

BOEKBESPREKING

Voorkomen van Kanker

Richard Béliveau en Denis Gingras



Door: Willy Walschaert

Boeken over kanker, vooral met als thema “Hoe deze ziekte te vermijden” verschijnen met de regelmaat van een klok. Zij variëren van heel populistisch t.e.m. zeer gespecialiseerde wetenschappelijke werken.

Auteurs van huidig boek zijn twee Canadese artsen, gespecialiseerd in oncologie, en hun bevindingen zijn gebaseerd op wetenschappelijke studies die vermeld worden achteraan de index.

Wij vernemen dat kanker één van de grootste doodsoorzaken is in de geïndustrialiseerde wereld en naar schatting zal in de toekomst 50% van deze bevolkingsgroep het risico lopen de ziekte te krijgen. De oorzaak ervan kan in verband gebracht worden met de moderne westerse manier van leven.

Het positieve zou zijn dat 75% van de kankers door preventie zou kunnen vermeden worden. De auteurs bespreken dan deze preventiemaatregelen uitgebreid en in detail en waar nodig voorzien van de nodige tabellen en grafieken, en hoe onze levensgewoonte te heroriënteren om diverse kankers te vermijden.

Om de lezer een idee te geven over de inhoud van het boek en de besproken items vindt u hierna enkele korte voorbeelden:

***Tabak:** Nicotine wordt tot de meest verslavende drugs gerekend. Naast longkanker wordt roken nog in verband gebracht met minimum tien andere kankers.

***Suiker, zout en vet:** Tracht een BMI te hebben tussen 21 en 23. Vermijd producten met veel suiker, zout en vet. Overgewicht gaat samen met de stijging van het aantal kankers.

***Vlees:** Eet niet meer dan 500 gr. rood vlees per week. Een dieet met veel rood vlees, weinig groenten, hoog BMI en weinig beweging leidt tot kans op darmkanker.

***Plantaardige voedingsstoffen:** Eet gevarieerd met veel vruchten, groenten, peulvruchten, noten en producten op basis van volle granen. Planten zijn cruciaal voor de preventie van kanker omdat zij de progressie kunnen remmen van microscopische tumoren.

***Lichaamsbeweging:** Besteed per dag minstens 30 minuten aan actieve lichaamsbeweging. Van alle positieve effecten van regelmatige lichaamsbeweging wordt kankerpreventie nog steeds het minst onderkend.

***Alcohol:** Beperk de dagelijkse consumptie tot twee glazen voor mannen en één voor vrouwen. In 1997 deelde het Wereld Kankeronderzoekfonds (WCRF) alcohol in bij de kankerverwekkende middelen.

***Zout:** Vermijd zoveel mogelijk met zout geconserveerde producten en levensmiddelen. Diverse epidemiologische onderzoeken tonen aan dat een hoge consumptie van zout gerelateerd is aan maagkanker.

***Zon:** Een van de vele, ontelbare voordelen van de zon is de productie van vitamine D, anderzijds bij veelvuldige onnodige blootstelling risico op huidkanker. Als conclusie kan men stellen dat noch obsessieve bescherming, noch onbeperkte blootstelling aan de zon optimaal is.

Verder staan in het boek enkele wetenswaardigheden over prostaat­kanker, al of niet al gekend, maar toch belangrijk om hierna in het kort te vermelden, omdat deze thema's eveneens in het boek uitvoerig becommentarieerd worden:

*Hart- en vaat­ziekten zijn in de geïndustrialiseerde landen niet meer de voornaamste doodsoorzaak maar wel diverse kankers, waaronder prostaat­kanker.

*Bemoedigende resultaten in het oncologisch onderzoek zijn de steeds betere methoden om in een vroeg stadium tumoren te ontdekken, zoals prostaat­kanker.

*Japanners hebben evenveel microtumoren in de prostaat als westerse mannen. De premaligne schade ontwikkelt bij hen echter langzamer dan in het Westen wegens hun leefwijze. Hun sterftcijfer is dan ook tien keer lager dan bij Amerikanen.

*Obesitas zou eveneens het ontstaan van prostaat­kanker kunnen veroorzaken.

*Regelmatige consumptie van producten op basis van tomaat zou het risico op prostaat­kanker terugdringen.

*Pesticiden zouden prostaat­kanker kunnen activeren.

*Kruisbloemigen, carotenoïden, noten, knoflook hebben een hoge preventie tegen prostaat­kanker.

*Prostaat­kanker zou minder voorkomen bij actieve mannen.

*In Indië komt prostaat­kanker ca. 20 maal minder voor dan in Europa of Noord-Amerika. Men schrijft dit toe aan het grote gebruik van specerijen en kruiden.

*Speciaal getrainde hondenrassen (Duitse herders, Labrador retrievers) zouden prostaat­kanker zelfs in een vroeg stadium kunnen ruiken.

*Diverse industriële chemische producten kunnen het hormoonstelsel verstoren en leiden tot het ontwikkelen van kankers, waaronder prostaat­kanker.

*Oudere mannen met slaapproblemen zien het risico op prostaat­kanker aanzienlijk toenemen.

*Mannen die 20 tot 30 jaar nachtarbeid hebben verricht, lopen tot ca. 50 procent meer kans om bepaalde vormen van kanker te ontwikkelen waaronder prostaat­kanker.

*Extra hoge dosissen vitaminen E en selenium kunnen leiden tot een sterke stijging van prostaat­kanker.

*Het nemen van extra vitaminen D in de herfst en winter zou de kans op prostaat­kanker verminderen.

*Ex-prostaat­kankerpatiënten hebben meer overlevingskansen naarmate zij nog matige tot intensieve lichaamsbeweging hebben.

Het boek leest vlot en is geschikt voor velen. Vooral voor diegenen die constant met het doembeeld "Kanker" rondlopen kan dit misschien wat soelaas brengen bij het idee dat zij misschien voor een deel hun lot in eigen handen kunnen nemen en niet fatalistisch alles dienen te ondergaan.

Zeer interessant boek, tevens mooi geïllustreerd, een aanrader voor iedereen.

Richard Béliveau & Denis Gingras, *Voorkomen van Kanker*, Utrecht-Antwerpen, Kosmos Uitgevers, 2014, 264 blz., ISBN 978 90 215 5793 9.