

Verklein jouw kans op kanker

Ongeveer 30% van kanker zou voorkomen kunnen worden.

Roken, alcohol, overgewicht, een ongezond voedingspatroon en inactiviteit zijn belangrijke risicofactoren van kanker.



Roken



19.000

mensen krijgen jaarlijks kanker door roken. Wanneer niemand zou roken zou er 19% minder kanker zijn en zouden er 28% minder mensen overlijden aan kanker.

Voedingspatroon



9.500

mensen krijgen jaarlijks kanker, onder andere door te weinig fruit, groente en teveel rood vlees.

Overgewicht



3.600

mensen krijgen jaarlijks kanker, door overgewicht.

Alcohol



2.900

mensen krijgen jaarlijks kanker door het drinken van alcohol.

Inactiviteit



2.100

mensen krijgen jaarlijks kanker door te weinig beweging.

Zonnen



Feit is dat zonlicht een grote invloed heeft op het ontstaan van huidkanker. De juiste gegevens om de precieze bijdrage van de zon aan het ontstaan van kanker in Nederland te berekenen zijn echter niet beschikbaar. Daarom wordt voor deze risicofactor geen cijfer gegeven.

Een garantie om kanker te voorkomen is er niet. Je kunt wel je leefstijl aanpassen, om het risico op het krijgen van kanker te verkleinen.