

conditie wil krijgen, om hart en longen te versterken, is intervaltraining het meest geschikt: een juiste afwisseling tussen rustig, intensief en explosief bewegen. En als het erom gaat om meer spieren te krijgen zal krachttraining de meest aangewezen vorm van bewegen zijn.

Maar voordat al deze keuzes u moedeloos doen terugvallen op de bank... iedere beweging is altijd nog beter dan géén beweging! Gewoon doen dus!

En verder?

Voor iemand die regelmatig beweegt, is het natuurlijk ook van belang dat de voeding gezond is. In zijn algemeenheid betekent dat: ruim groente en fruit, zuinig met koolhydraten (tenzij bij duursport als marathonlopen of wielrennen), voldoende omega-3 vetzuren (uit vette vis of lijnzaadolie) en omega-9 vetzuren (olijfolie). Daarnaast is voldoende eiwit belangrijk, met name voor een gezonde spieropbouw.* Veel bewegen betekent ook meer verbruik van vitamines. De meningen zijn erover verdeeld of dit ook betekent dat er dan extra vitamines geslikt moeten worden. Voor de zekerheid kan het gebruik van een niet te hoog gedoseerd multivitamineparaat geen kwaad.

(* Lees ook onze nieuwsbrief: *Eten tegen kanker. Over preventie van kanker met voeding.*

En dan krijg ik geen kanker?

Door wetenschappers wordt geschat dat 50 tot 70% van alle kankervormen samenhangt met onze leefstijl, en daarvan is bewegen een onderdeel. Andere belangrijke leefstijlfactoren zijn roken, voeding, alcohol en zonnebaden. Of zich in het lichaam kanker ontwikkelt, hangt ook voor een deel van de aanleg af.

Meer weten?

Er zijn veel deskundigen op het gebied van lichaamsbeweging in het algemeen: trainers op sportscholen, sportartsen, fysiotherapeuten, etc. Maar kennis over lichaamsbeweging in relatie tot kanker is niet zo algemeen. Maar u kunt natuurlijk ook altijd bij ons terecht voor meer informatie.

Stichting Nationaal Fonds tegen Kanker

voor onderzoek naar reguliere en aanvullende therapieën
W.G. Plein 187 • 1054 SC Amsterdam • ING 207205
telefoon 020 530 49 33 • fax 020 530 49 30
info@tegenkanker.nl • www.tegenkanker.nl

Doelstellingen

- voorlichting over reguliere & aanvullende behandelmethoden
- voorlichting over het voorkomen van kanker
- wetenschappelijk onderzoek naar preventie van kanker
- wetenschappelijk onderzoek naar nieuwe behandelmethoden van kanker
- belangenbehartiging van kankerpatiënten

Missie

- meer overlevingskansen voor kankerpatiënten
- een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten
- minder mensen met kanker

