



Aanbeveling 4 voor personen over lichaamsbeweging

**Zorg voor lichaamsbeweging in uw dagelijks leven.
Beperk de tijd die u zittend doorbrengt.**

Samenvatting

- Regelmatige lichaamsbeweging vermindert het risico op verschillende vormen van kanker, zoals borst-, darm-, baarmoederslijmvlies-, nier-, blaas-, slokdarm- en maagkanker, aanzienlijk.
- Sedentair gedrag, dat wil zeggen lange perioden van zitten of liggen wanneer men wakker is, verhoogt daarentegen het risico op bepaalde vormen van kanker, waaronder darm-, borst-, baarmoederslijmvlies- en longkanker, ongeacht het niveau van lichaamsbeweging.
- Het opnemen van lichaamsbeweging in dagelijkse routines kan het gemakkelijker maken om lichaamsbeweging in een drukke planning in te passen. Aangename activiteiten zullen waarschijnlijk op lange termijn worden voortgezet.
- Beperk de tijd die zittend of liggend wordt doorgebracht. De vervanging van sedentaire tijd door lichaamsbeweging van elke intensiteit biedt voordelen voor de gezondheid.

Gebrek aan lichaamsbeweging en sedentair gedrag en kanker

In de Europese Unie geeft ongeveer 45 % van de mensen aan nooit lichamelijk actief te zijn of te sporten, en 28 % zit 5 tot 8 uur per dag. Een gebrek aan voldoende lichaamsbeweging is verantwoordelijk voor 10 % van de gevallen van darmkanker en 9 % van de gevallen van borstkanker in Europa. Hoewel meer mensen deelnemen aan recreatieve activiteiten, brengen nog steeds veel mensen veel tijd door waarin zij zich niet bewegen, vooral op het werk en tijdens woon-werkverkeer.

Lichaamsbeweging omvat elke beweging waarbij uw spieren worden gebruikt en energie wordt verbrand.

Regelmatige lichaamsbeweging speelt een belangrijke rol bij kankerpreventie door de systemen van het lichaam, zoals de regulering van bloedsuiker en het immuunsysteem, efficiënt te laten functioneren. Het helpt het gewicht onder controle te houden, wat van cruciaal belang is omdat hogere percentages lichaamsvet de risico's op verschillende vormen van kanker kunnen vergroten door het hormoongehalte te wijzigen en chronische ontstekingen te veroorzaken. Lichaamsbeweging stimuleert het immuunsysteem en maakt uw lichaam beter in staat ziekten, waaronder kanker, te bestrijden.

Sedentair gedrag omvat activiteiten waarbij u zich niet veel verplaatst, zoals zitten aan een bureau, op een bank liggen of televisie kijken.

Overmatig zitten, ongeacht het algemene niveau van lichaamsbeweging, houdt verband met een verhoogd risico op verschillende vormen van kanker. Dit duidt erop dat niet alleen het gebrek aan lichaamsbeweging, maar ook de lange perioden van zitten kunnen bijdragen tot het risico op kanker.

Maatregelen om uw risico op kanker te verlagen

Zorg voor meer lichaamsbeweging. Volwassenen moeten streven naar 150-300 minuten gemiddeld intensieve aerobe

activiteiten per week (zoals vlot wandelen, dansen, tuinieren) of 75-150 minuten zeer intensieve aerobe activiteiten per week (zoals joggen, baantjes zwemmen, snel fietsen). Doe ook spierversterkende activiteiten waarbij alle belangrijke spiergroepen op twee of meer dagen per week betrokken zijn, met het oog op extra gezondheidsvoordelen. Probeer activiteiten te vinden die u leuk vindt, omdat het waarschijnlijker is dat u deze na verloop van tijd blijft doen.

Neem lichaamsbeweging op in de dagelijkse routines. Dit kan het gemakkelijker maken om actief te zijn ondanks een drukke planning. Kies bijvoorbeeld actief vervoer, door naar het werk te fietsen of te lopen naar nabijgelegen bestemmingen, de trap in plaats van de lift te nemen, tijdens pauzes te lopen of verder van de winkel te parkeren. Organiseer in het weekend activiteiten waarvoor u moet bewegen, zoals wandelen, sporten of deelnemen aan activiteiten, zoals schoonmaak van de buurt, die fysieke arbeid omvatten.

