

**Dieet, voeding, lichamelijke activiteiten en prostaatkanker**

World Cancer Research Fund International



Door: Henk Van daele

Het “World Cancer Research Fund International” (WCRFI) is een “not for profit” organisatie met zetel in Londen. In feite coördineert het een wereldwijd netwerk van centra voor kankeronderzoek, alle zonder winstgevend doel. Maken deel uit van dit netwerk: de “American institute for cancer research”, het Wereld kanker onderzoek fonds in Nederland, het “World cancer research fund” van het Verenigd Koninkrijk en nog een gelijknamige instelling in Hong Kong. Verder doet WCRFI beroep op talrijke specialisten van universiteiten en internationale centra voor kankeronderzoek.

De eigenlijke missie van het WCRFI is het uit de wereld helpen van die kankers die voorkomen kunnen worden door dieet, voeding, en fysieke activiteiten. Daarom publiceert de organisatie regelmatig rapporten binnen het “Continuous update project” (CUP). Dergelijke rapporten bevatten de conclusies van een reeks wetenschappers, opgesteld na consultatie van alle recente epidemiologische studies uit de hele wereld die permanent opgeslagen worden in een database van het “Imperial College” te Londen.

Het voorliggende rapport, gepubliceerd in 2014, concludeert dus welke rol dieet, voeding en beweging spelen bij het ontstaan van prostaatkanker, en hoe metastase van prostaatkanker eventueel kan voorkomen worden door ernstig rekening te houden met deze factoren. Voor prostaatpatiënten is een dergelijk verslag dus van uitzonderlijk belang. Dit CUP-rapport steunt op 104 studies uit heel de wereld met in het totaal 191.000 gevallen van prostaatkanker uit verschillende werelddelen.

Welke belangrijke conclusies werden uit dit metaonderzoek afgeleid?

Wat betreft het diagnostisch onderzoek met PSA is de tekst duidelijk. Prostaatkanker leidt tot een verhoogde PSA in het bloed, maar een verhoogde PSA is niet specifiek voor prostaatkanker. Dit wil zeggen dat ook andere oorzaken het PSA kunnen doen stijgen. Een goedaardige prostaatvergroting (BPH) is daar het meest voorkomende voorbeeld van. Bovendien kan een diagnose met enkel PSA-bepaling nooit een onderscheid maken tussen een prostaatkanker in een (zeer) vroeg stadium, een sluimerende of indolente tumor (“pussy cat”) die nooit behandeld zal moeten worden, en een agressieve prostaatkanker (tijger) of een tumor in een laat stadium. De diagnose moet dus steunen op degelijke biopsies, en vóór men aan de therapie begint, moeten voor- en nadelen van elke vorm van behandeling zorgvuldig worden afgewogen.

Het gewicht van de man is van groot belang. Het te dik zijn (eventueel obesitas), gemeten door de “body mass index” (BMI), de omtrek van de taille, of de verhouding tussen taille en heupen, is een mogelijke een oorzaak van geavanceerde prostaatkanker. We moeten dus met ons allen trachten het lichaamsgewicht te beperken.

Ontwikkelingsfactoren die leiden tot een grotere lichaamslengte bij de volwassen man, kunnen waarschijnlijk oorzaak zijn van prostaatkanker.

Het tot zich nemen van betacaroteen in voedingssupplementen of het eten van voedsel met veel betacaroteen, heeft waarschijnlijk geen substantieel effect op het risico van prostaatkanker.

Het overvloedig eten van allerlei producten op basis van melk (melk, yoghurt, kaas, ijs, enz.) verhoogt waarschijnlijk slechts in geringe mate het ontstaan van prostaatkanker.

Diëten met veel calcium verhogen waarschijnlijk slechts in geringe mate de kans op prostaatkanker.

Als algemene conclusie stellen de auteurs dat het streven naar een “gezond” gewicht het risico op (een geavanceerde) prostaatkanker vermindert. Minstens 30 minuten per dag lichamelijke activiteiten zijn noodzakelijk en kunnen bijdragen tot het vermijden van alle kankers. Maar tot onze verbazing staat

“physical activity” wel in de titel van dit UCP-rapport, maar in de tekst zelf wordt er weinig of niets over gerept.

World Cancer Research Fund International, Continuous Update Project Report: *Diet, nutrition, physical activity, and prostate cancer*, London, 2014, 50 blz.

De Engelse tekst van dit CUP-rapport staat te lezen op:

[www.wcrf.org/sites/default/files/Prostate-Cancer-2014-Report.pdf](http://www.wcrf.org/sites/default/files/Prostate-Cancer-2014-Report.pdf)