○ Onvoldoende beweging kankerverwekkend, hoezo?

- Regelmatig bewegen => gezonde hoeveelheid **hormonen**. Te hoge hormoonspiegels = meer risico op kanker
- Regelmatig bewegen versterkt het je **natuurlijke afweer** (immuunsysteem)
- Bij regelmatig bewegen voert je lichaam **afvalstoffen** sneller af via de dikke darm
- Regelmatig bewegen draagt bij aan een **gezond gewicht**, wat de kans op kanker ook verkleint.

# OVERGEWICHT: : WAT WIL KOM OP TEGEN KANKER DOEN?

Doelstelling: Risico op kanker als gevolg van overgewicht verminderen

- Door in te zetten op gezonde voeding
- Door in te zetten op meer beweging en minder stil zitten

# OVERGEWICHT: WAT WIL KOM OP TEGEN KANKER DOEN?

## ○ Sensibilisering

- Kennis en bewustzijn vergroten bij burgers, over de link tussen overgewicht, voeding, beweging en kanker (<https://www.allesoverkanker.be/gezond-eten-en-bewegen>)

## ○ Beleidswerk

- Pleiten voor een minder obesogene omgeving

## ○ Preventieprojecten

- ‘Stay with me’, een coaching interventie app voor ouders van kinderen met overgewicht
- Toolbox ‘Gezonde voeding in de buurt voor iedereen – elke stap telt’



# OVERGEWICHT: PEILING PUBLIEK

- Zijn diepvriesgroenten en –fruit een even gezond alternatief voor verse groenten en fruit?
- Ja
  - neen



# ANTWOORD

**Ja!**

- Recht van het veld in de diepvries: vaak dus zelfs verser
- Op voorwaarde dat er geen toevoegingen zijn zoals zout, suiker, room, ...
  
- Gemakkelijk te doseren
- Lang houdbaar



# OVERGEWICHT, VOEDING EN BEWEGING: WAT KUN JE ZELF DOEN?



Volkorenproducten  
Groenten en fruit  
[Peulvruchten](#)

Beweeg zo veel mogelijk  
licht intensief en minstens  
150 min/week matig  
intensief

Onderbreek lange  
zitmomenten



Alcohol  
Suikerrijke dranken  
Rood vlees (max. 300 g/week)  
Bewerkt vlees (max. 30 g/week)  
Ultrabewerkte producten

 [Tips](#) voor gezonde variatie in je broodbeleg

| ONBEWERKT EN<br>MINIMAAL BEWERKT   | BEWERKT   | ULTRABEWERKT  |
|--|---|---|
| <p>appel</p>          | <p>appelmoes met suiker</p>  <p>NUTRI-SCORE<br/>A B C D E</p>  | <p>snoep met appel-smaak</p>  <p>NUTRI-SCORE<br/>A B C D E</p>   |
| <p>haver-vlokken</p>  | <p>volkoren ontbijtgranen zonder toevoeging van chocolade en/of suiker</p>  <p>NUTRI-SCORE<br/>A B C D E</p> | <p>fantasie ontbijtgranen (&lt;50% volle granen) met toevoeging van chocolade en/of suiker</p>  <p>NUTRI-SCORE<br/>A B C D E</p> |

Ultrabewerkte producten, hoe herken je ze?:

- Lange houdbaarheid en een extra aantrekkelijke verpakking (marketing!)
- Lange lijst met (onherkenbare) ingrediënten

## Ingrediënten paprika chips

Ingrediënten: aardappelen, plantaardige oliën (zonnebloem, koolzaad, maïs, in wisselende hoeveelheden), paprikasmaak [suiker, paneermeel van **TARWE** (bevat: calcium, ijzer, niacine, thiamine), paprika, **MELKWEI**-permeaat, uienpoeder, kaliumchloride, aroma's, knoflookpoeder, johannesbroodpitmeel, kleurstof (paprika-extract), rookaroma's, zuurteregelaars (citroenzuur en appelzuur)], zout.

# TIPS OM GEZONDER TE ETEN



# MEER BEWEGEN EN MINDER STIL ZITTEN: DAT DOE JE ZO!



Zit minder, beweeg meer,  
overall waar je kan



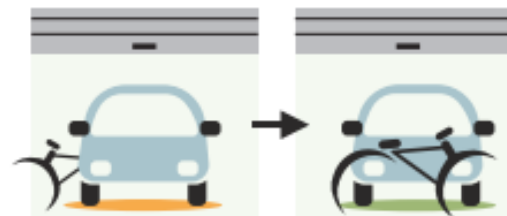
Ruil minder gezonde keuzes  
in voor gezonde gewoontes



Kies iets wat je  
graag doet

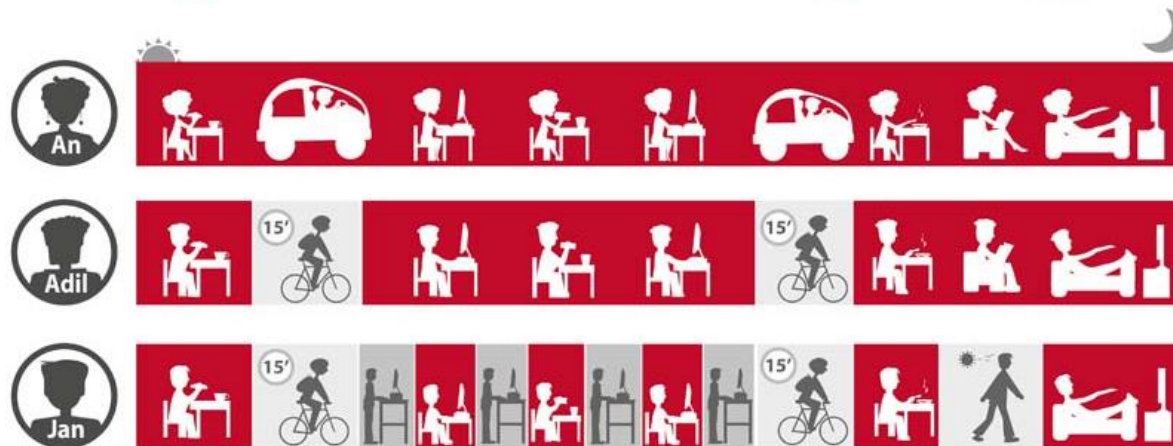


Denk vooruit en plan



Pas je omgeving aan

# Lang stilzitten ≠ te weinig bewegen



©VIGeZ, 2015, www.vigez.be

Type activiteit



An zit lang stil én ze beweegt te weinig



Adil beweegt voldoende (30'/dag) maar hij zit wel lang stil



Jan zit niet lang stil én hij beweegt voldoende (30'/dag).

Voorbeeld voor volwassenen > 18 jaar

# OVERGEWICHT, VOEDING EN BEWEGING: WAT KUN JE ZELF DOEN?

- Zie aanbevelingen in [de voedingsdriehoek](#) en [bewegingsdriehoek](#)





# Beter voorkomen dan genezen

Hoe Kom op tegen Kanker het risico op kanker wil verkleinen

*Ann Gils & Lore Pil*

*Dienst Preventie en Vroegopsporing Kom op tegen Kanker*

Meer info?

[Ann.Gils@komoptegenkanker.be](mailto:Ann.Gils@komoptegenkanker.be)

[Lore.Pil@komoptegenkanker.be](mailto:Lore.Pil@komoptegenkanker.be)