

# Ken jij de **risicofactoren** voor het krijgen van borstkanker?

De bekendste risicofactoren voor het krijgen van borstkanker zijn:

- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Overgewicht
- Erfelijkheid
- Overmatig alcoholgebruik (dagelijks meer dan 1 glas over een langere periode)
- Kort of helemaal geen borstvoeding geven
- Weinig of geen kinderen krijgen of het krijgen van het eerste kind op latere leeftijd
- Het slikken van 'de pil'. Tijdens het gebruik van de pil is het risico licht verhoogd. Het risico neemt weer af na het stoppen met de pil.
- Langdurig (2 tot 3 jaar) gebruik van hormoonpreparaten tegen overgangsklachten
- Vroege leeftijd van de eerste menstruatie en late menopauze

Vrouwen met één van deze risicofactoren krijgen niet altijd borstkanker. Daarnaast kunnen vrouwen ook borstkanker krijgen zonder dat een bekende risicofactor een rol speelt. Bij erfelijke aanleg is het risico op borstkanker sterk verhoogd. De meeste andere factoren beïnvloeden het risico pas op de lange duur. Verder wordt er veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen het krijgen van borstkanker en voeding; tot nu toe is er geen duidelijk verband gevonden.

## Ken je lichaam

Controleer regelmatig zodat je eventuele veranderingen in je borsten opmerkt. Ga bij twijfel direct naar de huisarts! Bedenk dat de meeste borstafwijkingen onschuldig en goedaardig zijn. Blijf je twifelen, 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](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19735584)
- SportsMed 2008: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18487249](http://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. Monninkhof, et al. En Prof Dr Ir F.E. van Leeuwen, Epidemioloog en Voorzitter Werkgroep Bewegen & Kanker.
- [www.ikcnet.nl](http://www.ikcnet.nl)
- [www.borstkankervereniging.nl](http://www.borstkankervereniging.nl)
- [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl)
- [www.borstkanker.nl](http://www.borstkanker.nl)
- [www.rivm.nl](http://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.

**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](http://www.pinkribbon.nl)



Over **bewegen** en andere **risicofactoren**



# 1 op de 8 vrouwen krijgt borstkanker

Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland. Jaarlijks wordt bij ruim 13.000 mensen borstkanker vastgesteld. Iedere vrouw heeft een kans van 1 op 8 om borstkanker te krijgen in haar leven. Erfelijkheid speelt bij minder dan 20% een rol.

De kans op borstkanker is op jonge leeftijd aanzienlijk kleiner, maar neemt toe na het 30<sup>ste</sup> jaar. De meeste vrouwen die borstkanker krijgen zijn in de leeftijd van 50 tot 75 jaar. Ongeveer 75% van de vrouwen bij wie borstkanker wordt ontdekt is 50 jaar of ouder. Ook mannen kunnen borstkanker krijgen; elk jaar overkomt dat circa 100 mannen.



**Meer bewegen  
=  
minder risico**

Borstkanker voorkomen kan helaas niet. Maar door meer te bewegen kun je het risico wel verminderen!



# Beweeg!

Meerdere onderzoeken laten zien dat een gezonde levensstijl het risico op borstkanker verkleint. Zo vermindert meer lichaamsbeweging de kans op borstkanker met maar liefst 25-30%. Meer bewegen helpt ook bij het voorkomen van overgewicht. Dat is belangrijk, want naast onvoldoende beweging is ook overgewicht een risicofactor voor borstkanker.

Meer bewegen is niet alleen goed om de kans op borstkanker te verkleinen. Ook als je borstkanker hebt of hebt gehad, is het goed om in beweging te zijn. Uit onderzoek onder Nederlandse vrouwen met borstkanker blijkt dat patiënten zich tijdens de behandeling beter voelen en makkelijker een gezond gewicht kunnen bewaren door te bewegen.



# Bewegen is **makkelijker** dan je denkt!

Natuurlijk is sporten een prima manier om meer te bewegen, maar ook 'stevig' huishoudelijk werk of tuinieren tellen mee. Sterker nog, je kunt nu meteen beginnen met meer bewegen en gezonder leven. Bijvoorbeeld:

- Neem de trap in plaats van de lift
- Wandel of fiets naar je vriendin voor een kopje koffie
- Bekijk je favoriete TV programma vanaf de hometrainer
- Doe vaker lopend of op de fiets de boodschappen
- Stap eens een halte eerder uit de tram of bus
- Ga wandelen na het avondeten
- Loop langs bij je collega in plaats van een mail sturen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) stelt dat een volwassene zich dagelijks een half uur matig intensief zou moeten inspannen. Bijvoorbeeld door te fietsen, te wandelen of te sporten. De norm verschilt per leeftijdsgroep. Voor meer informatie: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

