

Kanker

vrij

IN GESPREK MET AUTEUR EN MEDICUS

WILLIAM CORTVRIENDT

OVER ZIJN NIEUWE BOEK

DE KANS OM GEDURENDE JE LEVEN KANKER TE KRIJGEN IS MOMENTEEL VOOR VROUWEN 37 PROCENT EN VOOR MANNEN 45 PROCENT. DIT GEVEEN BETEKEN DAT IEDEREEN TE MAKEN ZAL KRIJGEN MET GEVALLEN VAN KANKER IN DE NAASTE FAMILIE- EN VRIENDENKRING. KANKER IS INMIDDELS DOODSOORZAAK NUMMER ÉÉN GEWORDEN EN TREFT ÉÉN OP DE DRIE NEDERLANDERS EN BELGEN DODELIJK. HET BOEK KANKERVRIJ FUNGEERT ALS EEN GIDS DIE JE MEENEEMT IN CORTVRIENDT ZIJN INZICHTEN EN PRAKTISCHE TIPS GEEFT OM ZÉLF EEN STAP IN DE GOEDE RICHTING TE ZETTEN. EEN BOEK OVER EEN CONTROVERSIEEL EN GEVOELIG ONDERWERP SCHRIJVEN VERGT EEN DOSIS LEF EN DOORZETTINGSVERMOGEN. CORTVRIENDT BESEFT ZICH DAT ZIJN BOEK EEN AMBITIEUS PROJECT IS DIE EEN GROTE VERANTWOORDELIJKHEID MET ZICH MEEBRENGT. KUN JE KANKER VOORKOMEN DOOR SLECHTE (EET)GEWOONTES ACHTER JE TE LATEN? WIJ SPRAKEN DE MEDICUS OVER DE CHRONISCHE ZIEKTE EN ZIJN BIJZONDERE BEVINDINGEN RONDOM HET ONDERWERP.

TEKST Marina de Massiac FOTOGRAFIE Roos Mestdagh MET DANK AAN Uitgeverij Lucht

JE BENT GEDURENDE JE ONDERZOEK NAAR KANKER ANDERS GAAN KIJKEN NAAR DE ZIEKTE. WAAROM?

William Cortvriendt: 'Zoals iedereen ben ik er zelf, ook als arts, lange tijd van overtuigd geweest dat op een aantal specifieke oorzaken na – zoals roken, veel te veel zonlicht, radioactieve straling en een aantal kankerverwekkende stoffen – het wel of niet krijgen van kanker toch vooral een luguber kansspel is. Maar gaandeweg ben ik er anders over gaan denken en erachter gekomen dat het ontstaan van kanker en de prognose als we kanker hebben sterk samenhangen met allerlei elementen van onze leefstijl zoals voeding, stress en dermate waarin we dagelijks bewegen.'

WAAR KOMT JE INTERESSE VOOR KANKERONDERZOEK VANDAAN?

'Allereerst komt kanker in mijn familie veel voor. De helft van mijn naaste familie is eraan overleden, waaronder ook sommigen op jeugdige leeftijd. Verder is het me opgevallen in mijn onderzoeken dat naast de bekende aandoeningen die sterk worden beïnvloed door leefstijl zoals obesitas (ernstig overgewicht), diabetes type 2, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten, ook altijd kanker in dat rijtje staat. En waar we bij de meeste van die welvaartsziekten redelijk goed begrijpen hoe die relatie tot stand komt, wisten we daarover bij kanker afgezien van roken en schadelijke straling eigenlijk bar weinig. Mijn interesse werd daardoor gewekt. Ik wilde weten hoe leefstijl en kanker met elkaar in verband staan. En nog belangrijker, wat betekent dat voor preventie en eventueel de behandelingsmogelijkheden van kanker.'

WAT IS KANKER NU PRECIES?

