

FEITEN & FABELS OVER KANKER

Het ene bericht na het andere verschijnt in de media over nieuw ontdekte kankerverwekkende producten. En als we internet mogen geloven, staat onze huidige levensstijl vrijwel garant voor het ontwikkelen van kanker. Maar niet alles op het internet is waar... Daarom: wat zijn feiten, wat zijn fabels?

TEKST PROF. MARJOLEIN VAN EGMOND, ONCOLOGIE EN ONTSTEKING AMSTERDAM UMC/VU MEDISCH CENTRUM

Kanker is een verzamelnaam voor verschillende typen kankers, die verschillende eigenschappen hebben. Sommige blijven netjes in het weefsel waar ze zijn ontstaan, andere zaaien uit naar meerdere organen. Het ene type kanker reageert goed op behandelingen en is te genezen, terwijl een ander type daar ongevoelig voor is. Alle soorten kankers hebben echter één ding gemeen: de abnormale en ongeremde groei van cellen. Dit komt door fouten in ons DNA. Het DNA bevat erfelijke informatie en is als het ware het computerprogramma dat de cellen aanstuurt. Fouten in dit programma kunnen cellen volledig ontregelen. Deze fouten kunnen worden veroorzaakt door kankerverwekkende stoffen (ook wel carcinogenen genoemd) zoals

Mensen met geluk krijgen geen kanker, mensen met pech helaas wel

uv-straling, sigarettenrook of chemicaliën. Iedereen loopt DNA-schade op tijdens het leven, maar niet iedere mutatie is gevaarlijk. Sommige carcinogenen zijn risicovoller dan andere. Ook de concentratie van het carcinogeen en de duur van de blootstelling zijn van invloed. Gezamenlijk bepaalt dit de kans op kanker. Mensen met geluk krijgen geen kanker, mensen met pech helaas wel. Er zijn meerdere mutaties, die zich gedurende jaren of zelfs decennia opstapelen, nodig om kanker te krijgen. De ontwikkeling van kanker kost dus tijd en daardoor komt kanker vaker voor bij oudere mensen. >

FEIT KANKER IS EEN OUDERDOMSZIEKTE

Wanneer kinderen of jonge mensen kanker krijgen, laat dat een diepe en blijvende indruk achter. Door social media waarin alles gedeeld wordt, lijkt het soms alsof dit veel vaker voorkomt dan vroeger. Maar waarneming is selectief. Mensen onthouden de uitzonderingsgevallen, maar niet alle jonge mensen die géén kanker hebben gekregen. De enige betrouwbare manier om te bepalen of kanker toeneemt, is nauwkeurig registreren hoe vaak welk type kanker voorkomt. Dit wordt gedaan door het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en de Nederlandse Kankerregistratie (NKR). Uit deze gegevens blijkt dat bijna 75% van de patiënten bij wie kanker wordt gediagnosticeerd ouder is dan zestig jaar en maar heel weinig (0,4%) jonger dan vijftien. Kanker kan dus op jonge leeftijd voorkomen, maar het is vooral een ouderdomsziekte.

FEIT KANKER IS NU DOODSOORZAAK NR. ÉÉN

Kanker is dé grote ziekte van de eenentwintigste eeuw. In elke eeuw waren er één of meer grote ernstige ziektes. In de veertiende eeuw bijvoorbeeld stierven miljoenen mensen aan de pest en tot ver in de negentiende eeuw hadden pokken, tyfus, cholera, difterie en tuberculose vrij spel. Er was enorme kindersterfte door mazelen, kinkhoest of de rode hond. Er waren bovendien hongersnoden en een eindeloze reeks van (wereld)oorlogen. Door betere hygiëne, vaccinatie en de ontdekking van antibiotica verdwenen in Nederland in de twintigste eeuw de meeste ernstige infectieziekten. Ook sterfte door honger en oorlog kwam na 1945 gelukkig niet meer voor. In de tweede helft van de twintigste eeuw kwamen wel steeds vaker hart- en vaatziekten voor. Deze toename ging zo snel dat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) sprak over 's werelds

ernstigste epidemie. Ofschoon hart- en vaatziekten nog steeds een groot probleem zijn, overlijden er steeds minder mensen aan een hartaanval dankzij betere behandelingsmethodes. Kanker maakte ook een opmars in de twintigste eeuw. In 2009 werd kanker voor het eerst doodsoorzaak nummer één in Nederland. Waar komt dit door? Omdat het leven zo ongezond is geworden dat de kans op kanker toeneemt? Of hebben de hoge levensstandaard en de moderne geneeskunde er juist toe geleid dat mensen steeds ouder worden en minder vaak sterven aan andere oorzaken? Dat laatste is het geval. Volwassenen overleden in 1900 gemiddeld rond hun zestigste. Tegenwoordig is dat gemiddeld op 78-jarige leeftijd. Omdat kanker een ouderdomsziekte is, is het logisch dat het aantal kankerpatiënten toeneemt in een vergrijzende bevolking.

FABEL KANKER IS EEN DOOR MENSEN VEROOorzaakte Ziekte

Onderzoek bij mummies laat zien dat er vrijwel geen kanker was in de oudheid. Klopt de conclusie van de onderzoekers dat kanker vroeger niet bestond en dat de stijging in kanker vooral het gevolg is van de aanwezigheid van alle kankerverwekkende stoffen in onze tijd? Of is er een andere verklaring? Aangezien de meeste mensen in de oudheid voor hun 45e overleden, is het logisch dat kanker weinig voorkwam, omdat 90% van de kankers voorkomt bij mensen die ouder zijn dan 50. Bovendien zijn er (schaarse) beschrijvingen van kanker in de oudheid. Een tekst van de Egyptische arts Imhotep, die rond 2625 voor Christus leefde, betekent vrij vertaald: 'Als een harde, dichte uitpuilende massa in de borst, die zich onder de huid verspreidt en koud aanvoelt, zonder tekenen van koorts', en kan bijvoorbeeld eigenlijk alleen maar borstkanker beschrijven.

