

Richard Béliveau en Denis Gingras

DE LAATSTE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN OVER HET
VOORKOMEN VAN KANKER



voeding-levensstijl-beweging-supplementen-zon

DE LAATSTE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN OVER



Het voorkomen van kanker

RICHARD BÉLIVEAU **en** DENIS GINGRAS



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

We zijn de Canadese regering dankbaar voor de financiële steun bij de uitgave van dit boek via het Canadese boekenfonds. Wij bedanken de SODEC (Société de développement des entreprises culturelles du Québec) voor haar steun bij al onze publicaties. Provincie Quebec – programma voor de subsidiëring van boekpublicaties – o.l.v. SODEC.

Oorspronkelijke titel: Tout sur la prévention du cancer

© 2014 Éditions du Trécarré

Totstandgekomen in samenwerking met Groupe Librex Inc., werkend onder de naam Éditions Trécarré, Montréal, Qc, Canada

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: InAksie, Ingrid Buthod-Ghirard

Omslagontwerp: Michelangela, Utrecht

Vormgeving binnenwerk: 2-D'sign, Amersfoort

ISBN 978 90 215 5793 9

ISBN e-book 978 90 215 5794 6

NUR 860

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

VOORWOORD	7
Hoofdstuk 1 – Voorkomen is beter dan genezen	11
Hoofdstuk 2 – Tabak: een rookgordijn waarachter de kanker zich verbergt	37
Hoofdstuk 3 – Een universum dat expandeert	59
Hoofdstuk 4 – Vlees: wanneer kanker rood ziet	77
Hoofdstuk 5 – Planten die kanker het nakijken geven!	101
Hoofdstuk 6 – Lichaamsbeweging: er zit beweging in het voorkomen van kanker	129
Hoofdstuk 7 – Alcohol, rode wijn en kanker	145
Hoofdstuk 8 – Een zoutloos dieet voor de kankercellen!	163
Hoofdstuk 9 – De verborgen kant van de zon	183
Hoofdstuk 10 – Extra bescherming	201
Hoofdstuk 11 – De luchtspiegeling van supplementen	219
Hoofdstuk 12 – Kanker overleven	233
CONCLUSIE	249
BIBLIOGRAFIE	251



Voorwoord

Als doodsoorzaak nummer één in de meeste geïndustrialiseerde landen vormt kanker een van de grootste beproevingen waarmee we vroeg of laat zullen worden geconfronteerd. Niet alleen bedreigt kanker ons eigen leven, de ziekte berooft ons ook van dierbaren, van gekoesterde momenten in het gezelschap van familieleden, vrienden of collega's die belangrijk zijn in ons leven. Hoe mooi onze herinneringen aan hen ook zijn, ze zullen nooit helemaal het verdriet kunnen wegnemen dat hun te vroege dood in ons heeft opgewekt. Kanker is daadwerkelijk de 'grote gesel' van de 21ste eeuw, een ongrijpbare en vreeswekkende ziekte met een verwoestend potentieel; dat slokt onze energie op en maakt ons maar al te vaak machteloos, berustend in

een wreed maar nagenoeg onvermijdelijk einde van het leven.

Toch is dat gevoel van machteloosheid ongegrond: dankzij een van de ongetwijfeld belangrijkste recente ontdekkingen van de medische wetenschap weten we nu dat de meeste vormen van kanker niet te wijten zijn aan een noodlottig toeval of aan een onvermijdelijk gevolg van het ouder worden, maar dat ze veeleer het resultaat zijn van onze leefgewoonten die het risico op de ziekte exponentieel verhogen. De afgelopen tien jaar heeft een stortvloed van wetenschappelijk en bevolkingsonderzoek onomstotelijk aangetoond dat de grote mate waarin diverse soorten kanker de industrielanden teisteren, nauw verweven is met de moderne westerse manier van

leven. Het ontstaan en het woekeren van kankercellen vloeien direct voort uit de ingrijpende effecten van roken, overgewicht, te weinig bewegen en slechte voeding. De ontdekking van dit overduidelijke verband tussen kanker en leefstijl vormt een grote doorbraak in de strijd tegen deze ziekte; ze betekent immers dat bijna driekwart van alle kankergevallen die de bevolking treffen, eenvoudig te voorkomen zijn door onze gewoonten te veranderen. Geen enkele behandeling zal waarschijnlijk een zo positief effect hebben, gezien de complexiteit van een klinisch vastgestelde vorm van kanker.