'Kanker is een groep van aandoeningen die door veel oorzaken kan ontstaan, maar als gemeenschappelijke kenmerk hebben dat er een chronische ontsteking van een bepaald weefsel of orgaan ontstaat. Uiteindelijk kunnen er zich vervolgens kankercellen ontwikkelen die qua eigenschappen enorm kunnen verschillen, onder meer afhankelijk van waar ze zijn ontstaan, zoals bijvoorbeeld huidkanker of alvleesklierkanker. Alle kankercellen hebben echter een aantal gemeenschappelijke kenmerken. De belangrijkste zijn dat kankercellen ongecontroleerd gaan groeien en vermenigvuldigen en na verloop van tijd niet doodgaan en plaats maken voor jonge cellen zoals dat gebeurt bij normale cellen. Bovendien kunnen kankercellen uitzaaien en vervolgens niet alleen in het weefsel groeien waar ze zijn ontstaan, maar ook in andere weefsels en organen.'

JE ECHTGENOTE KREEG ALS KIND KANKER EN OVERWON DE ZIEKTE. HOE VERKLAAR JE DAT KINDEREN EN SOMS ZELFS BABY'S TE MAKEN KRIJGEN MET DE ZIEKTE ONDANKS HET FEIT DAT ZE (NOG) NIET ZIJN BLOOTGESTELD AAN SCHADELIJKE STOFFEN EN STRALING?

'Inderdaad is het zo dat we gedurende ons leven bloot worden gesteld aan diverse schadelijke stoffen en straling. De schade die deze veroorzaken cumuleert en kan uiteindelijk in chronische ziekten ontaarden waaronder kanker. En wat heeft een kind nu "fout" gedaan om al op zo prille leeftijd toch kanker te krijgen? Het leven is echter niet altijd eerlijk. Er zijn om kanker te krijgen gewoonlijk tussen de vijf en tien beschadigingen nodig aan bepaalde delen van ons DNA die vooral de groei en het delen

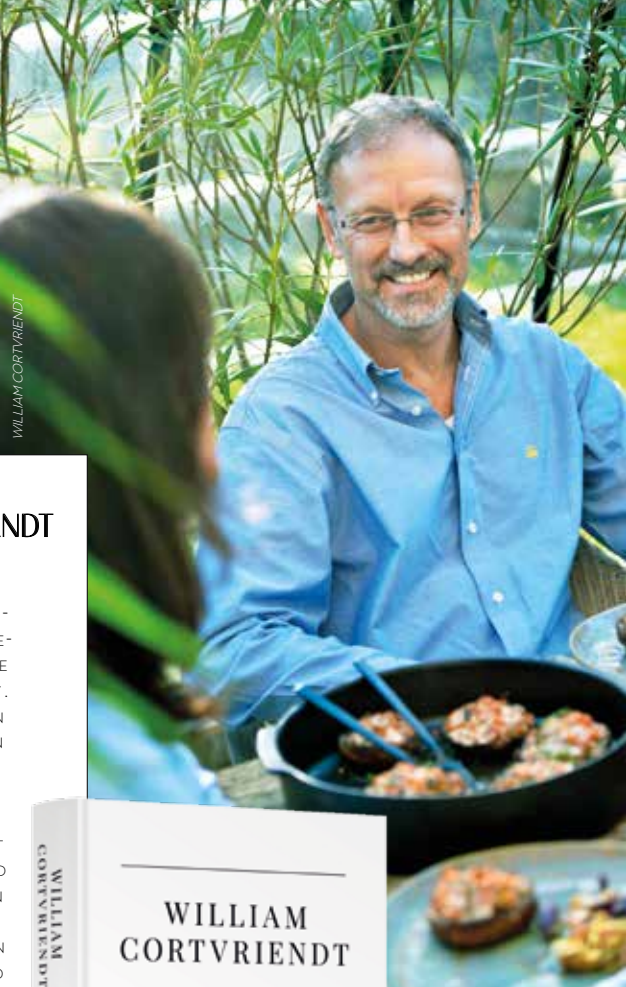
van cellen regelen. Deze beschadigingen kunnen ontstaan tijdens je leven, maar er kunnen bij je geboorte in bepaalde cellen al een aantal van deze mutaties aanwezig zijn omdat je die van je ouders hebt geërfd. Op deze manier kun je als kind tijdens je nog korte leven door het oplopen van slechts een of twee bijkomende mutaties toch kanker krijgen.'

