



Wat kun je verwachten van deze sessie?

- Feiten & cijfers: waarom is kankerpreventie belangrijk?
- Hoe zet Kom op tegen Kanker in op preventie?
- De Nieuwe Levensgenieter
- Tips voor je gezondheid

SANTÉ!

De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**

Wat denk jij?



Hoeveel van de kankerdiagnoses in onze samenleving zouden kunnen voorkomen worden dankzij gezonde levensstijl en leefomgeving?

15 %

30 %

40 %

Wat denk jij?



Hoeveel van de kankerdiagnoses in onze samenleving zouden kunnen voorkomen worden dankzij gezonde levensstijl en leefomgeving?

15 %

30 %

40 %

Wat denk jij?



Hoeveel Vlamingen weten niet dat alcohol
het risico op kanker verhoogt?

20 %

35 %

55 %

Wat denk jij?



Hoeveel Vlamingen weten niet dat alcohol
het risico op kanker verhoogt?

20 %

35 %

55 %

Wat denk jij?



De 4 industrieën tabak, alcohol, ultrabewerkte voeding en fossiele brandstoffen zijn elk jaar deels of volledig de oorzaak van heel wat overlijdens in Europa. Hoeveel?

783.000

2,7 miljoen

4,1 miljoen

Wat denk jij?



De 4 industrieën tabak, alcohol, ultrabewerkte voeding en fossiele brandstoffen zijn elk jaar deels of volledig de oorzaak van heel wat overlijdens in Europa. Hoeveel?

783.000

2,7 miljoen

4,1 miljoen

Wat denk jij?



Hoeveel Vlamingen denken dat 1 glas alcohol per dag geen kwaad kan voor je gezondheid?

30 %

50 %

70 %

Wat denk jij?



Hoeveel Vlamingen denken dat 1 glas alcohol per dag geen kwaad kan voor je gezondheid?

30 %

50 %

70 %

Meer info, cijfers en bronnen?

Zie fact sheet op denieuwelevensgenieter.be

Preventie kan zo'n 20 % van de ziektekosten voor kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en chronische longziekten voorkomen.
Een besparing van bijna 5 miljard per jaar.

In 2050 worden wereldwijd meer dan 35 miljoen nieuwe gevallen van kanker verwacht.
Een toename van 77 % ten opzichte van de geschatte 20 miljoen gevallen in 2022.

Hoe vaak drinkt de Vlaming?

- * 8 % drinkt (bijna) elke dag
- * 10 % drinkt 4 à 6 dagen per week
- * 45 % drinkt 1 à 3 dagen per week
- * 37 % drinkt (bijna) nooit



De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**

Met andere woorden:

**Gezondheidswinst is óók een grote
kracht in de strijd tegen kanker**

En meer nog:

 **Gezondheidswinst** = **Kostenbesparing** 

De Nieuwe
LEVENS
GENIETER

Aan de slag dus met kankerpreventie!

Hoe?

Focus op vermijdbare risicofactoren van kanker

Kanker is multifactorieel

- Aan sommige (onvermijdbare) oorzaken kun je niets doen (bijv. genen of leeftijd)
- Wél kun je altijd je risico verkleinen dankzij gezonde levensstijlkeuzes en door blootstelling aan schadelijke stoffen te beperken

Vermijdbare vs onvermijdbare factoren

Roken, alcohol, fijn stof,
hormoonverstoorders, slechte
voedingsgewoontes, asbest, te
weinig beweging, virussen,
overgewicht ...

Erfelijkheid, ouderdom ...



Focus

Vermijdbare risicofactor: alcohol

Hoe vaak drinkt de Vlaming?

- * **8 % drinkt (bijna) elke dag**
- * **10 % drinkt 4 à 6 dagen per week**
- * **45 % drinkt 1 à 3 dagen per week**
- * **37 % drinkt (bijna) nooit**





Krijgen de waarschuwinglabels die we kennen van op tabaksproducten navolging op alcohol?

