

HET JY GEWEET?

Daar bestaan talle mites en half waarhede oor kanker wat maklik bekombaar is oor die Internet en elders. **Wat moet jy as 'n lid van die publiek aanvaar as die waarheid?**

Ontdek die feite saam met KANSA...

Besoek ons webwerf www.cansa.org.za of kontak KANSA tolvry by 0800 22 66 22 of by info@cansa.org.za as jy meer navrae het oor hierdie of ander onderwerpe of op [soek is na meer inligting](#) wat op feite gebaseer is. [Lees meer...](#)

1. Mite – Daar is niks wat ek kan doen om kanker te voorkom nie

Feit - verkeerd!

Ten minste 30-40% van kankers kan voorkom word. Moontlike kanker risiko's kan aansienlik verminder word deur die vermyding van agense wat kanker veroorsaak en die handhawing van 'n [gesonde en gebalanseerde lewenstyl](#). Verskeie kankers kan voorkom word as jy tabak vermy, 'n gesonde dieet volg, gereeld oefeninge doen, jou vel beskerm deur oormatige blootstelling aan die son, alkohol te vermy en om jouself gereeld vir kanker te laat toets.

Minstens 20 persent (20%) van kankers word veroorsaak deur infeksies (meestal virale infeksies) in Derdewêreldlande soos Suid-Afrika. Effektiewe entstowwe is beskikbaar om mense te beskerm teen die Menslike Papilloom Virus (MPV), wat die hoof oorsaak van servikale kanker is. Daar is ook Hepatitis B entstof beskikbaar wat mense beskerm teen primêre lewerkanker.

KANSA beveel aan dat jong meisies met die aanvang van puberteit (hoofsaaklik 9-10 jariges) met die MPV entstof ingeënt word. KANSA doen verder 'n beroep op ouers/voogde en professionele gesondheidswerkers om toe te sien dat alle babas die volle verloop van die Hepatitis B entstof (3 dosisse) ontvang, wat deel van die standaard immunisasie-program vorm, om sodoende effektiewe beskerming te verseker.

2. Mite - Kanker is altyd fataal

Feit – verkeerd!

[Kanker is 'n ernstige siekte](#) wat die dood kan veroorsaak. Deurlopende deurbrake in voorkoming en vroeë opsporing, asook meer spesifieke en effektiewe behandelingsprosedures het egter meer effektiewe beheermaatreels daargestel en dra by om kanker meer effektief te bestuur. Na raming word meer as 40% van volwasse kankers en 60% kinderkankers suksesvol behandel in Suid-Afrika.

3. Mite - Kanker is 'n siekte wat slegs onder witmense voorkom

Feit – verkeerd!

Kanker kom voor onder mense van alle rasse, gelowe, ouderdomme, geslagte, ryk of arm. Kanker het nie grense nie. Hoewel die meeste kankers proporsioneel meer by witmense voorkom, toon navorsingsdata aan dat kanker 'n siekte is wat enige mens kan opdoen. Volgens die [2004 Nasionale Kanker Register](#) (die mees resente statistieke beskikbaar) is die volgende aantal gevalle van kanker

in Suid-Afrika aangeteken wat daarop dui dat meer swartmense kanker opgedoen het in 2004 as sommige velkankers, naamlik Plaveiselkarsinoom (PSK) en Basaalselkarsinoom (BSK) uitgesluit word.

	<u>Alle Kankers</u>	<u>PSK en BSK uitgesluit</u>
✓ Asiër mans	617	590
✓ Asiër vroue	748	701
✓ Swart mans	8 529	7 996
✓ Swart vroue	12 232	11 802
✓ Kleurling mans	3 454	2 525
✓ Kleurling vroue	3 469	2 837
✓ Wit mans	14 936	7 321
✓ Wit vroue	11 807	6 641

4. Mite - Velkanker is nie 'n dodelike siekte nie en beïnvloed slegs witmense of mense met 'n ligte velkleur

Feit – verkeerd!