IN JE BOEK GEEF JE AAN DAT DAT DOOR EEN GEBREK AAN KENNIS EN COMMERCIËLE BELANGEN VANUIT DE VOEDINGSMIDDELEN- EN FARMACEUTISCHE INDUSTRIE (AANKOMENDE) PATIËNTEN NIET KENNISNEMEN VAN BELANGRIJKE INFORMATIE ZOALS PREVENTIE EN AANSLUITENDE THERAPIE. VERWACHT JE DAAR DE KOMENDE JAREN VERANDERING IN?

'Onze huidige maatschappij is tot bloei gekomen door het belonen van ondernemers die risico's nemen en de winnaars daarvoor financieel te belonen. Een van de manieren waarop we dit doen is door patenten te verlenen op uitvindingen waardoor deze gedurende een bepaalde periode optimaal financieel kunnen worden uitgebaat. Dit systeem heeft uitgewezen dat dit in principe goed werkt en omdat patenten na een bepaalde tijd verlopen heeft dit de farmaceutische industrie gestimuleerd tot voortdurende innovatie met veel nuttige en soms levensreddende medicijnen. Echter dit systeem heeft ook tekortkomingen. Want het blijkt dat veel chronische ziekten, waaronder diabetes, hart- en vaatziekten en ook kanker door bepaalde leefstijl maatregelen, zoals verse voeding en meer bewegen niet alleen vaak kunnen worden voorkomen, maar ook een veel betere prognose krijgen. Dergelijke logische maatregelen worden echter ontmoedigd omdat er geen lucratief verdienmodel voorhanden is. Want aan het eten van minder suiker, het vervangen van kant en klaar producten door verse producten, door meer bewegen en proberen chronische stress te verminderen kunnen de voedingsmiddelen en farmaceutische industrie geen geld verdienen. De ervaring wijst helaas uit dat de nodige veranderingen in leefstijl slechts heel langzaam gaan. We weten dit natuurlijk al door wat we met roken hebben meegemaakt. Al in de jaren vijftig van de vorige eeuw stond het als een paal boven water dat roken longkanker tot gevolg kon hebben. Toch roken we nog steeds. Enerzijds heeft de tabaksindustrie zoveel mogelijk verwarring proberen te zaaien en te betogen dat innovaties zoals filtersigaretten veel minder ongezond zouden zijn. Vervolgens moest het hele onderzoek weer opnieuw beginnen naar om de relatie van filtersigaretten met kanker. Ook werden wetenschappers betaald om onderzoek te publiceren die beweerden dat roken geen kanker zou veroorzaken. We zien nu eigenlijk hetzelfde met suiker en overige industrieel bewerkte voeding. Anderzijds hebben we ook te maken met onszelf. We weten allemaal wel dat roken niet gezond is en suiker ook al niet. Toch nemen velen de risico's en blijven roken of te veel suiker consumeren.'

WILLIAM CORTVRIENDT

WILLIAM CORTVRIENDT BEHAALDE ZIJN ARTSENDIPLOMA IN 1982 AAN DE MEDISCHE FACULTEIT VAN DE UNIVERSITEIT IN UTRECHT. CORTVRIENDT WOONT EN WERKT AL JARENLANG IN HET BUITENLAND WAAR HIJ ONDERZOEK DOET NAAR ONDER ANDERE KANKER. OP DIT MOMENT WOONT HIJ AFWISSELEND IN DE VERENIGDE STATEN EN MALTA. OMDAT HIJ GEEN TOEKOMSTPLANNEN HEEFT OM IN NEDERLAND TE WERKEN HEEFT HIJ IN 2017 ZIJN BIG-REGISTRATIE NIET VERLENGD. OM DIE REDEN WORDT HIJ IN DIT ARTIKEL MEDICUS EN GEEN ARTS GENOEMD.