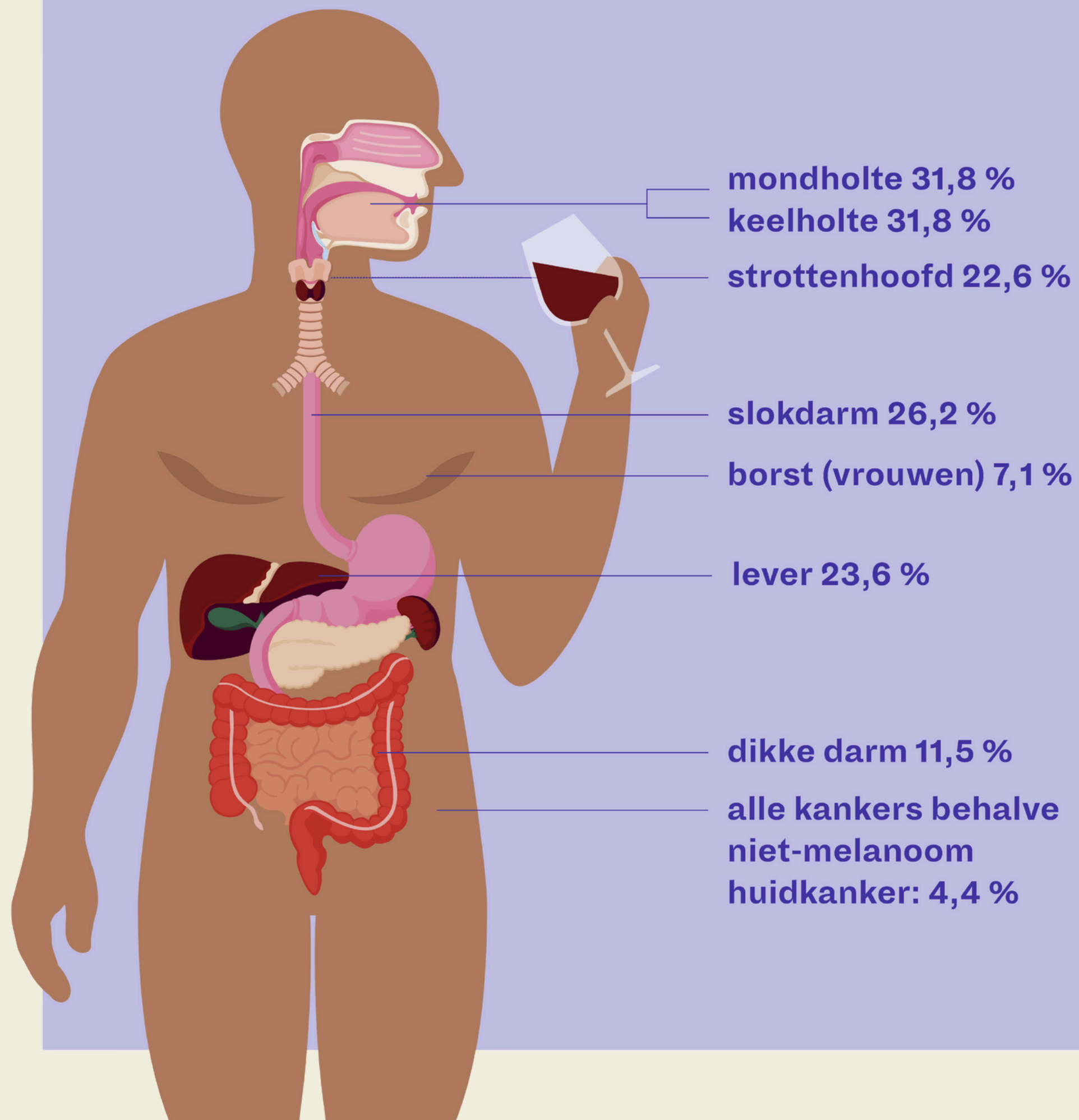
Belangrijkste gezondheidsadviseur VS pleit voor kankerwaarschuwing op alcohol, net zoals op pakjes sigaretten