Ondanks deze enorme kans wordt kankerpreventie in hoge mate veronachtzaamd te midden van alle inspanningen om deze ziekte tegen te gaan. Onze maatschappij, die draait om consumptie, gemak en kortetermijnvoordeel, is in verschillende opzichten onverenigbaar met een op preventie gerichte aanpak en kan zelfs gewoonten stimuleren die totaal indruisen tegen het behouden van een goede gezondheid. Preventie is dus in de meeste gevallen een persoonlijke kwestie, het besluit van een individu om zich op de hoogte te stellen van de oorzaken van kanker en om zijn gewoonten

te veranderen, met het doel het risico op deze ziekte te verkleinen.

Dit boek wil de noodzakelijke instrumenten aanreiken aan iedereen die zijn lot in eigen hand wil nemen. Dankzij het geweldige werk van gezondheidsorganisaties als het World Cancer Research Fund (WCRF) of de American Cancer Society, is het tegenwoordig mogelijk om alle kennis die we nu hebben over de preventie van kanker, samen te vatten in tien belangrijke aanbevelingen ten aanzien van roken, lichaamsgewicht, lichaamsbeweging, voeding en blootstelling aan de zon. Deze aanbevelingen, resultaat van een grondige analyse van tientallen jaren kankeronderzoek, vormen het beste wapen waarover wij beschikken om de tol die kanker op onze samenleving trekt radicaal te verminderen. Ze geven mensen die de ziekte overleefd hebben, voor het eerst een concreet handvat om recidive te voorkomen en hun levensverwachting te vergroten.

Kanker is een geduchte vijand en alleen door alle beschikbare wapens in de strijd te gooien, zowel preventieve als curatieve, kunnen we daadwerkelijk vooruitgang boeken in het gevecht tegen deze ziekte en het lijden en verdriet verminderen dat hij onder ons zaait.

Hoofdstuk 1

Voorkomen is beter dan genezen

In de klassieke Griekse tragedie worden de hoofdrolspelers geconfronteerd met allerlei vreselijke voorvallen waar ze machteloos tegenover staan, alsof hun levensverhaal al was geschreven en ze onmogelijk konden ontkomen aan hun lot. Ruim tweeënhalf millennium later beïnvloedt dat concept van een onontkoombaar noodlot nog steeds onze houding tegenover ziekte. Hart- en vaatziekten, diabetes en kanker, die op zich verantwoordelijk zijn voor twee derde van de sterfgevallen in de geïndustrialiseerde landen, worden maar al te vaak gezien als een kwalijke speling van het lot of het gevolg van factoren waarover we geen controle hebben. Dit fatalisme tegenover ziekte wordt in de huidige tijd zelfs versterkt door recente ontwikkelingen in de genetica, de wetenschap die het genetisch

materiaal van de mens onderzoekt. Vrijwel dagelijks worden er nieuwe genen ontdekt die ons ontvankelijk maken voor bepaalde ziekten. Dat kan de indruk wekken dat we al bij onze geboorte zijn voorgeprogrammeerd op bepaalde gezondheidsproblemen waarmee we op latere leeftijd te maken zullen krijgen. Gezond zijn wordt dan een kwestie van toeval, een prijs voorbehouden aan winnaars van de ‘genetische loterij’, terwijl een zieke altijd slachtoffer is van het noodlot.

