

EUROPESE CODE TEGEN KANKER

12 manieren om uw risico op kanker te verlagen

- 1 Rook niet. Gebruik geen enkele vorm van tabak.
- 2 Maak uw woning rookvrij. Ondersteun het rookvrije beleid op uw werk.
- 3 Werk aan een gezond lichaamsgewicht.
- 4 Zorg voor lichaamsbeweging in uw alledaagse leven. Beperk de tijd die u zittend doorbrengt.
- 5 Eet gezond:
 - Eet voldoende volkorenproducten, peulvruchten, groenten en fruit.
 - Beperk uw consumptie van calorierijk voedsel (voedingsmiddelen met een hoog suiker- of vetgehalte) en vermijd suikerhoudende dranken.
 - Vermijd bewerkt vlees; beperk uw consumptie van rood vlees en voedingsmiddelen met een hoog zoutgehalte.
- 6 Indien u alcohol drinkt, beperk de hoeveelheid. Geen alcohol drinken is beter om uw risico op kanker te verlagen.
- 7 Vermijd te veel blootstelling aan de zon, vooral voor kinderen. Bescherm u tegen de zon. Ga niet naar de zonnebank.
- 8 Bescherm u tegen kankerverwekkende stoffen op het werk door de gezondheids- en veiligheidsvoorschriften te volgen.
- 9 Ga na of u in uw woning bent blootgesteld aan straling door natuurlijk hoge radonconcentraties. Onderneem actie om hoge radonconcentraties te verlagen.
- 10 Voor vrouwen:
 - Borstvoeding geven verlaagt het risico op kanker voor de moeder. Indien mogelijk, geef uw baby borstvoeding.
 - Hormoonvervangende therapie (HVT) verhoogt het risico op bepaalde vormen van kanker. Beperk het gebruik van HVT.
- 11 Zorg ervoor dat uw kinderen deelnemen aan vaccinatieprogramma's voor:
 - hepatitis B (voor pasgeborenen)
 - humaan papillomavirus (HPV) (voor meisjes).
- 12 Neem deel aan georganiseerde screeningprogramma's voor:
 - darmkanker (mannen en vrouwen)
 - borstkanker (vrouwen)
 - baarmoederhalskanker (vrouwen).

De Europese code tegen kanker is gericht op acties die individuele burgers kunnen ondernemen om kanker te helpen voorkomen. Voor een succesvolle kankerpreventie is het essentieel dat deze individuele acties worden ondersteund door overheidsbeleid en maatregelen.

Meer informatie over de Europese code tegen kanker vindt u op: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