Komt er na de waarschuwingen op pakjes sigaretten ook een soortgelijk label op alcohol? De belangrijkste Amerikaanse gezondheidsadviseur 'surgeon general' Vivek Murthy pleit voor zo'n kankerwaarschuwing op alcoholproducten in een nieuw advies. "Alcohol is de derde belangrijkste oorzaak voor vermijdbare kankers", zegt hij. Na de aankondiging van het

Alcohol & kanker

- **Verhoogt het risico op minstens 7 soorten kanker**
- **4 % kankergevallen wereldwijd komt door alcohol**
 - **in België 3.200 per jaar**

Bron: Rungay H et al. (2021).
Percentage per type kanker dat
veroorzaakt wordt door alcohol
(bijv. 7,1 procent van de
borstkankers wordt veroorzaakt
door alcohol).



✗
Alcohol

✗
Aceetaldehyde

✓
Acetaat

Alcohol & kanker

- Geen veilige, gezonde ondergrens
- Al vanaf licht & matig gebruik bij sommige soorten kanker
- Hoe meer alcohol, hoe hoger je risico op kanker

Wat doet Kom op tegen Kanker qua preventie?

1

Mensen / individu
bewuster maken van
impact levensstijl &
leefomgeving.

2

Beleidsbeïnvloeding voor
structurele maatregelen die
gezondere levensstijl en
leefomgeving vergemakkelijken.

Wat doet Kom op tegen Kanker qua preventie?

1

Mensen / individu
bewuster maken van
impact levensstijl &
leefomgeving.

2

Beleidsbeïnvloeding voor
structurele maatregelen die
gezondere levensstijl en
leefomgeving vergemakkelijken.



We bepleiten bijv. maatregelen alcohol

- Beschikbaarheid: verhogen leeftijdsgrens, betere handhaving
- Betaalbaarheid: hogere accijnzen, minimum eenheidsprijs
- Zichtbaarheid: alcoholmarketing inperken
- Informatie & bewustzijn: etikettering



Wat doet Kom op tegen Kanker qua preventie?

1

Mensen / individu
bewuster maken van
impact levensstijl &
leefomgeving.

2

Beleidsbeïnvloeding voor
structurele maatregelen die
gezondere levensstijl en
leefomgeving vergemakkelijken.

De Nieuwe
LEVENS
GENIETER



SANTÉ!