Beperk sedentair gedrag. Creatieve oplossingen, zoals korte workouts tijdens televisiereclames of regelmatige herinneringen om elk uur te staan of te stretchen, kunnen helpen om lange perioden van inactiviteit te doorbreken. Apps op uw mobiele telefoon die sedentaire tijd en snelle activiteit volgen, kunnen ook helpen.

Moedig beweging op uw werkplek aan. Stel "actieve pauzes" en "wandervergaderingen" voor en moedig groepsoefeningen, zoals stretching of lichte aerobics, aan als onderdeel van wellnessprogramma's op de werkplek. Organiseer vriendschappelijke competities en geef beloningen voor het bereiken van fitnessdoelstellingen om beweging te motiveren. Dring er bij uw werkgever op aan om te voorzien in ergonomische instrumenten, zoals zit-stabureaus, en kantoren zodanig te ontwerpen dat wandelen naar de printer bijvoorbeeld een natuurlijke activiteit wordt.

Praat met uw arts en vraag hem om meer informatie en middelen waarin de voordelen van lichaamsbeweging worden beschreven en waarin stapsgewijze, op leeftijd afgestemde routines voor lichaamsbeweging worden geschetst. Een arts kan ook gemeenschapsinitiatieven op het gebied van gezondheid aanmoedigen, zoals "loop-naar-school"-dagen, programma's voor senioren sport of gezinsgerichte sportdagen die een actief leven kunnen bevorderen.

Specifieke doelgroepen die baat kunnen hebben bij lichaamsbeweging

Kinderen en jongvolwassenen: vroegtijdige interventie kan gezonde gewoonten creëren ter voorkoming van obesitas bij kinderen, wat verband houdt met een verhoogd risico op kanker later in het leven.

Vrouwen: regelmatig lichaamsbeweging helpt het gewichts- en hormoongehalte te beheersen en vermindert het risico op borst- en baarmoederslijmvlieskanker.

Oudere volwassenen: oudere volwassenen zijn vaak minder actief en hebben vaker kanker. Meer beweging kan helpen om leeftijdsgerelateerd spierverval te beperken, de mobiliteit te verbeteren en het risico op kanker te verminderen.

Mensen die in achterstandswijken wonen: een beperkte toegang tot sportfaciliteiten in achterstandswijken kan bijdragen tot een hoger risico op kanker. Met gesubsidieerde lidmaatschappen voor fitnesscentra en gemeenschapsgerichte fitnessprogramma's kan relevante steun worden geboden.

Migranten: gezondheidsinitiatieven op maat waarmee lichaamsbeweging wordt aangemoedigd, kunnen helpen om de toegenomen risico's op kanker die verband houden met veranderingen in de levensstijl na migratie te beperken.

Nevenvoordelen voor de preventie van niet-overdraagbare ziekten met vergelijkbare risicofactoren en mogelijkheden voor gezondheidsbevordering

Lichaamsbeweging speelt een belangrijke rol bij gewichtsbeheersing (voorkomen of aanpakken van overgewicht en obesitas). Beweging versterkt ook het hart en verbetert de circulatie, waarmee het risico op hartziekten en beroertes wordt verminderd, de bloeddruk en het cholesterolgehalte worden verlaagd en de bloedsuiker wordt gereguleerd, wat van cruciaal belang is voor het voorkomen en beheersen van diabetes type 2. Sommige soorten lichaamsbeweging waarbij de botten onder druk worden gezet, zoals hardlopen, wandelen en gewichtheffen, kunnen ook de botdichtheid verhogen en het risico op osteoporose verminderen. Mensen die regelmatig sporten melden ook betere slaappatronen. Te veel zitten kan het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en slaapstoornissen vergroten, wat duidelijk maakt hoe cruciaal een dynamische levensstijl is voor de algemene gezondheid.



Mythen versus feiten

MYTHE: no pain, no gain.

FEIT: doeltreffende lichaamsbeweging hoeft geen pijn te doen. Matic ongemak, zoals spierpijn of een gevoel buiten adem te zijn, is normaal bij nieuwe activiteiten. Scherpe of hevige pijn is echter een waarschuwingssignaal dat u te veel doet of een onjuiste techniek gebruikt.

MYTHE: met gewichtheffen wordt spiermassa opgebouwd.