Hoewel die sterftesyfer van mense wat aan velkanker lei, laer is as die meeste ander soorte kankers, sterf duisende mense jaarliks aan velkanker. Die meeste van hierdie sterftes is as gevolg van kwaadaardige melanoom, die mees gevaarlike vorm van velkanker.

Almal loop die risiko om velkanker op te doen alhoewel die meeste gevalle van velkanker by mense met 'n ligte velkleur voorkom. Hoewel mense met 'n donkerder velkleur 'n hoër konsentrasie van melanien in hul vel het wat hulle teen UV bestraling beskerm, het 'n studie deur navorsers van die NY School of Medicine in 2010 bevind dat UVA-bestraling die DNS (DNA in Engels) van hierdie selle (die menslike melanositiese selle) beskadig wat mutasies veroorsaak - dit kan lei tot kwaadaardige melanoom. 'n Hoër voorkoms van alle velkankers is ook teenwoordig by mense met albinisme. [Lees meer...](#)

5. Mite – Net mense met 'n ligte velkleur hoef sonskerm te gebruik en dan slegs eenkeer per dag vir behoorlike beskerming op die strand

Feit – verkeerd!

Die son vervaardig voortdurend ultraviolet strale wat deur wolke dring en wat 'n mens se vel kan beskadig – selfs in koue weer. UV strale word deur water en ander oppervlaktes soos sement en sand gereflekteer/weerkaats. UV-blootstelling verhoog 8-10% vir elke duisend voet bo seespieël aangesien die lug dunner is en daar minder atmosfeer voorkom om die strale te filtreer en dus is die sonstrale sterker. Sonstrale is veller tussen 10:00 -15:00 wanneer die son op sy hoogste is in die lug.

Sonskerm is slegs doeltreffend vir 'n beperkte tyd. Jy behoort sonskerm aan te wend 20 minute voordat jy blootgestel word aan die son en dan moet dit elke 2 uur heraanwend word. Wend sonskem weer aan nadat jy geswem het, na afdroeg of na afloop van enige aktiwiteit wat jou laat sweet.

Gebruik sonskerm met 'n sonbeskermingsfaktor (SBF of SPF in Engels) van ten minste 20 vir mense met 'n donker velkleur en tot en met 50 vir mense met 'n baie ligte velkleur. SBF verwys na

die beskerming van UVB strale alleenlik, wat verantwoordelik is vir sonbrand. Volgens die Skin Cancer Foundation, Cancer Council Australia en Skin Cancer College of Australia and New Zealand, is die hoër SBF aanwysing 'n aanduiding van die vermoë om UVB strale te blokeer en nie net 'n aanduiding van die beskermingsduur van die sonskerm teen UVB bestraling nie. KANSA ondersteun hierdie mening en beveel verder die gebruik van 'n sambreel, 'n breërand-hoed, sonbrille met UV 400 beskerming en diggeweefde klere aan om verdere blootgestelde liggaamsdele teen die son se strale te beskerm. [Lees meer...](#)

6. Mite - Die gebruik van binnenshuise sonbeddens kan nie velkanker veroorsaak nie

Feit – verkeerd!

Sonbeddens is deur die International Agency for Research on Cancer (IARC) geklassifiseer as 'n Groep 1 karsinogeen (kanker-veroorsakende agens wat definitief kanker in mense veroorsaak). Hierdie masjiene beskik oor die vermoë om hoë vlakke van UV-bestraling uit te straal wat baie sterker is as die strale van die middagson in meeste lande. Die Sonbedbedryf is steeds ongereguleerd in Suid-Afrika.

Onlangse studies, soos die studie in Noorweë, dui op 'n verhoogde risiko vir kwaadaardige melanoom by vroue met die gereelde gebruik van sonbeddens. Aangesien velkanker algemeen verbind word aan twee tot drie voorvalle van velbeskadiging deur UV bestraling in kinders onder 18 jaar, is sonbeddens vir gebruik deur onder 18-jariges reeds verbied in ten minste agtien lande. Enige sonbrand (ongeach hoe dit opgedoen is) is 'n teken van sonskade. Om velkanker te voorkom, beperk blootstelling aan die son tussen 10:00 en 15:00 en vermy sonbeddens. Lees KANSA se feiteblad oor solêrebestraling en velkanker ([Fact Sheet on Solar Radiation and Skin Cancer](#)), vir verdere inligting. KANSA onderhandel tans vir 'n verbod op die gebruik van sonbeddens deur persone onder agtien jaar.