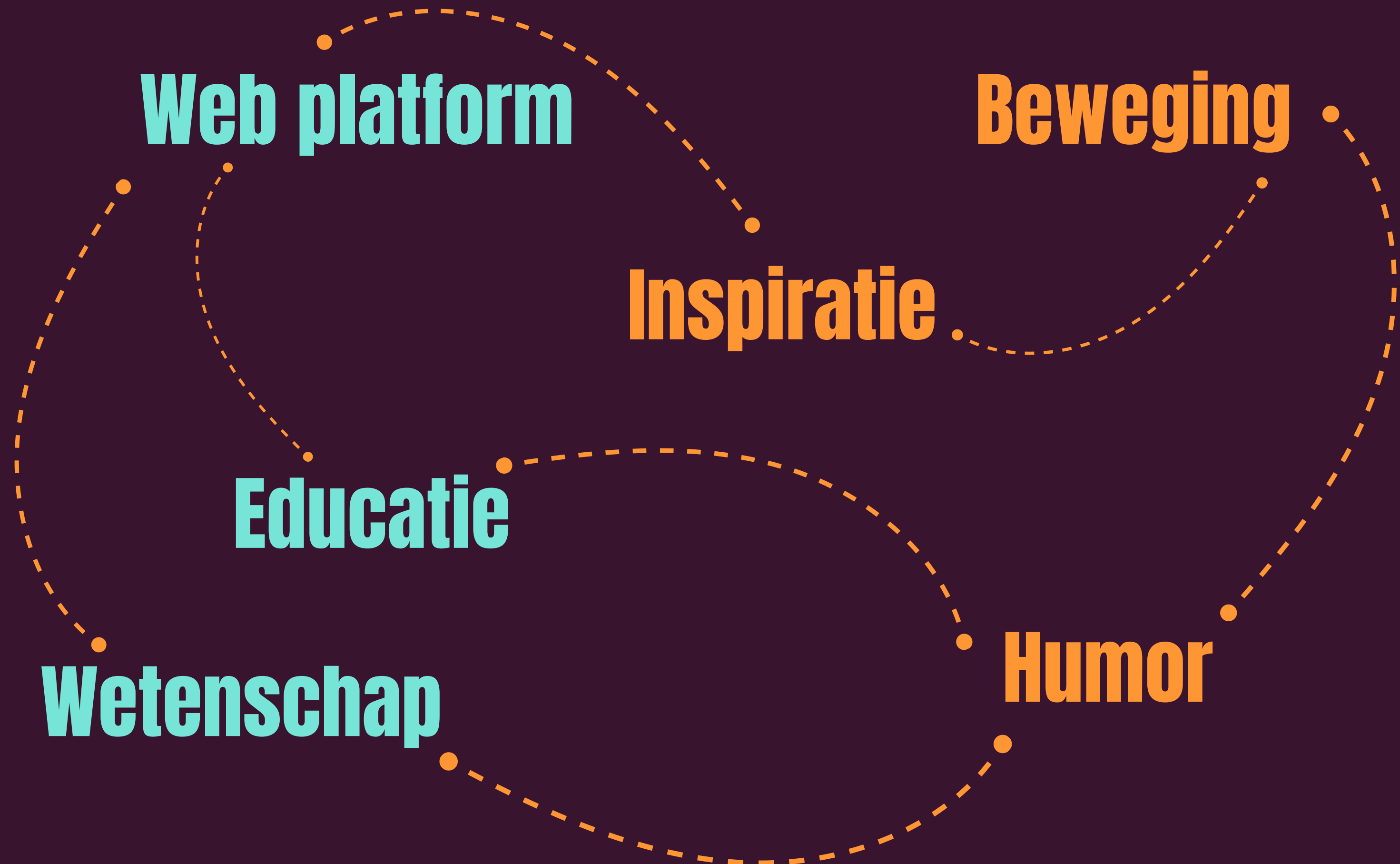
Proost, op de bourgondiër van de toekomst.

Een initiatief van Kom op tegen Kanker

De Nieuwe Levensgenieter is **een beweging** waar iedere Vlaming - ook jij - zich bij kan aansluiten. Moeite- en kosteloos. Je krijgt haalbare tips, bourgondische verhalen, lekkere recepten en inzichten van experts (tweemaandelijks).

Dit is een initiatief van **Kom op tegen Kanker**. 4 op de 10 kankergevallen komen door onze levensstijl en leefomgeving. 49% van de Belgen heeft overgewicht. 55% van de Vlamingen weet niet dat er een link is tussen alcohol en kanker. In de strijd tegen kanker die we samen voeren, ligt op vlak van preventie nog veel gezondheidswinst te rapen. **Tijd voor een nieuwe vorm van genieten!**

Doe mee >





Interview

Alexander is sommelier gespecialiseerd in alcoholvrije dranken

[Lees meer >](#)



Tips

Als het lievelingseten van je kind frietjes met pizza is

[Lees meer >](#)

De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**



Recept

3 recepten die je avond compleet maken

[Lees meer >](#)



Tips

Ginger wat? Infused hoe? Wegwijs in 0,0-land met onze drankjes lingo!

