

# SOS GEZOND



Michaël Sels,  
UZA-hoofddiëtist,  
kookt voor een  
lekker lang leven



*Lekker lang  
leven*, Michaël  
Sels, uitgeverij  
Van Halewyck,  
180 p.,  
24,50 euro

## Kan ik met een gezonde levensstijl kanker voorkomen?

De grootste link tussen levenswijze en kanker is overgewicht. Het goede nieuws is dat gezonder gaan leven een stap in de goede richting is om de kans op verschillende kankers en andere aandoeningen te beperken.

De cijfers van de WHO zijn niet rooskleurig. Voor een Belg is de kans om kanker te krijgen voor zijn 75ste momenteel opgelopen tot een op de drie. Wereldwijd zijn er vijf landen die nog slechter doen, waaronder Australië en de Verenigde Staten. We zijn steeds met meer op de aarde en de vergrijzing van de bevolking neemt toe, wat ook het kankercijfer elk jaar doet toenemen. Maar er is meer: het ontstaan van een aantal soorten kanker kan in verband gebracht worden met onze levensstijl. Bijvoorbeeld: tegenwoordig krijgen meer vrouwen longkanker omdat ze vandaag meer roken dan vroeger. We zitten met ons allen ook meer in de zon waardoor het aantal kwaadaardige huidkankers door blootstelling aan schadelijke uv-straling toeneemt. Dé grootste link tussen levenswijze en kanker is echter overgewicht.

### Meer groenten

Ondanks die laatste problematiek is er ook hoopgevend nieuws: omschakelen naar een gezonde levenswijze is een goede stap om de kans op verschillende kankers en ook andere aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, te beperken. Let wel: meer groenten en fruit aan je dagelijkse menu toevoegen is geen garantie dat je nooit ziek zult worden, want erfelijkheid speelt ook mee in dit verhaal. Maar uit cijfers blijkt dat tussen de 30 en 50 procent van alle gevallen van kanker voorkomen kan worden door niet te roken of ermee te stoppen en gedurende je hele leven te waken over een gezond gewicht.

De reden waarom meer *greens* toevoegen aan je menu zo goed is, is omdat ze veel stofjes bevatten die mogelijk een positief effect hebben op het lichaam. Een daarvan is lycopene, dat je onder meer vindt in tomaten. Broccoli bevat dan weer een hele collectie antioxidanten. Je slaat als het ware twee vliegen in een klap, want door meer groenten, fruit en volkorenproducten te eten lukt het ook beter om op gewicht te blijven. Dat is te wijten aan het feit dat ze in verhouding tot hun volume weinig calorieën bevatten, maar wel veel vitamines, mineralen en antioxidanten. Bovendien behoud je langer een verzadigd gevoel, waardoor je minder honger hebt, minder eet en bijgevolg ook minder kans hebt op overgewicht.

### Minder vlees

Wie het risico op dikkedarmkanker in het bijzonder wil verkleinen, springt het best zuinig om met rood vlees. Daarmee wordt het vlees van runderen, varkens, geiten, lam of paarden bedoeld: vlees dat rauw en onbereid rood kleurt. Er is een link tussen het eten ervan en een grotere kans op die kanker, al is meer onderzoek nodig om het mechanisme erachter te ontdekken. Een van de denkpistes is dat het vlees te hard en te lang bakken bepaalde kanker-verwekkende elementen laat vrijkomen. In een belangrijk rapport van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds wordt de consumptie van rood vlees beperkt tot 500 gram per week. Bij bewerkt vlees is dat maximaal 50 gram per dag. Ineens maar helemaal schrappen? Dat hoeft niet per se, want vlees heeft ook goede eigenschappen. Het is een bron van eiwitten, ijzer, zink, selenium en vitamine B. Wie enkele veggiedagen per week inplant, zo weinig mogelijk alcohol drinkt (maximaal tien eenheden per week), regelmatig voor vis kiest, niet rookt en beschermd de zon in gaat, zet grote stappen op de goede weg.