7. Mite - Blootstelling aan elektro-magnetiese strale verhoog nie die risiko van kanker nie

Feit – verkeerd!

Elektromagnetiese Radiasie/Straling (EMR) vorm deel van nie-ioniserende bestraling, 'n term wat gebruik word vir bestraling deur toestelle wat elektriese krag vervaardig, uitstraal, gebruik of verskaf. Dit sluit elektriese en magnetiese velde, radiogolwe, mikrogolwe, infrarooi, ultraviolet en sigbare straling in. Sommige bronne van EMR is kraglyne, selfoonmaste of torings (seintoestelle) en huishoudelike elektroniese toestelle soos televisies, mikrogolfoonde en draadlose kommunikasie-toestelle soos selfone.

Gedurende die afgelope 15 jaar is verskeie studies gedoen om kinders en volwassenes se residensiële blootstelling aan elektriese en magnetiese bestraling in verhouding tot die risiko's van sommige kankers soos glioom, leukemie, limfoom en borskanker te evalueer. Alhoewel baie bevindinge nog onbevestig is, klassifiseer IARC Radiofrekwensie Elektromagnetiese Velde as moontlik karsinogenies vir mense (Groep 2B). Dit volg na aanleiding van 'n langtermyn studie in 14 lande, wat duidelike bewyse getoon het van 'n verhoogde risiko vir glioom en akoestiese neuroom wat gekoppel word aan die hoë gebruik ("heavy use") van selfone met 'n gemiddelde gebruik van 30 minute per dag oor 'n tydperk van 10 jaar. Dit is dus wys om maatreëls te tref om die blootstelling aan selfoonstraling te beperk deur gebruik te maak van 'vrye-hand' toestelle en eerder te teks as om te skakel. As voorsorgmaatreël, terwyl op verdere inligting gewag word, raai

KANSA die publiek aan om die afstand te vergroot tussen self en toestelle wat EMR uitstraal en ontmoedig verder ook die naby blootstelling van kinders aan kraglyne en seintoestelle. [Lees meer...](#)

8. Mite – Gefluoriseerde water veroorsaak kanker

Feit - verkeerd!

Suid-Afrikaners drink water wat fluoried bevat. Die verband tussen fluoried in drinkwater en kanker word al vir baie jare druk bespreek en bestudeer. Studies wat in die laat 90's gedoen is, toon aan dat 'n verhoogde aantal gevalle van beentumore (osteosarkoom) voorgekom het in manlike rotte wat oor 'n tydperk van 2 jaar water gedrink het wat fluoried bevat het. 'n Onlangse verslag deur die Amerikaanse Centers for Disease Control and Prevention het egter na uitgebreide navorsing tot die gevolgtrekking gekom dat daar tot op hede “geen geloofwaardige bewyse” is van 'n verband tussen fluoried in drinkwater en die verhoogde risiko van kanker in mense nie, alhoewel fluoried in beenweefsel ophoop. Die IARC het fluoried in drinkwater as Groep 3 geklassifiseer. Dit beteken dat dit nie as 'n agens geklassifiseer kan word wat kanker in mense veroorsaak nie aangesien daar nie genoegsame bewys in die verband is nie. In Suid-Afrika word fluoried in drinkwater gereguleer en word nog steeds beskou as die mees doeltreffende wyse om tandbederf te voorkom. [Lees meer...](#)

9. Mite - Die rook van een of twee sigarette per dag kan nie kanker veroorsaak nie

Feit – verkeerd!