[Lees meer >](#)

De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**



Fact check

**Ik drink niet meer dan
10 glazen per week,
dus ik ben goed
bezig?**

Lees meer >



Fact check

**Op supermarktsafari:
85% van aanbod in
rekken is
ultrabewerkt**

Lees meer >

De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**



Tips

'Je moet toch niet rijden?' Handige reacties bij sociale druk

[Lees meer >](#)



Interview

Bert De Backer: 'Het is geen kwestie van alles of niets'

[Lees meer >](#)

De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**



De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**





PROOst



De Nieuwe
LEVEN
GENIETER

Is één glas rode
wijn per dag goed
voor je
gezondheid?



Fact check



De Nieuwe
LEVEN
GENIETER

Geef je feesttafel
een frisse twist



De Nieuwe
LEVEN
GENIETER

'Geef gasten de kans om
gezond te smullen. Zet
rauwe groentjes met
guacamole of hummus als
dip op tafel. Veel gezonder
en minstens zo lekker.'

Michaël Sels



Cadeautip

**Lekker voor
de chef**



De Nieuwe
LEVEN
GENIETER

DE NIEUWE
FAVORIET*



Benadering

- Niet culpabiliserend
- Niet belerend
- Niet cliché
- Wetenschappelijk gegrond



**‘Eén glas rode wijn per dag is
toch gezond?’**



De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**

Rode wijn



- Antioxidanten, ja
- Maar ook alcohol
- Mogelijke voordelen wegen niet op tegen schadelijkheid

Klopt niet

**‘Eén glas rode wijn per dag is toch
gezond?’**



De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**



‘Ik drink gemiddeld maar één glas alcohol per dag. Da’s toch oké?’



De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**

Alcoholrichtlijn



Alcoholrichtlijn



“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.”