Als we het verloop van ons bestaan laten bepalen door het toeval of door een genetische aanleg, is dat niet alleen ontmoedigend maar ook onterecht. Met uitzondering van enkele zeer zeldzame gevallen, bijvoorbeeld kinderkanker of bepaalde ernstige erfelijke aandoeningen, is geen enkel aspect van het menselijk leven volledig



^ Actrice, regisseuse en Goodwill-ambassadeur Angelina Jolie, draagt een mutatie van het gen BRCA1.

aangeboren, of het nu gaat om onze aanleg, onze voorkeuren of onze bekwaamheden. De bijzondere vooruitgang die onderzoekers de laatste jaren hebben geboekt, toont onomstotelijk aan dat we geboren kunnen worden met een gen dat ons vatbaar maakt voor obesitas of kanker, maar dat zo'n gen slechts een van de factoren is die een rol spelen bij het krijgen van deze ziekten. Het gaat dus om een zeer reële aanleg, maar wel een die sterk wordt beïnvloed door een veelheid van externe factoren. Een frappant voorbeeld van dit fenomeen vormt het oncogen BCR-ABL, waarvan we weten dat het de voornaamste oorzaak is van chronische myeloïde leukemie. Hoewel deze vorm van leukemie zeer zeldzaam is en slechts een miniem deel van de bevolking treft, bezit toch een derde van de gezonde volwassenen het gen zonder deze ziekte ooit te ontwikkelen. Het verloop van een leven is dus niet vooraf bepaald, noch wat betreft de mooiste, noch wat betreft de moeilijkste momenten; het zijn vooral onze keuzes die, in het samenspel tussen onze genen en de buitenwereld, verantwoordelijk zijn voor de kans om een ernstige chronische ziekte op te lopen.

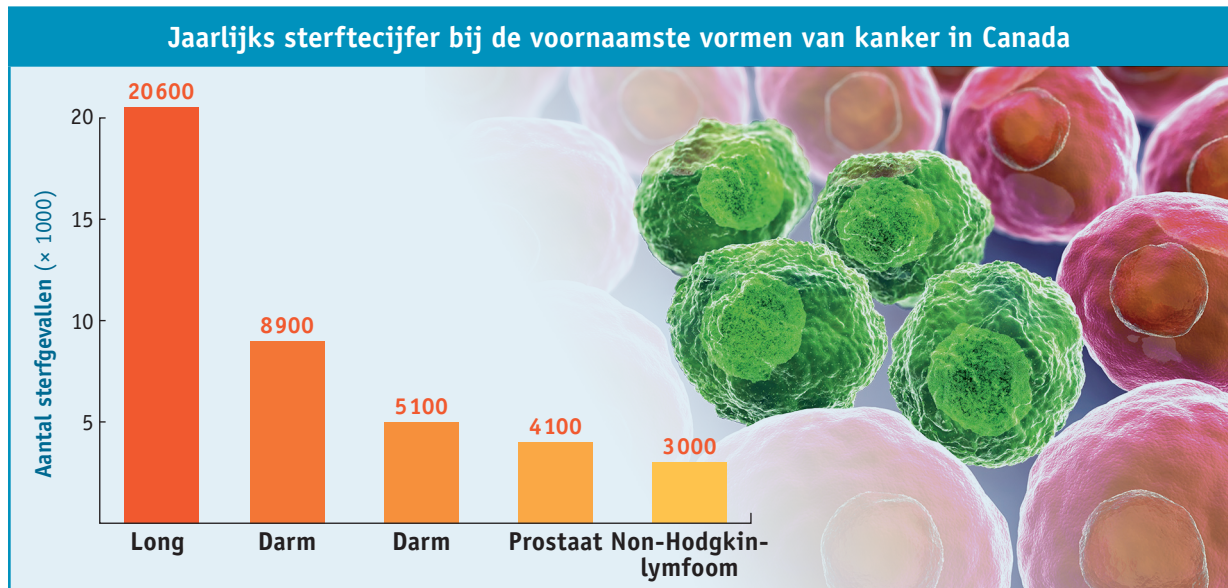
Kanker, staatsvijand nummer 1

Misschien is kanker wel het beste voorbeeld van een ziekte die we vaak toeschrijven aan externe factoren waarover we geen controle hebben, maar die meestal een gevolg is van onze manier

