

Ken jij de risicofactoren voor het krijgen van borstkanker?

De meest bekende risicofactoren voor het krijgen van borstkanker op een rijtje:

- Erfelijkheid
- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Overgewicht (voor borstkanker na de menopauze)
- Overmatig alcoholgebruik (dagelijks meer dan 1 glas over een langere periode)
- Vroege leeftijd van de eerste menstruatie en late menopauze
- Vrouwen die 'de pil' slikken. Tijdens de periode dat een vrouw de pil gebruikt, is het risico op borstkanker licht verhoogd. Dit risico neemt niet toe naarmate de pil langer wordt gebruikt. Het risico neemt af na het stoppen met de pil.
- Het hebben van weinig of geen kinderen of het krijgen van het eerste kind op latere leeftijd
- Het kort of helemaal geen borstvoeding geven
- Het langdurig (2 tot 3 jaar) gebruik van hormoonpreparaten om overgangsklachten tegen te gaan

Bij een erfelijke aanleg is het risico om borstkanker te krijgen sterk verhoogd. De meeste andere factoren beïnvloeden het risico pas bij langdurige blootstelling. Vrouwen met één van deze risicofactoren krijgen niet altijd borstkanker. Daarnaast zijn er ook vrouwen die borstkanker hebben gekregen zonder dat een bekende risicofactor een rol speelde. Bij het ontstaan van borstkanker zijn vrijwel altijd verschillende factoren betrokken. Naar de relatie tussen het krijgen van borstkanker en voeding wordt veel onderzoek gedaan. Tot nu toe is er geen duidelijke relatie gevonden.

Bij twijfel naar de dokter!

Wees alert op voelbare en/of zichtbare veranderingen in je borsten. Controleer regelmatig. Ga bij twijfel direct naar de huisarts! Bedenk dat de meeste borstafwijkingen onschuldig en goedaardig zijn. Blijf je twijfelen, ga dan weer naar de huisarts.



Bronnen

- Maintenance of physical activity and body weight in relation to subsequent quality of life in postmenopausal breast cancer patients. D.W. Voskuil, J.G.H. van Nes, J.M.C. Junggebur, C.J.H. van de Velde, F.E. van Leeuwen, J.C.M. de Haes, februari 2010
- Breast Cancer Results 2009: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19735584
- SportsMed 2008: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18487249
- Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding. Signaleringsrapport 'De kans op kanker. Bewerking van cijfers NKR en CBS 1999-2003'. Amsterdam, interne rapportage KWF Kankerbestrijding, 2007.
- Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding. De rol van lichaamsbeweging bij preventie van kanker. 2005. Amsterdam, KWF Kankerbestrijding.
- Artikel Physical activity and breast cancer, a systematic review of current evidence. Epidemiology. 2007 Dr. E.M. Monnikhof, et al. En Prof Dr Ir F.E. van Leeuwen, Epidemioloog en Voorzitter Werkgroep Bewegen & Kanker.
- www.ikcnet.nl
- www.borstkankervereniging.nl
- www.kwf.nl
- www.borstkanker.nl
- www.rivm.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 mensen dat borstkanker krijgt te verminderen, vroege diagnose te bevorderen en de zorg voor patiënten en hun omgeving te verbeteren. Bij het samenstellen van deze uitgave is informatie gebruikt van KWF Kankerbestrijding, partner van Stichting Pink Ribbon.

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.



www.pinkribbon.nl



Jij steunt,
Pink Ribbon
helpt

Wist je dat 1 op de 8 vrouwen borstkanker krijgt?

In Nederland wordt jaarlijks bij circa 13.000 mensen borstkanker vastgesteld. Borstkanker bij vrouwen, zowel jong als oud, is de meest voorkomende vorm van kanker. In ons land heeft een vrouw een kans van 1 op 8 in haar leven om borstkanker te krijgen. Bij minder dan 20% speelt erfelijkheid een rol.

De kans op borstkanker ligt op jonge leeftijd aanzienlijk lager maar neemt toe na het dertigste jaar. De meeste vrouwen die borstkanker krijgen zijn in de leeftijd van 45 tot 75 jaar. Circa 75% van de vrouwen bij wie borstkanker wordt ontdekt is 50 jaar of ouder. Ook mannen kunnen deze ziekte krijgen. Jaarlijks wordt bij circa 100 mannen de diagnose borstkanker gesteld. Voor meer informatie over borstkanker verwijzen we naar de websites van Borstkanker Vereniging Nederland: www.borstkanker.nl en KWF kankerbestrijding: www.kwfkankerbestrijding.nl

Verminder het risico

Een wijze van leven die borstkanker voorkomt is er helaas niet. Wel is bekend dat je zelf iets kunt doen om het risico te verminderen.



Pas je leefgewoonten aan

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat met name een gezonde levensstijl van invloed is op het risico om borstkanker te krijgen. Volgens een onderzoek uit 2008 zorgt meer lichaamsbeweging voor vermindering van de kans op borstkanker met 25-30%. Dit kan te maken hebben met de hormoonhuishouding. Meer bewegen helpt ook bij het voorkomen van overgewicht. Dat is van belang omdat overgewicht leidt tot een verhoogd risico op een aantal vormen van borstkanker.

Als je vanaf jongere leeftijd beweegt, verkleint dit het risico op borstkanker. Op latere leeftijd lichamelijk actief worden helpt ook om het risico op borstkanker te verlagen. Ook voor (ex)-borstkankerpatiënten is het goed om in beweging te zijn, bijvoorbeeld door deel te nemen aan speciaal voor hen ontworpen bewegingsprogramma's. Uit een studie van begin 2010 onder Nederlandse vrouwen bij wie borstkanker geconstateerd is, blijkt dat patiënten tijdens en na behandeling zich fysiek en psychisch beter voelen als zij in beweging zijn en een gezond gewicht kunnen bewaren.

Beweeg!

Bewegen is makkelijker dan je denkt. Een actieve levensstijl hoeft helemaal niet (alleen) uit sport te bestaan. 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:

- 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
- Maak een wandeling na het avondeten
- Ga lekker wandelen met de kinderen of kleinkinderen
- Loop langs bij je collega in plaats van hem/haar te mailen

Er wordt verder onderzoek gedaan naar wat een gezonde hoeveelheid beweging per dag is. Vooralsnog wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) aangehouden die stelt dat een volwassen persoon zich dagelijks in totaal minimaal een half uur matig intensief lichamelijk zou moeten inspannen. Bijvoorbeeld door te fietsen, te wandelen, te sporten, maar ook tuinieren of trap lopen tellen mee. Deze norm verschilt per leeftijdsgroep. Voor meer informatie: www.sportzorg.nl

Draag je Stichting Pink Ribbon een warm hart toe en wil je ons steunen?

- Meld je aan als Vriend(in) op www.pinkribbon.nl
- Organiseer een evenement of neem deel aan een van de vele evenementen die voor Stichting Pink Ribbon georganiseerd worden
- Maak je donatie over op giro 1234 t.n.v. Stichting Pink Ribbon
- Koop een Pink Ribbon product of een van de producten van onze bedrijfspartners
- Laat mensen in je omgeving zien dat jij Vriend(in) van Pink Ribbon bent en spoor ze aan dat ook te worden

Kijk op www.pinkribbon.nl en meld je aan voor onze nieuwsbrief zodat we je op de hoogte kunnen houden van ons werk.

Pink Ribbon
aandacht voor borstkanker



Jij steunt,
Pink Ribbon
helpt