Bron: <https://vad.be/artikels/een-nieuwe-richtlijn-voor-alcoholgebruik/>

Alcoholrichtlijn

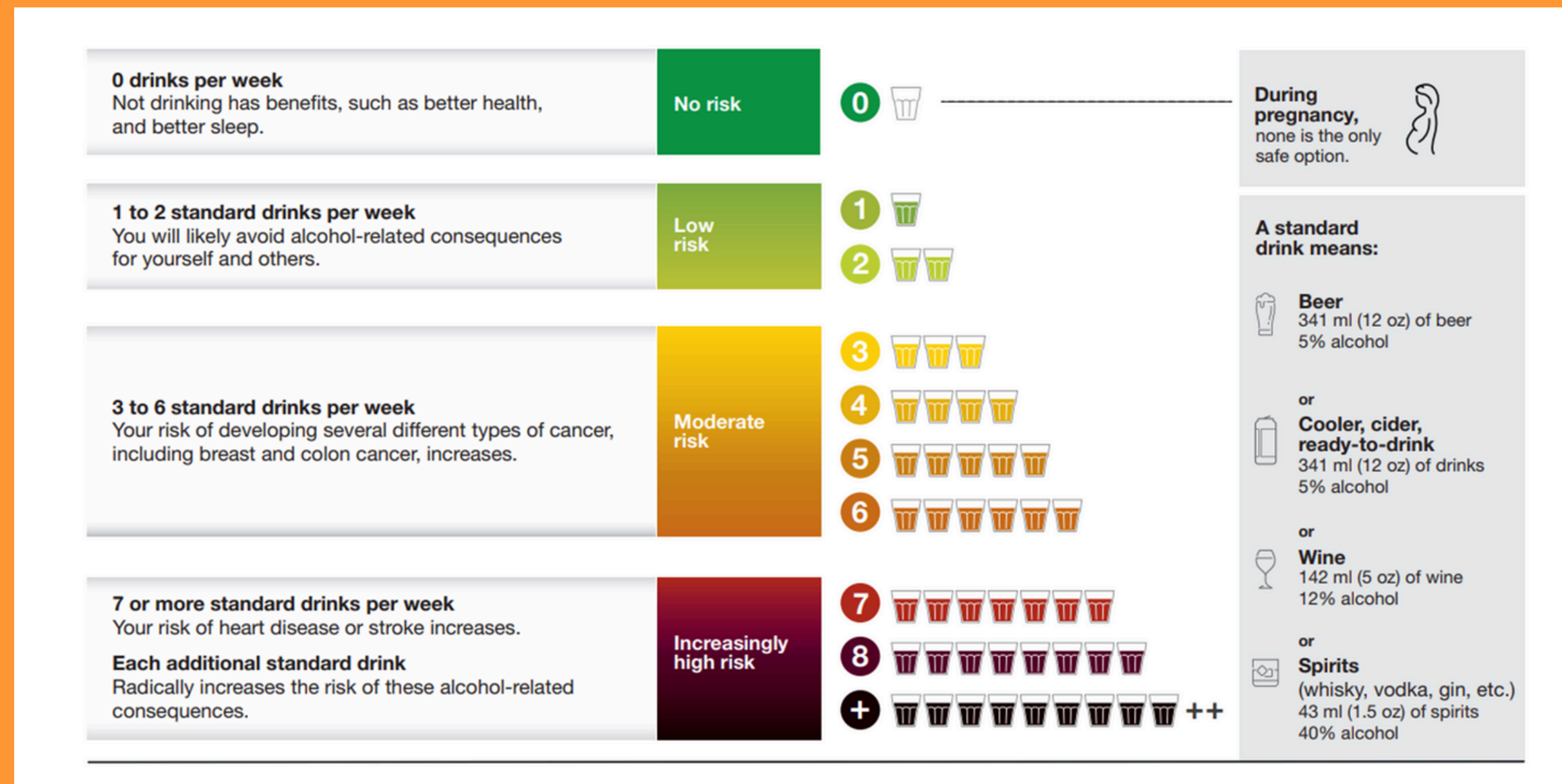


“Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.”

Bron: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>

De Nieuwe
LEVENS
GENIETER

Alcoholrichtlijn



Bron: <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-en.pdf>

De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**

Alcoholrichtlijn

- Elk land anders
- Compromis
- Veilige ondergrens voor gezondheid bestaat niet



‘Ik drink nooit sterke drank, enkel bier of wijn. Dat is beter voor mijn risico op kanker, toch?’



De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**

Standaardglas alcohol = 10 g pure alcohol = 12,7 ml pure alcohol

STANDAARD-
GLAZEN

1,0

25 cl



GLAS
BIER

STANDAARD-
GLAZEN

1,0

10 cl



GLAS
WIJN

STANDAARD-
GLAZEN

1,0

5 cl



APERITIEF
(PORTO, SHERRY)

STANDAARD-
GLAZEN

1,0

3.5 cl



STERKE
DRANK

STANDAARD-
GLAZEN

1,3

33 cl



BLIK
BIER

STANDAARD-
GLAZEN

1,7
TOT
2,5

33 cl



ZWAAR
BIER

STANDAARD-
GLAZEN

7,5

75 cl



FLES
WIJN

De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**

Klopt niet

**‘Ik drink nooit sterke drank,
bier of wijn. Dat is beter voor mijn
risico op kanker, toch?’**



De Nieuwe
**LEVENS
GENIETER**



< Alle inspiratie

Tips

15 tips om je kans op kanker te verkleinen



Geen tijd om zelf uit te dokteren wat wel en niet gezond is? Of om te lezen over kankerpreventie? Dan is dit lijstje iets voor jou!

- 11 Groenten: laat je helemaal gaan en eet er veel van!
- 12 Brood, pasta of rijst? Kies volkoren in plaats van wit.
- 13 Hoeveel ultrabewerkte producten (snoep, chips, fantasie-ontbijtgranen ...) zitten er in je winkelmand? Daag jezelf uit om dat aantal zo laag mogelijk te houden.
- 14 Drink (zo veel mogelijk) alcoholvrij.
- 15 Rook en vape niet (mee).

SANTÉ!

**Proost, op de
bourgondiër
van de toekomst**



www.denieuwelevensgenieter.be

SANTÉ!

Bedankt