

Bronnen:

- Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding. De rol van lichaamsbeweging bij preventie van kanker, 2005. Amsterdam, KWF Kankerbestrijding.
- Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding. Signaleringsrapport 'De kans op kanker. Bewerking van cijfers NKR en CBS 1999-2003'. Amsterdam, interne rapportage KWF Kankerbestrijding, 2007.
- Artikel Physical activity and breast cancer, a systematic review of current evidence. Epidemiology, 2007 Dr. E.M. Monninkhof, et al. en Prof Dr Ir F.E. van Leeuwen, Epidemioloog en Voorzitter Werkgroep Bewegen & Kanker.
- www.ikcnet.nl, geraadpleegd 21 maart 2008.
- www.kwf.nl

Dit is een uitgave van Stichting Pink Ribbon. Stichting Pink Ribbon is een fondsenwervende organisatie die aandacht vraagt voor borstkanker. Zij heeft als doel het aantal gevallen van borstkanker te verminderen, vroege diagnose te bevorderen en de zorg voor patiënten en hun omgeving te verbeteren.

www.pinkribbon.nl

De informatie in deze brochure is door Stichting Pink Ribbon met grote zorgvuldigheid samengesteld. De informatie is van algemene aard en kan niet worden beschouwd als persoonlijk en/of medisch advies. Stichting Pink Ribbon kan niet instaan voor de juistheid, volledigheid of actualiteit van de informatie in deze brochure. Stichting Pink Ribbon is niet aansprakelijk voor de schade als gevolg van eventuele onjuistheden of onvolkomenheden in deze brochure of voor schade als gevolg van het gebruik of het verspreiden van de informatie in deze brochure.

Copyright beelden © Masterfile.com



Meer
bewegen
=
minder
kans op
borstkanker

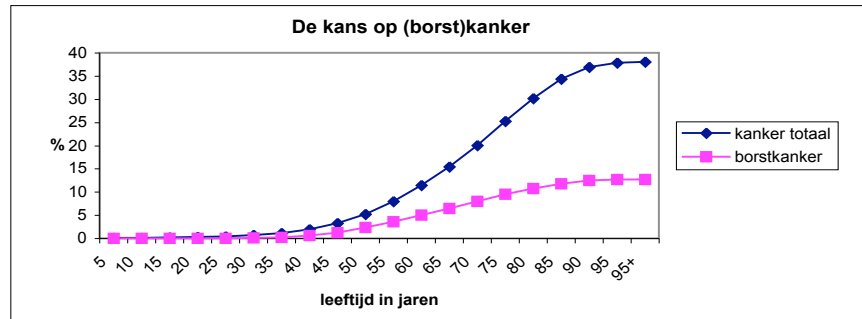
www.pinkribbon.nl

Pink Ribbon 
aandacht voor borstkanker



Per jaar komen er 12.500 nieuwe borstkankerpatiënten bij (1 op de 8 vrouwen krijgt borstkanker) en slechts bij 5% daarvan is erfelijkheid de belangrijkste oorzaak.

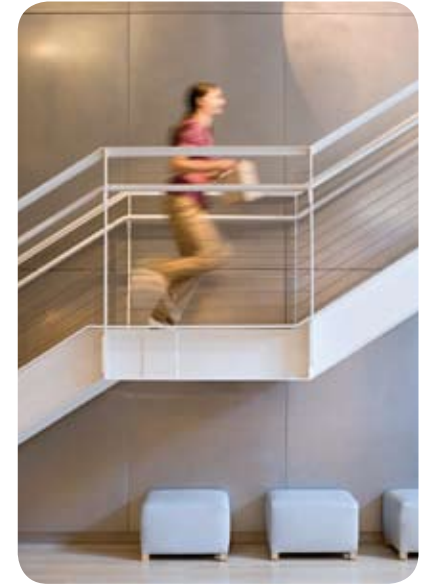
Borstkanker bij vrouwen, zowel jong als oud, is de meest voorkomende vorm van kanker. De kans dat een vrouw ooit in haar leven borstkanker krijgt is 1 op de 8. Deze kans ligt op jonge leeftijd aanzienlijk lager. Het grootste aantal gevallen van borstkanker komt voor in de leeftijdscategorie van 45 tot 75 jaar. Een wijze van leven die borstkanker voorkomt is er helaas niet. Wel is bekend dat je zelf iets kan doen om het risico te verminderen!



Vóór het dertigste jaar is borstkanker een zeldzame ziekte. Na die leeftijd neemt het aantal vrouwen dat borstkanker krijgt toe. Circa 75% van de vrouwen bij wie borstkanker wordt ontdekt is 50 jaar of ouder.