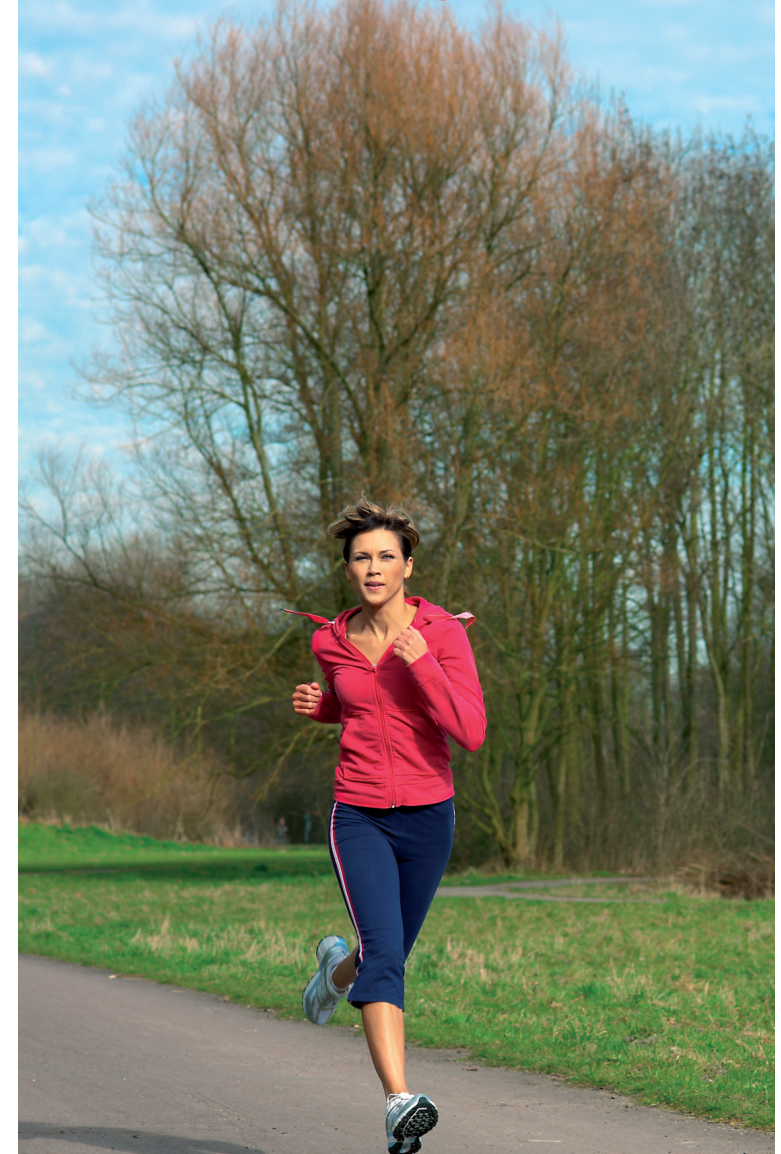
Het Nationaal Fonds tegen Kanker is ingeschreven in het register van de Kvk te Amsterdam onder nummer 34113091 en is erkend als instelling voor het Algemeen Nut als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de successiewet 1956.

N.B. De inhoud van deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De opzet van de auteurs is de lezer voor te lichten over voeding, therapieën en levensstijlen opdat u in overleg met uw arts tot een eventuele toepassing komt, die verantwoord is en bij u past. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.



Er is gebruik gemaakt van stockfotografie

Bewegen beschermst tegen kanker



Bewegen beschermt tegen kanker

Nieuwsbericht nummer 5 augustus 2009 – jaargang 11

Dat bewegen goed is tegen hart- en vaatziekten, depressies en diabetes weten de meeste mensen wel. Maar dat bewegen ook bescherming biedt tegen kanker, is veel minder bekend. Toch is dat inmiddels ook bewezen: meer bewegen geeft minder kans op kanker. En: meer bewegen helpt ook bij een beter herstel van kanker!

Bewegen is tegenwoordig veel minder vanzelfsprekend dan het vroeger was. Voor veel van onze dagelijks activiteiten is nauwelijks meer fysieke inspanning vereist. Daardoor ligt overgewicht op de loer en dat is ook wat er de laatste decennia is gebeurd: steeds meer mensen zijn te zwaar. En overgewicht is een duidelijke risicofactor voor veel ziektes, met name hart- en vaatziekten en diabetes, maar dus ook voor (een aantal vormen van) kanker. Omdat bewegen helpt tegen overgewicht, biedt het dus ook bescherming tegen kanker. Maar dat niet alleen. Er is ook een directe relatie tussen meer bewegen en minder kans op sommige soorten kanker, onafhankelijk van het gewicht!

Waar tegen beschermt beweging?

Kanker	Hart- en vaatziekten
Diabetes type 2	Depressie
Ongezonder cholesterol	Parkinson
Astma en chronische longziekten	ME
Chronische nierziekten	Obesitas
Darmziekten	Alzheimer

Bewegen tegen kanker

Voor het belang van lichaamsbeweging tegen kanker is er inmiddels een enorme hoeveelheid bewijsmateriaal. Vaak richten de onderzoeken zich specifiek op een bepaalde kankersoort, waardoor het harde bewijs vooral voor sommige soorten kanker geldt, toch is ook een beschermend effect tegen kanker in het algemeen zeer aannemelijk.

Opmerkelijk is in elk geval dat uit de veelheid aan studies er vrijwel geen onderzoek is dat zegt géén of nauwelijks een relatie met beweging te kunnen vinden. De conclusie van het overgrote deel is dat lichaamsbeweging helpt tegen kanker, zowel bij het voorkomen

als bij het herstel ervan, dus als aanvulling op de reguliere behandelingen.