van leven. De meesten van ons staan fatalistisch tegenover kanker, een houding die grotendeels te verklaren is door de zware tol die de ziekte trekt. Zoals in veel geïndustrialiseerde landen heeft kanker ook in Canada hartaandoeningen onttroond als voornaamste doodsoorzaak; de ziekte is nu verantwoordelijk voor ongeveer een derde van alle sterfgevallen per jaar, voornamelijk door de verwoestende, door roken veroorzaakte longkanker maar ook door darm-, borst-, prostaat- en lymfeklierkanker (figuur 1).

De grote mortaliteit die we in verband brengen met kanker is een gevolg van het feit dat de ziekte zo moeilijk doeltreffend te behandelen is, vooral omdat ze vaak pas in een gevorderd

stadium wordt ontdekt. In dat stadium bestaat kanker namelijk uit volledig gedegeneerde cellen, die hun metabolisme volledig hebben veranderd om eindeloos te kunnen blijven groeien. Door deze totale anarchie worden de chromosomen uit evenwicht gebracht, zowel qua aantal als qua integriteit (figuur 2). Deze cellen zorgen ook voor grote genetische veranderingen waarbij tientallen, soms meer dan honderd specifieke genen zo zijn getransformeerd dat ze heel lastig te neutraliseren zijn. Hoewel de recentste vooruitgang in de behandeling van kanker het sterftecijfer onder kankerpatiënten licht heeft doen dalen, blijft het bestrijden van cellen met een dergelijk niveau van degeneratie extreem moeilijk en zijn de resultaten nog