Pas je leefgewoonten aan

Het is bekend dat, naast de bekende risicofactoren voor borstkanker (zie verderop), ook leefgewoonten van invloed zijn op het risico om borstkanker te krijgen. Dit betekent dat met een aanpassing van leefgewoonten, het risico op het krijgen van borstkanker kan worden verminderd. Op basis van wetenschappelijk onderzoek verwacht men dat 1000 tot 1500 gevallen van borstkanker zouden kunnen worden voorkomen, als iedereen voldoende zou bewegen.



Bewegen dus!

We weten allemaal dat beweging goed voor je is. En hoe eerder je met bewegen begint, hoe beter het is. Ook op jongere leeftijd bewegen, verkleint het risico op borstkanker na de overgang. Dit kan te maken hebben met de hormoonhuishouding in ons lichaam. Een actieve leefstijl verlaagt mogelijk het gehalte aan vrouwelijke geslachtshormonen en vermindert daarmee de kans op borstkanker. Vrouwen die voldoende lichamelijk actief zijn, hebben 20 tot 40% minder kans op het krijgen van borstkanker. Ook voor (ex)borstkankerpatiënten is het goed om in beweging te zijn. Je gaat je er beter door voelen en je kunt zo je herstel positief beïnvloeden.



Bewegen is heel makkelijk!

40% van de Nederlandse vrouwen beweegt onvoldoende, terwijl extra bewegen makkelijker is dan je denkt. Een actieve levensstijl hoeft helemaal niet alleen uit sport te bestaan, alleen al met 'stevig' huishoudelijk werk of tuinieren kun je de hoeveelheid beweging tijdens je dag uitbreiden. Met meer bewegen en een gezonder leven kun je in principe meteen beginnen. Meer beweging inpassen in je dag is makkelijker dan je denkt:

- Neem de trap in plaats van de lift
- Wandel of fiets naar je vriendin voor een kop koffie
- Stap op de hometrainer tijdens het kijken naar je favoriete TV programma
- Doe vaker lopend of op de fiets de boodschappen
- Stap eens een halte eerder uit de tram of bus
- Ga lekker wandelen met de kinderen
- Loop langs bij je collega in plaats van hem te e-mailen
- Fiets samen eens naar je werk in plaats van carpoolen
- Leef je eens uit op de dansvloer

Zoek een beweegmaatje, samen is vaak gezelliger dan alleen!



postzegel niet nodig

**Stichting Pink Ribbon
Antwoordnummer 544
1400 VB Bussum**

Wat je leeftijd ook is, het is nooit te laat om met bewegen te beginnen. Wat een gezonde hoeveelheid beweging per dag is, is niet duidelijk en is onderwerp van verder wetenschappelijk onderzoek. Daarom wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen aangehouden. Deze norm verschilt per leeftijdsgroep en is vastgesteld op minimaal 5 dagen in de week 30 minuten per dag matig intensief bewegen.

Voor meer informatie: www.rivm.nl/vtv/object_document/o2978n19090.html

Wat zijn de risicofactoren?

Ter verduidelijking worden de meest bekende risicofactoren voor het krijgen van borstkanker hier op een rijtje gezet:

- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Erfelijkheid
- (overmatig) Alcoholgebruik
- Vroege leeftijd van de eerste menstruatie
- Late menopauze
- Het hebben van weinig of geen kinderen
- Het krijgen van het eerste kind op latere leeftijd
- Het kort of helemaal geen borstvoeding geven
- Overgewicht (voor borstkanker na de menopauze)
- Het (langdurig, 2 tot 3 jaar) gebruik van hormoonpreparaten om overgangsklachten tegen te gaan

Bij twijfel naar de dokter!

Wees alert op voelbare en/of zichtbare veranderingen in je borsten. Jij kent jouw borsten het beste. Bij twijfel, ga naar de huisarts! Blijf je twijfelen, ga weer naar de huisarts. Bedenk dat de meeste borstafwijkingen onschuldig en goedaardig zijn.



Ik steun Pink Ribbon en word vriend/vriendin voor maar 25 euro per jaar.

Ga naar www.pinkribbon.nl of gebruik deze kaart. Stuur de antwoordkaart in en ontvang een acceptgiro. **Eenmalig doneren kan natuurlijk ook.**
Bankrekening 14.18.24.271 ten name van Stichting Pink Ribbon Bussum.

NAAM _____ M/V Doornalen wat niet van toepassing is.

ADRES _____

POSTCODE _____ WOONPLAATS _____

EMAIL _____

HANDTEKENING _____