FEIT: met regelmatige krachtoefeningen, met passende herhalingen en gewichten, worden spieren sterker en wordt kracht opgebouwd zonder dat dit noodzakelijkerwijs tot veel meer spiermassa leidt. Met dergelijke oefeningen wordt de metabole snelheid verbeterd en wordt het verlies van vet bevorderd, waardoor de flexibiliteit en de functionele kracht in stand worden gehouden.

MYTHE: iemand die dun is, is lichamelijk fit.

FEIT: lichamelijke fitheid houdt meer in dan het uiterlijk; het omvat de gezondheid van hart en vaten, de sterkte van spieren en het uithoudingsvermogen. Een persoon met een normaal gewicht kan nog steeds een slechte hart- en vaatgezondheid of spiersterkte hebben, wat wijst op het belang van regelmatige lichaamsbeweging voor iedereen, ongeacht lichaamsgrootte.

MYTHE: wanneer u stopt met krachttraining, worden de spieren vet.

FEIT: spieren en vet zijn volledig verschillende weefsels; het ene kan niet worden omgezet in het andere. Het stoppen met krachttraining leidt tot spierverval en mogelijk een trager metabolisme, wat kan leiden tot een grotere vetmassa als de calorie-inname ongewijzigd blijft.

MYTHE: lichaamsbeweging kan de effecten van een slecht voedingspatroon tenietdoen.

FEIT: lichaamsbeweging is weliswaar goed, maar kan de gevolgen van slechte voedingsgewoonten niet volledig tenietdoen. Een goede voeding is van cruciaal belang voor de algemene gezondheid en vormt een aanvulling op de voordelen van lichaamsbeweging.

Lees meer over het beleid dat bijdraagt tot meer lichaamsbeweging

Doeltreffend beleid waarmee lichaamsbeweging wordt bevorderd en een gunstig klimaat wordt gecreëerd dat beweging stimuleert, kan een belangrijke rol spelen bij het verminderen van het risico op kanker en het verbeteren van de gezondheid in het algemeen. Enkele voorbeelden:

- **Stedelijke planning:** nieuwe bouwprojecten moeten recreatieve ruimten en veilige, verlichte looppaden omvatten, zodat lichaamsbeweging een gemakkelijker keuze voor alle bewoners kan worden.
- **Gemeenschapsevenementen ter bevordering van de gezondheid:** lokaal beleid ter ondersteuning van seizoens- of jaarlijkse evenementen, zoals walkathons of fietstochten, kan lichaamsbeweging bevorderen en gemeenschappen samenbrengen.
- **Volksgezondheidscampagnes:** met nationale gezondheidscampagnes kunnen verhalen van personen met uiteenlopende achtergronden die met succes meer beweging in hun leven hebben geïntegreerd onder de aandacht worden gebracht; deze personen moeten herkenbare rolmodellen zijn en kunnen praktische tips geven.

Verwijzingen

Bull e.a. (2020). Br J Sports Med, 54(24):1451-1462. PMID: 33239350

Eurobarometer, Europese Unie (2022). Sport and physical activity. Beschikbaar op: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Friedenreich & Leitzmann (2019). Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity. In: World Cancer Report

Lee e.a. (2012). The Lancet, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936

Swain e.a. (2023). Sedentary Behaviour and Cancer. In: Sedentary Behaviour Epidemiology. Heidelberg, Springer

Wereldgezondheidsorganisatie (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Beschikbaar op: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Internationaal Agentschap voor kankeronderzoek (2020). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention

World Cancer Research Fund (2024). Exercise and Cancer. Beschikbaar op: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>

Dit informatieblad is opgesteld door werkgroep 1 over levensstijldeterminanten, met steun van werkgroep 5 over communicatie en gezondheidsgeletterdheid, en het secretariaat van de Europese code tegen kanker, vijfde editie.

Oktober 2025

De uitgave *European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* werd in 2025 gepubliceerd door het Internationaal Agentschap voor kankeronderzoek (IARC), dat het auteursrecht op de originele Engelse uitgave behoudt ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). De toestemming om de uitgave te vertalen in het Nederlands is door de houder van het auteursrecht verleend aan de Europese Unie, die als enige verantwoordelijk is voor de vertaling



© Europese Unie, 2026

Voor het gebruik of de reproductie van onderdelen die geen eigendom zijn van de Europese Unie, kan het nodig zijn rechtstreeks om toestemming van de respectieve houders van het recht te verzoeken.

PDF ISBN 978-92-68-35695-1 doi:10.2875/6209566 EW-01-25-131-NL-N