Het grootste risico op het krijgen van kanker? Dat is zo oud mogelijk worden

FEIT ÉN FABEL ONZE LEVENsstIJL BEÏNVLOEDT DE ONTWIKKELING VAN KANKER

Kanker kwam dus vroeger ook weleens voor, maar niet vaak. Kwam dit echt doordat mensen niet veel ouder werden dan 45 jaar? Of hebben de onderzoekers een punt door te suggereren dat de toename in kanker komt door de grote hoeveelheid kankerverwekkende stoffen in het moderne Nederland?

Het is aangetoond dat levensstijl het ontstaan van bepaalde typen kanker beïnvloedt. Roken verhoogt de kans op longkanker, veel zonnen geeft een risico op huidkanker. En bijvoorbeeld een westerse leefwijze geeft een hoger risico op darmkanker dan een Aziatische leefstijl, door het eten van vlees in plaats van vis. Maar

90% van alle longkankerpatiënten heeft gerookt

hoe groot is die invloed? In 2015 maakte de WHO bekend dat er voldoende wetenschappelijk bewijs was om te stellen dat het eten van bewerkt vlees de kans op dikkedarmkanker met ongeveer 20% verhoogt. De media gingen volledig los met krantenkoppen als: 'Bacon is net zo slecht als roken', 'Knakworstjes ongezonder dan asbest', 'De WHO heeft gesproken: worst is even kankerverwekkend als asbest, alcohol en plutonium'. Het klinkt allemaal zeer ernstig, maar is een plakje worst eten echt Russische roulette spelen met je gezondheid? Dat valt wel mee, omdat de kans op dikkedarmkanker voor een individu van 5% naar 6% gaat (een toename van 20%). Kortom, levensstijl kan de kans op kanker beïnvloeden, maar dit is bijna altijd een heel kleine kans. Percentages in nieuwsberichten moeten over het algemeen met een flinke korrel zout worden genomen. Er is één grote uitzondering. 90% van alle longkankerpatiënten heeft gerookt. Roken verhoogt de kans op kanker dus wel enorm.

Is kanker te voorkomen?

Heeft het zin om elk contact met een mogelijk kankerverwekkende stof te vermijden om zo de kans op kanker te verlagen? Niet roken, niet drinken en niet in de zon zitten? Alleen maar eigen verbouwde groente en fruit eten, en vooral geen bewerkt vlees? Veel cranberrysap drinken en gojibessen, spirulina en kurkuma eten, omdat er op internet staat dat deze voedingsmiddelen de kans op kanker verkleinen? Nee, op deze manier leven (als het al zou lukken) heeft weinig zin. Een aantal voorzorgsmaatregelen is zeker zinvol. Het verband tussen roken en kanker is bijvoorbeeld vele malen sterker dan tussen het eten van bewerkt vlees en kanker. De kans op kanker wordt dan ook het effectiefst verlaagd door niet te roken. Voorzichtig zijn met urenlang bakken in de Spaanse zon is ook verstandig. En alcoholinname matigen, kan ook geen kwaad. Maar het is de vraag of nooit meer een plakje worst eten een groot effect heeft. Dat is te vergelijken met het kopen van een tweede lot in de loterij. Beide beïnvloeden de kans minimaal. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld ook voor het eten van antioxidanten of superfoods. Als dit de kans op kanker al vermindert – en daar is op dit moment onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor – dan zal het effect klein zijn. Het grootste risico op het krijgen van kanker is helaas niet te vermijden. Dat is immers juist wat de meeste mensen nastreven,

namelijk zo oud mogelijk worden. Leef daarom het leven, pieker niet te veel over mogelijke kankerverwekkende stoffen en pluk de dag. Heeft het dan geen zin om gezond te leven? Juist wel. Als mensen steeds ouder worden, is het belangrijk om zo gezond mogelijk ouder te worden. En een ongezonde levensstijl kan tot zo veel andere ziektes leiden, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en COPD. Dus rook niet, eet gezond en gevarieerd, voorkom overgewicht, beweeg voldoende en probeer niet

Als het eten van antioxidanten of superfoods de kans op kanker al vermindert, dan zal het effect klein zijn

te veel stress te hebben. Deze maatregelen kunnen kanker misschien niet voorkomen, maar helpen wel om zo gezond mogelijk te blijven met een goede conditie, ook op latere leeftijd. En dat is wel zo prettig, of men nu kanker of een hartaanval probeert te voorkomen. □
Kijk voor meer informatie op hetkankerboek.nl

Omdat mensen vroeger minder oud werden, kwam kanker minder vaak voor

KANKER EN HET AFWEERSYSTEEM

Marjolein van Egmond is professor Oncologie en Ontsteking bij het Amsterdam UMC/VU Medisch Centrum. Zij en haar team bestuderen de rol van het afweersysteem bij auto-immuun ziekten en kanker. Ook onderzoeken zij of het afweersysteem ingezet kan worden om kanker te bestrijden. Omdat zij constateerde dat er veel misverstanden over kanker zijn die onrust veroorzaken, wil zij informatie over kanker toegankelijk maken voor patiënten en andere geïnteresseerden. Op dit moment is ze bezig met een boek waarin kanker en (toekomstige) behandelingen eenvoudig worden uitgelegd.