Jou risiko is steeds groter om te sterf aan 'n rookverwante siekte as enigiets anders, maar die risiko is laer as wanneer jy meer sou rook. Selfs die rook van 'n enkele sigaret kan veroorsaak dat die silia (haaragtige struktuurjies wat mukus of slym uit die longe verwyder) vir tot agt ure verlam word. Dit verhoed die verwydering van onsuiverhede uit die lugweë wat longsiekte kan veroorsaak. [Lees meer...](#)

10. Mite - Ek het vir 20 jaar gerook en die skade is reeds gedoen. Dis te laat om nou op te hou rook

Feit – verkeerd !

Dit is nooit te laat om op te hou rook nie. Indien jy sou ophou rook, kan dit die volgende gesondheidsvoordele volgens die daargestelde tydlyne vir jou inhou, naamlik:

- ✓ 20 minute nadat jy ophou rook het - hartklop en bloeddruk daal
- ✓ 12 ure nadat jy ophou rook het - die vlak van koolstofmonoksied in jou bloed daal tot normaal
- ✓ 2 weke tot 3 maande nadat jy ophou rook het – jou bloedsirkulasie en longfunksie verbeter
- ✓ 1 tot 9 maande nadat jy ophou rook het – jy hoës minder en is nie meer so kort van asem nie; silia (haaragtige struktuurjies wat slym/mukus uit die longe verwyder) begin normale funksie in die longe te herwin naamlik die verhoging van die vermoë om slym uit die longe te verwyder en verminder sodoende die risiko van infeksie
- ✓ 1 jaar nadat jy ophou rook het - die verhoogde risiko van koronêre hartvatsiekte is die helfte van dié van voortdurende rokers
- ✓ 5 jaar nadat jy ophou rook het - die risiko van kanker van die mond, keel, slukderm en blaas word halveer; jou risiko vir servikale kanker is gelyk aan iemand wat nie rook nie

- ✓ 10 jaar nadat jy ophou rook het - die risiko om aan longkanker te sterf is ongeveer die helfte van dié van 'n persoon wat nog steeds rook; die risiko vir kanker van die larinks (stemkas) en pankreas verminder
- ✓ 15 jaar nadat jy ophou rook het – die risiko van koronêre hartvatsiekte is dieselfde as dié van 'n nie-roker
- ✓ 25 jaar nadat jy ophou rook het - die risiko van 'n beroerte verminder tot dieselfde vlak van iemand wat nie rook nie

Hierdie is slegs 'n paar van die voordele sou jy heeltemal ophou rook. Wanneer jy ophou rook, verlaag jou risiko vir diabetes, terwyl die funksionering van die bloedvate, hart en longe verhoog. As jy ophou rook terwyl jy nog jonk is, verlaag jy jou gesondheidsrisiko's verder, maar dis nooit te laat om op te hou nie. Hoe gouer jy ophou rook, hoe meer jare kan jy herwin wat jy anders sou verloor het as jy sou aanhou rook. [Hou VANDAG op met rook...](#)

11. Mite - Die kou van tabak, snuif of die rook van 'n hubbly bubbly is 'n veilige alternatief vir die gebruik van tabak

Feit – verkeerd!

Daar is niks gesond aan die gebruik van enige tabak-produk nie. Tabak is verslawend en lei tot kankers van die keel, mond, longe en word ook verbind aan verskeie ander kankers soos kanker van die serviks en bors. [Lees meer...](#)

12. Mite - Geroosterde vleis en goedgaar vleis word nie aan kanker verbind nie

Feit – verkeerd !

Die eet van geroosterde of pan-gebraaide vleis kan die risiko vir kanker verhoog. Wanneer vleis gerooster word, word skadelike chemikalieë genaamd heterosikliese amienes (HSAs of HCAs in Engels) gevorm. Hierdie chemikalieë kom in hoër hoeveelhede voor wanneer vleis goedgaar gemaak of gebrand is. Deskundiges beveel aan dat die inname van gebraaide vleis beperk word en dat die braai van vleis op oop vlamme asook die eet van gebrande vleis vermy moet word. Dit word verder aanbeveel om vleis te marineer en eers vooraf halfgaar te maak om sodoende die roostertyd te verkort. Voeg kleurvolle groente en vrugte by op die rooster aangesien geen skadelike chemikalieë gevorm word tydens die roosterproses van hierdie kossoorte nie. [Lees meer...](#)

13. Mite – Daar bestaan geen verband tussen kanker en die eet van vleis en dierlike vet nie, daarom kan kankerpatiënte soveel vleis eet as hulle wil

Feit – verkeerd!

In 'n oorsig van verskeie studies in 2011 deur prominente wetenskaplikes, die American Cancer Society en die Wêreld Gesondheidsorganisasie (WGO), word tot die gevolgtrekking gekom dat kankerpatiënte baie min, of selfs geen, rooi vleis behoort te eet nie. Dit sluit in bees-, skaap- en varkvleis, aangesien al hierdie vleis 'n hoë ysterinhoud bevat wat hoogs absorbeerbaar is - 'n vereiste vir kankerseltoename. Sekere aminosure in proteïene stimuleer die groei van kankerselle (hoofsaaklik arginien en metionien). Die belangrikste bewys hiervan is gevind by metionien waarvan varkvleis die hoof bron is. Rooivleis word beskou as 'n hoë risiko faktor vir kanker soos kolorektale- prostaat-, bors-, baarmoeder- en nierkanker asook ander kankers. [Lees meer...](#)

‘n Studie wat in China gedoen is, dui op ‘n sterk verband tussen kanker en die hoeveelheid proteïne wat ingeneem word en nie net vleis met hoë dierlike vet nie. Selfs maer vleis en pluimvee (wit hoendervleis) word met sekere kankers verbind. Navorsing deur Dr Robert Heatherill van meer as 200 studies oor voeding en kanker, toon aan dat vleis ‘n hoë inhoud van vet, proteïne, natrium en maklik absorbeerbare yster bevat. Vleis bevat ook waarskynlik stowwe soos dioksien en poli-gechlorineerde bifeniël (PGB of PCB in Engels), sowel as hormone en antibiotika wat die immuunstelsel kan onderdruk.

Die European Prospective Investigation of Cancer (EPIC), ‘n langtermyn-studie van meer as 500 000 mense in tien Europese lande, het aangedui dat ‘n dieet hoog in diervet, vleis en geprosesseerde vleis die risiko van kanker van die dermkanaal kan verhoog en dat vroue wat ‘n hoë-vet dieet volg se risiko om aan kanker te sterf groter is dié wat ‘n lae-vet dieet volg. [Lees meer...](#)

Die vleis-industrie mag ook preserveermiddels soos nitriete en nitrate gebruik om vleis te preserveer en om die rakleef tyd van geprosesseerde vleis soos ham, spek en worsies te verleng. Preserveermiddels word algemeen by vleis gevoeg om die rooi kleur te behou aangesien vleis natuurlik na grys-groen verkleur na ‘n paar dae. Die nitriete wat in vleisprodukte voorkom, vorm nitroso-amienes, ‘n sterk karsinogeen (kanker-veroorsakende agens). In sekere gevalle kan die maag die omskakeling van nitrate en nitriete verhoog veral as die pH van die maagsappe hoër is as 5. Dit is kommerwekkend aangesien babas se maagsappe ‘n hoër pH waarde het. Nitroso-amienes kan ook vervaardig word wanneer vleis wat nitriete of nitrate bevat, gaargemaak word deur die gebruik van hoë hitte soos by die braai van spek. Biltong, ‘n gewilde Suid-Afrikaanse lekkerny, kan ook gepreserveer word deur die gebruik van nitriete of nitrate (nie net sout nie) en daarom behoort babas en jonger kinders dit nie te eet nie.

14. Mite - Canola Olie is giftig en veroorsaak blindheid, die agteruitgang van die sentrale senuweestelsel, Malkoei-siekte en was tydens oorlogtye gebruik om dodelike mosterdgas te vervaardig

Feit – verkeerd!

Kanadese plantkwekers het gedurende die vroeë 1970’s tradisionele tegnieke gebruik om die Canola plant uit die Raapplant te kweek. Hierdie spesiale plante is ‘Canola’ gedoop. Die ‘Can’ in Canola kom van die Engelse woord ‘Canada’ en die ‘ola’ is ‘n afkorting vir ‘oil low in acid’. KANSA verleen erkenning en bevorder canola-olie as ‘n gesonde produk (‘n Smart Choice-produk). Die goed gebalanseerde vet-samestelling, veral die lae omega-6 tot omega-3 verhouding van 2 tot 1, kan help om die risiko vir kanker te verminder. Tien persent van canola-olie is omega-3 vetsure wat hartvatsiektes, kanker en inflammasie teëwerk.

Daar bestaan geen wetenskaplike bewyse dat canola olie of raapsaad-olie die sentrale senuweestelsel kan benadeel, visie kan beïnvloed of blindheid kan veroorsaak nie. Malkoei-siekte word veroorsaak deur ‘n virusagtige organisme genaamd ‘scrapie’ wat in skape voorkom. Die siekte is oorgedra van skape na beeste toe beesvoer gemeng is met gedroogde en gemaalde skaapafval wat besmet was met ‘scrapie’. Geen canola-olie was betrokke by die ontstaan van die epidemie nie. Mosterdgas word nie van raapsaad- of canola-olie vervaardig nie. Dit word vervaardig deur ‘n proses waartydens ‘n chemikalie genaamd etileen behandel word met swaelchloried of dihidroksi-etiel met hidrochloriedgas. Mosterdgas word sinteties vervaardig en ontstaan dus nie uit raapsaad- of canola-olie nie.

Die negatiewe stellings en bewerings oor canola-olie wat herhaaldelik in anonieme e-posse gemaak word, is nog nooit bewys nie en word internasionaal verwerp as kwaadwillige anti-canola propaganda. Ongeveer 60 miljoen ton canola-olie word jaarliks wêreldwyd gebruik. [Lees meer...](#)

15. Mite – ‘n Hoë verhouding van omega-6 tot omega-3 vetsure in kos of in menslike weefsel maak geen verskil aan gesondheid nie

Feit – verkeerd!

Daar is verskillende soorte vette in ons voedsel en liggame. Omega vetsure is ‘n spesiale tipe vet wat ‘n belangrike rol in kanker en ander nie-oordraagbare siektes speel. Daar bestaan drie verskillende omega-vetsure wat bekend staan as omega-3, -6, en -9. Beide omega-3 en -6 staan bekend as noodsaaklike vetsure omdat dit nie in die liggaam vervaardig kan word nie. Omega-9 kan ingeneem asook in die liggaam vervaardig word. Daar bestaan aansienlike bewyse dat die verhouding van te veel omega-6 tot omega-3 in menslike weefsel ongesond kan wees en dat dit die risiko vir hartvatsiektes, kanker en inflammatoriese siektes kan verhoog.

KANSA bevorder voedselprodukte met ‘n lae verhouding van omega-6 tot omega-3 soos canola-olie wat kortketting omega-3 bevat sowel as langketting omega-3 soos Docosaheksaenoïe-suur (DHS of DHA in Engels) en Eicosapentaenoïe-suur (EPS of EPA in Engels) wat in visolie soos salm voorkom en ‘n belangrike rol speel in kankervoorkoming. [Lees meer...](#)

16. Mite - Ek gebruik ‘n antioksidant-aanvulling, ek hoef dus nie die aanbevole 5 porsies vrugte en groente per dag te eet nie

Feit – verkeerd!

Antioksidante soos vitamine C en E, karotenoïedes en selenium – staan bekend daarvoor om kankerveroorsakende vrye radikale in die liggaam te beveg. Vrye radikale word gevorm deur omgewingsfaktore soos besoedeling en die son asook deur newe-produkvorming tydens chemiese reaksies in die liggaam.

Antioksidante word hoofsaaklik gevind in helderkleurige vrugte en groente sowel as heelgraan-produkte, neute en sade. Gebruik natuurlike antioksidante of voeding-aanvullings indien nodig. Sintetiese of kunsmatige antioksidante mag selfs die risiko van kanker verhoog. Die inname van ten minste vyf porsies vrugte en groente per dag is steeds die mees koste-effektiewe manier om noodsaaklike voedingstowwe en antioksidante in te neem. [Lees meer...](#)

17. Mite - Suurlemoene maak kankerselle dood

Feit – verkeerd!