Voor wat betreft dat herstel: meer beweging geeft een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, een hogere levenskwaliteit en soms ook een daadwerkelijk kleinere kans op terugkeer van de kanker.

Waarom helpt bewegen tegen kanker?

Meer beweging geeft via vele lichamelijke processen bescherming tegen kanker. De meest algemene verklaring ligt in het feit dat beweging de werking van ons *immuunsysteem* stimuleert. En dankzij een gezond immuunsysteem neemt onze afweer tegen ziekteverwekkers toe. Naar schatting ontstaan dagelijks 300 tot 1.000 kankercellen in ons lichaam. Een goed functionerend afweersysteem breekt die allemaal weer af. Meer specifieke verklaringen voor het gunstige effect van beweging zijn dat een lichaam in goede conditie meer en betere cellen maakt, wat een *gezonde celdeling* bevordert, en zo de vorming van een tumor (ongeremde celdeling) tegengaat. En meer bewegen zorgt ook voor een *beter longfunctie*. En door meer zuurstof neemt het vermogen om het lichaam te beschermen tegen vrije radicalen toe. Vrije radicalen (agressieve deeltjes) staan aan de basis van het ontstaan van veel ziekten, waaronder kanker. Voor weer een ander deel ligt de verklaring bij een *beter spieropbouw*. Sterke spieren zorgen voor een toename van stoffen die een gunstig regulerende invloed hebben op het immuunsysteem.

En tegen welke kankersoorten?

Zoals gezegd, het bewijs richt zich vooralsnog op specifieke soorten kanker. Zo blijkt een actieve leefstijl vooral een beschermend effect te hebben op het ontstaan van *borstkanker* en *dikke darmkanker*. Dit betekent dat er een rechtstreeks verband is aangetoond tussen meer bewegen en minder kans op beide vormen van kanker. Of dit ook voor andere soorten kanker geldt, wordt nog onderzocht. Overigens helpt bewegen ook indirect tegen borstkanker en dikke darmkanker omdat overgewicht een belangrijke risicofactor voor beide is. En wie de strijd met overgewicht wil aangaan, ontkomt niet aan meer beweging.

Kanker en overgewicht

Naast borstkanker en dikke darmkanker, is overgewicht ook een aangetoonde risicofactor voor *baarmoederkanker*, *nierkanker* en *slokdarmkanker*. Meer bewegen helpt dus via het tegengaan van overgewicht ook tegen die vormen van kanker.

Over dikke darmkanker

Mensen die veel bewegen hebben ca. 50% minder kans op het krijgen van dikke darmkanker. Waarschijnlijk komt dit doordat lichaamsbeweging de doorgang van voedsel in de darmen stimuleert. Schadelijke afvalstoffen in de voeding hebben daardoor minder lang contact met het darmslijmvlies, en kunnen dus minder schade aanrichten.

Over borstkanker

Dat bewegen beschermt tegen borstkanker heeft te maken met hormonen. Vrouwelijke geslachtshormonen spelen namelijk een belangrijke rol bij het ontstaan van borstkanker. Door veel te bewegen verlaagt het gehalte aan vrouwelijke hormonen, waardoor de kans op borstkanker daalt.

Moet ik naar een sportschool?

In principe niet! Wetenschappers zijn het er inmiddels over eens dat dagelijks minimaal een half uur beweging (matig intensief wandelen, fietsen, traplopen, stofzuigen etc.) veel meer gezondheidswinst geeft dan een uurtje per week naar de sportschool. Maar een sportschool (of een tennisclub, of een wandelgroep etc. etc.) kan toch nuttig zijn omdat het stimulerend is om samen te gaan sporten en u het dan langer volhoudt, of omdat u begeleiding nodig heeft. Zeker als u lang inactief bent geweest, overgewicht heeft of medische belemmeringen, kunt u het beste beginnen onder deskundige begeleiding. En welke soort lichaamsbeweging het beste bij u past, hangt ook af van wat uw belangrijkste doelstelling is. Wie wil afvallen zal langduriger beweging nodig hebben om vet te verbranden. Voor wie vooral meer