**Internasionale Agentskap vir Navorsing op Kanker (IARC)**

1. **Wat is jou perspektief op die navorsingsresultate van dié betrokke studie?**
* Die studie bevestig dat dit wat ons eet, belangrik is.
* Kanker word beskou as n siekte wat voorkom kan word.
* Volgens Dr Carl Albrecht, Oudhoof van die Kankervereeniging van SA, kan ons minstens 30% van kankers vermy as ons net let op wat ons eet en drink.
* 90% van kankers word deur omgewingsfaktore veroorsaak, en net 10% deur kanker wat gene in jou DNS aktiveer.
1. **Is daar klinkklare wetenskaplike bewyse dat rooivleis kanker veroorsaak – wat sê die wetenskap?**
* In reaksie op die kankerverlag, het die Britse Kankernavorsings-stigting daarop gewys dat die verslag nie se dat die inname van rooi-en geproseseerde vleis as deel van n gebalanseerde dieet, kanker veroorsaak nie. Geen enkel-voedsel of voedselgroep kan kanker veroorsaak nie.
* Die verslag se ook nie rooivleis is net so gevaarlik soos rook nie.
* Daar is geen bewyse dat as jy rooivleis uit sluit uit jou dieet, dit jou sal beskerm teen kanker nie.
* ‘n Langtermynstudie deur Oxford-Universiteit het bewys dat daar geen verskil in kolorektalekanker-voorkoms was tussen vleiseters en vegetariers nie.
* Wat die verslag en ander studies wel bevind het, is dat jou risiko met ‘n klein hoeveelheid kan verhoog indien jy ‘n sekere hoeveelheid geproseerde vleis per dag oorskry.
* Die normale leeftydrisiko om kolonkanker te kry vir Suid-Afrikaaners is 1.03% vir mans, en 0.62% vir vrouens. As ‘n persoon meer as 50g geproseerde vleis inneem, sal hierdie risiko vir Suid-Afrikaners volgens die resultate van die Kankerverslag verhoog na 1.22% vir mans, en 0.73% vir vrouens.
1. **Is die verbruik van rooivleis bogemiddeld hoog onder Suid-Afrikaners?**
* Suid-Afrika is n land met n diversiteit van kulture, eetgewoontes en genetiese variasie, maar veral inkomstevlakke.
* Dierlike proteiene, soos rooivleis, is ‘n geliefde produk in Suid-Afrika. As ‘n populasie neem ons minder vleis in as wat voorgeskryf word, en dan ook meestal hoender, gevolg deur vars rooivleis (bees, vark en skaap), en dan geproseseerde vleis. Dit lyk ook heeltemal anders as in baie ander Westerse lande, bv. die Duitsers wat meer geproseerde vleis inneem.
* Meeste aanbevelings dui aan dat nie meer as 500g rooivleis per week ingeneem moet word nie.
* ‘n Onlangse studie in SA het n verbasende hoe inname van eiers en geblikte sardyne in Gauteng aangetoon, met die totalle inname van rooivleis, hoender, vis en eiers steeds minder as die aanbevole 90g per dag (Vermeulen et al., 2015)
* Suid-Afrikaners eet ongeveer 4.2kg geproseseerde vleis per persoon, per jaar – wat minder as ‘n 1/3 van ‘n vienna of 12g per dag is (SAMPA, 2015).
* Die kankerverslag verwys na 50g geprosesseerde vleis per dag, as ‘n risiko.
* Gemiddeld eet Suid-Afrikaaners tussen 11 tot 18% van hul energie van proteiene, vs. die aanbevole 20% van die Wereldgesondheidorganisasie (WGO).
* Ook wat vet aanbetref eet ons minder as die erkende 35% (wat nou verlaag is na 30%), naamlik in die omgewing van 28% van energie.
* Die groot sondebok in SA is dat ons te veel verfynde koolhidrate inneem, soos bv. mieliemeel en brood. Tussen 75 – 69% van ons totale diet bestaan hieruit. Hierdie is betekenisvol hoer as die aanbevole 45%.
* Dit kan waarskynlik toegeskryf word aan bekostigbaarheid, eerder as eie keuse.
1. **Wat sê die jongste navorsing oor geprosesseerde rooivleisprodukte en die risiko van kanker?**
* Dit is belangrik om kennis te neem dat geen Afrika data ingesluit was in die Kankerverslag nie, en internasionale geproseerde vleis heelwat anders lyk as dit wat op ons rakke beskikbaar is.
* Geproseseerde vleis is ‘n beduidend goedkoper bron van proteiene as vars vleis, bv. Polonie is tot 27% goedkoper as vars hoender per kg.
* Dit moet ook in gedagte gehou word dat in SA, word al hoe meer van geproseerde vleis, soos viennas, polonies en vars wors, nie meer van rooivleis gemaak nie, maar van ander bronne van proteiene soos soja en meganies-ontbeende hoender.
1. **Watter rol speel rooivleis in ‘n gebalanseerde dieet?**
* Balans is belangrik
* Rooivleis speel n belangrike rol in ‘n gebalanseerde diet.
* Aangesien dit hoe-biologiese proteiene bevat – al die essensiele aminosure
* Rooivleis is ook n bron van belangrike mikronutriente soos bv. B-vitamiense, yster en sink.

Die beste manier om jou kankerrisiko te verlaag is om n gesonde lewenswyse te handhaaf, insluitend:

1. Moenie rook nie
2. Handhaaf ‘n gesonde liggaamsmassa
3. Geniet gereelde fiesiese aktiwiteit
4. Vergesel rooivleis met baie groente, vrugte en ander veselrykke kosse.
5. As jy alkahol gebruik, doen dit verantwoordelik en met matigheid.