Daar is geen wetenskaplike bewyse dat suurlemoene of molekules van suurlemoene in staat is om kanker te genees nie. Daar is egter aanduidings dat suurlemoenmolekules (soos limonien) optree as kankervoorkomende-agense. Daar is ook enkele bewyse dat suurlemoen-molekules die groei van sekere gewasse in mense kan stopsit. Daar is geen bewys dat suurlemoen-molekules meer effektief funksioneer as enige kankermiddel wat tans in kankerbeheer gebruik word nie. KANSA is van mening dat suurlemoene wel ‘n belangrike rol kan speel in die voorkoming van kanker. [Lees meer...](#)

18. Mite – Graviola (‘Soursop’) is van geen belang in die voorkoming of behandeling van kanker nie

Feit – verkeerd!

Ten spyte van vorige oortuigings dat Graviola van geen belang is in die beheer en voorkoming van kanker nie, het onlangse navorsing (2011 en 2012) die teendeel bewys. Feite wat in PubMed gepubliseer is, dui aan dat Graviola Voedselekstrak (GVE of GFE in Engels) beskerming vir vroue kan bied teen sekere vorms van borskanker. Verder word aangedui dat Graviola in die toekoms ‘n moontlike rol kan speel om die vorming en verspreiding van pankreas kankerselle te keer. Derhalwe is verdere studies nodig om bykomende kennis in te win – veral kliniese studies om effektiwiteit en veiligheid in vivo te bepaal. [Lees meer...](#)

19. Mite – Mangosteen is van geen waarde in die voorkoming en behandeling van kanker nie

Feit – verkeerd!

In teenstelling met vorige wanopvattinge oor mangosteen-ekstrak, verskaf onlangse publikasies in PubMed (2010 – 2012) verskeie bewyse wat die teendeel bewys. Die navorsing toon aan dat mangosteen-ekstrak ‘n inhiberende effek het op verskeie kankers soos kanker van die kolon, vel, bors, prostaat, glioom en ander bringewasse asook kwaadaardige melanoom. KANSA glo dat mangosteen-ekstrak belofte inhou as ‘n belangrike mikro-voedingstof vir die voorkoming van sekere kankers soos kanker van die kolon. KANSA beveel aan dat verdere kliniese studies uitgevoer word om te bepaal of dit ‘n rol kan speel as anti-kolon agens in mense. [Lees meer...](#)

20. Mite – Ek is ‘n jong vrou van dertig (30) jaar en daarom te jonk om borskanker te kry

Feit – verkeerd!

Borskanker is die mees algemene kanker onder Suid-Afrikaanse vroue. Volgens die Nasionale Kanker Register (2004) is borskanker (velkanker uitgesluit) die nommer een (1) kanker onder alle vroue behalwe vir swart vroue waar dit die nommer twee (2) mees algemene kanker is. Dit is waar dat die risiko vir borskanker verhoog soos ‘n mens ouer word. Die mees gevorderde gevalle van borskanker word in vroue ouer as 50 jaar gevind. Daar word egter nou meer gevalle van borskanker gediagnoseer by jonger vroue - so jonk as 20 jaar. [Lees meer...](#)

21. Mite – Mans kry nie borskanker nie

Feit – verkeerd!

Mans kan ook borskanker kry. Alhoewel borskanker meestal by vroue voorkom, kry sommige mans ook borskanker. Borskanker kom ongeveer 100 keer minder voor by mans as vroue. Vir mans is die leeftyd risiko om borskanker te kry sowat 1 uit 788. Navorsing toon aan dat uitermatige alkoholgebruik die riskiko vir borskanker by mans verhoog. KANSA ondersteun verder die siening van die Livestrong Foundation en North Carolina University dat die gebruik van anaboliese steroïedes manlike borsweefsel kan vergroot wat die risiko vir borskanker verhoog.

Mans word gewoonlik gediagnoseer met ‘n meer gevorderde borskanker en is meer geneig om daaraan te sterf. Mans wat tydens ‘n vroeë stadium van borskanker gediagnoseer word, staan ‘n goeie kans op genesing maar dikwels is mans traag om ‘n dokter te raadpleeg as hulle enige

abnormale tekens soos 'n knop in die bors of weefsel-groei waarneem. As gevolg hiervan word meeste borskanker by mans eers in 'n gevorderde stadium gediagnoseer. KANSA se raad aan mans is om mediese hulp te verkry sodra hulle bewus word van 'n knop in die bors of weefsel-groei. [Lees meer...](#)

22. Mite – Slegs ouer mans kry testikulêre kanker

Feit – verkeerd!

Testikulêre kanker kom gewoonlik in jonger mans voor, veral tussen die ouderdomme van 15 en 39 jaar. Vir hierdie rede raai KANSA alle mans aan om gereeld 'n maandelikse testikulêre selfondersoek te doen om sodoende enige abnormaliteit vroegtydig op te spoor. Mans word verder aangeraai om onmiddellik mediese hulp te verkry wanneer hulle enige verandering of abnormaliteit van hul testes opmerk wanneer hulle 'n maandelikse selfondersoek doen. Onlangse navorsing toon 'n definitiewe verband tussen die rook van dagga (marijuana) en testikulêre kanker.

KANSA ondersteun die mening van die Livestrong Foundation en North Carolina University dat die gebruik van anaboliese steroïdes die inkrimping van die testes veroorsaak. Die North Carolina University dui verder aan dat anaboliese steroïdes die risiko vir testikulêre kanker verhoog. KANSA doen dus 'n beroep op alle mans, veral jong mans, om die gebruik van anaboliese steroïdes te vermy omdat dit die risiko vir testikulêre-, prostaatkanker en ander kankers soos kanker van die lewer verhoog. [Lees meer...](#)

23. Mite – 'n Positiewe houding is AL wat jy nodig het om kanker te oorwin

Feit – verkeerd!

Daar bestaan geen wetenskaplike bewys dat 'n positiewe houding tot jou voordeel sal strek om jou kans te verbeter om van kanker genees te word nie. 'n Positiewe houding sal wel die kwaliteit van jou lewe verbeter terwyl jy behandeling vir kanker ondergaan en daarna. 'n Persoon met 'n positiewe houding sal meer geneigd wees om aktief te wees, om aandag en tyd aan familie en vriende af te staan en om voort te gaan met sosiale bedrywighede. Verder sal dit 'n gevoel van welsyn teweegbring en so 'n persoon help tydens sy of haar kanker-reis.

Dit is 'n feit dat godsdiens en geestelike waardes belangrik is vir mense wat deur kanker geraak word. 'n Analise van 43 studies wat gedoen is op mense met gevorderde kanker het getoon dat individue wat geestelike welsyn nastreef, beter in staat was om hul reis met kanker te hanteer. Geestelike welstand sluit faktore in soos die hantering van stres, geloof, die vermoë om te lewe met betekenis en hoop, asook die vermoë om met ander mense te deel. Dit help ook om bewustheid en bemagtiging teweeg te bring. [Laai KANSA se CancerCoping Kit Audioprogram af...](#)

24. Mite – Alternatiewe behandeling kan konvensionele behandeling van kanker soos chemoterapie en bestralingsterapie vervang

Feit – verkeerd!

Daar bestaan tans geen wetenskaplike bewyse dat enige alternatiewe behandeling van kanker meer doeltreffend en veilig is as bestaande kankerbehandelingsprogramme nie. Daar is egter talle natuurlike stowwe soos noodsaaklike vetsure (Omega-3), fito-chemikalieë en mikrovoedingstowwe wat deur talle wetenskaplike bewyse onderskryf word dat dit die risiko van kanker

kan verminder en selfs die groei van gewasse kan onderdruk – wat erken kan word as komplimentêr tot bestaande konvensionele terapieë om sodoende effektiwiteit van kankervoorkoming en – behandeling te bevorder. [Lees meer...](#)