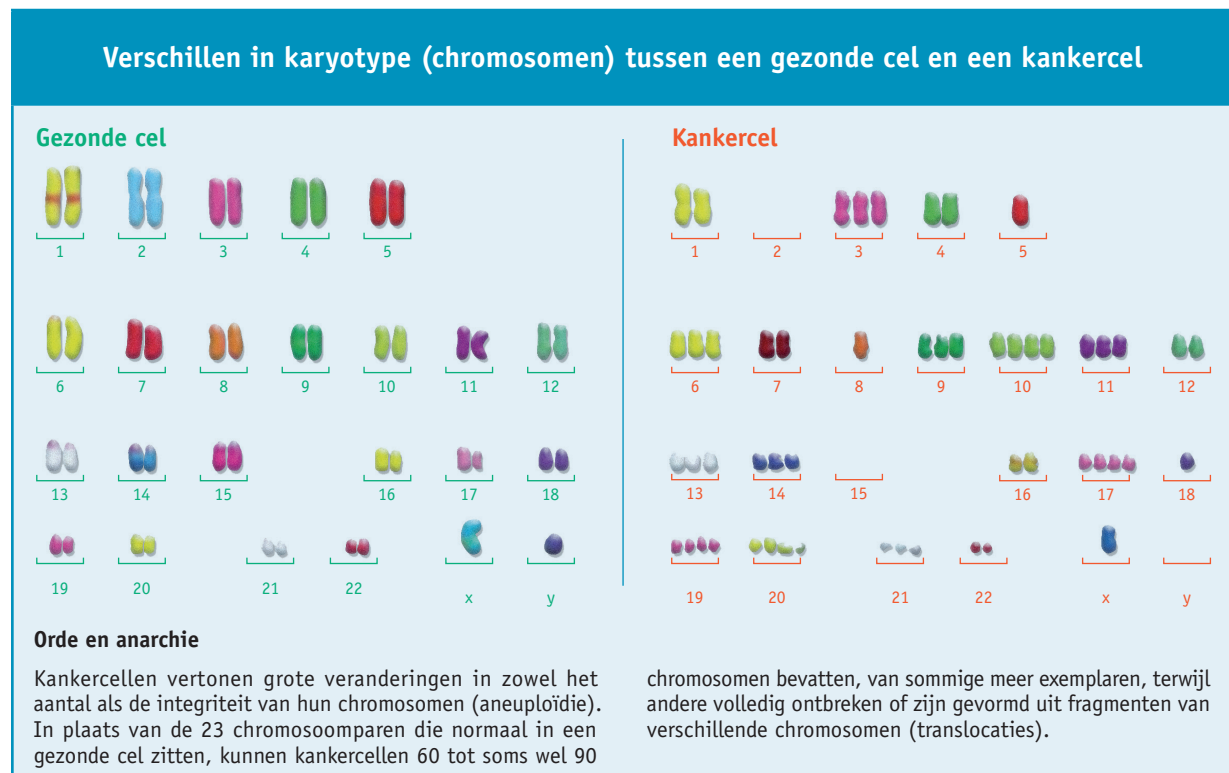


Figuur 1

altijd onzeker. Al moeten we blijven investeren in onderzoek om nieuwe geneeswijzen te vinden, we moeten ook realistisch blijven en erkennen dat de curatieve benadering van kanker grenzen kent en waarschijnlijk nooit alleen het sterftecijfer dat de ziekte meebrengt significant zal kunnen terugbrengen. Net als eerder gold voor infectieziekten of hartaandoeningen, kunnen we alleen door preventie werkelijk vooruitgang boeken in de strijd tegen kanker.

Blinde passagiers

Een preventieve benadering van kanker is des te belangrijker aangezien de mens een van de diersoorten is met het grootste risico de ziekte te krijgen. Treft kanker bijvoorbeeld slechts 2 procent van de mensapen, van de menselijke wereldbevolking zal een derde te maken krijgen met kanker; dat aantal is nog groter in bepaalde geïndustrialiseerde landen zoals Canada waar



Figuur 2

OMDAT VOORKOMEN ALTIJD BETER IS DAN GENEZEN

Dr. Richard Béliveau en dr. Denis Gingras zijn grote namen op het gebied van kankerpreventie, -behandeling en -onderzoek. Zij schreven eerder samen *Eten tegen kanker* dat in verschillende talen werd vertaald. Het boek sloeg in als een bom en ontketende een ware revolutie, omdat het de lezers opmerkzaam maakte op de cruciale rol die voeding speelt in de strijd tegen kanker. Iedereen heeft daardoor inmiddels wel weet van de goede eigenschappen van rode wijn, groene thee en kurkuma.

In hun nieuwe boek willen zij de noodzakelijke handvatten aanreiken aan iedereen die het lot in eigen hand wil nemen. Dankzij het voortgeschreden onderzoek is het tegenwoordig mogelijk om alle kennis die we nu hebben samen te vatten in tien belangrijke aanbevelingen ten aanzien van roken, gewicht, lichaamsbeweging, voeding en blootstelling aan de zon. Deze aanbevelingen vormen het beste wapen waarover wij beschikken in de strijd tegen kanker. Zij geven mensen die de ziekte hebben overleefd bovendien voor het eerst een concreet handvat om recidive te voorkomen en hun levensverwachting te vergroten.

Dr. Richard Béliveau is vooraanstaand expert op het gebied van kankeronderzoek, hoogleraar kankerpreventie en -behandeling aan de universiteit van Québec in Montréal.

Dr. Richard Gingras is wetenschappelijk onderzoeker en gespecialiseerd in oncologie van het Sainte-Justine Ziekenhuis in Montréal.

ISBN 978-90-215-5793-9



9 789021 557939

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

NUR 860

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen