

VLEES EN KANKER

HOE STERK IS HET BEWIJS?

BEWERKT VLEES

Bewerkt vlees is vlees dat is geconserveerd door het te roken, te drogen, te zouten of door het toevoegen van conserveringsmiddelen.



WORST



SPEK



SALAMI

ONS ADVIES

eet liever geen bewerkt vlees

ROOD VLEES

Rood vlees is al het vlees dat rood van kleur is als het rauw is. Vis en gevogelte vallen dus niet onder rood vlees.



RUNDVLEES



VARKENSVLEES



LAMSVLEES

ONS ADVIES

eet niet meer dan 500 gram rood vlees per week

BEWIJSClassificatie*

Overtuigend verhoogd risico

Waarschijnlijk verhoogd risico

Mogelijk verhoogd risico

Onbekende invloed op risico

Waarschijnlijk geen invloed op risico

Bovenstaande indeling laat zien hoe sterk het bewijs is dat iets kanker kan veroorzaken in mensen, niet hoeveel gevallen van kanker het daadwerkelijk veroorzaakt.

*Indeling die het Internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk gebruikt om risicofactoren voor kanker te classificeren.