HOE GROOT IS DE INVLOED VAN PSYCHE OP KANKER?

'Veel groter dan we dachten. Het is daarbij vooral chronische stress dat van belang is. Mensen die daar last van hebben lopen een groter kans om kanker te krijgen. En diegenen die na de diagnose kanker veel last van chronische stress krijgen hebben een slechtere prognose. We weten ondertussen ook hoe dat komt. Chronische stress leidt tot hogere spiegels van de stresshormonen cortisol en adrenaline waardoor het immuunsysteem verzwakt. Verder verhoogt cortisol de bloedspiegel van glucose (ook wel bloedsuikerspiegel genoemd). Glucose is het voorkeursvoedsel voor kankercellen en die kunnen daarmee sneller groeien. Er zijn gelukkig allerlei manieren om stress te verminderen zoals ademhalingsoefeningen, yoga, en niet in het minst bewegen en sporten.'

JE GEEFT IN JE BOEK AAN DAT PATIËNTEN NIET HOEVEN TE KIEZEN TUSSEN DE ALTERNATIEVE ROUTE EN DE KLASSIEKE CHEMOTHERAPIE, CHIRURGIE EN BESTRALING. HOE ZIET JE DE 'IDEALE' BEHANDELING VOOR JE?

'We hebben sinds de Tweede Wereldoorlog grote stappen gemaakt bij de behandeling van kanker, vooral bij die van de bloedcellen uitgaan zoals of acute lymfatische leukemie bij kinderen en de ziekte van Hodgkin. Deze beide vormen

van kanker kunnen door chemotherapie en soms beenmerg-transplantaties al voor meer dan negentig procent worden genezen. Echter bij de meeste andere vormen van kanker zijn de resultaten van chemotherapie veel minder en moeten er ook andere manieren worden toegepast zoals radiotherapie en chirurgie. Echter dan nog is de behandeling niet optimaal. Het blijkt dat resultaten beter worden als er ook leefstijlmaatregelen worden genomen. En dat zijn overigens geen alternatieve behandelingen wat zou betekenen dat je kiest voor het een of het ander. Nee, dergelijke leefstijlmaatregelen werken juist complementair met de klassieke behandelingen.

JE RAADT HET GEBRUIK VAN SUIKER STERK AF OMDAT HET DE MEEST VEELZIJDIGE KANKERVERWEKKER ZOU ZIJN. BETEKENT JE ADVIES DAT WE NOOIT MEER EEN GRAM (FRUIT)SUIKER ZOULDEN MOETEN CONSUMEREN?
‘Consumptie van suiker leidt onder andere tot hogere bloedspiegels van glucose en het hormoon insuline dat niet alleen het ontstaan van kankercellen stimuleert, maar ook nog eens de groei van eenmaal gevormde kankercellen versnelt. Er bestaan twee directe bronnen van glucose in onze voeding: de eerste is suiker koolhydraten in fruit zoals een appel of banaan. Bij het eten van fruit komt glucose doorgaans slechts langzaam in het bloed en geeft geen torenhoge bloedsuikerspiegels. Dit is echter anders als we fruit drinken dat wel hoge bloedsuikerspiegels tot gevolg heeft en je beter niet kunt doen. De tweede bron van suiker is de suiker die is toegevoegd aan onze voeding. Enerzijds is dit toegevoegd in allerlei industrieel bewerkte voeding en frisdranken om smaak te geven en om je eraan verslaafd te maken. Daarnaast voegen velen zelf suiker toe aan bijvoorbeeld koffie of thee. Wil je het risico om kanker te krijgen zo klein mogelijk maken eet dan wel fruit maar vermijd vruchtensappen, ook versgeperste. Vermijd verder industrieel bewerkte voeding en kies voor vers. En koop geen suiker meer zodat je niet in de verleiding komt om het ergens aan toe te voegen.’

JE STELT DAT EEN KETOGEEN DIEET KANKERCELLEN TEGEN ZOU WERKEN. HOE BEN JE TOT DIE CONCLUSIE GEKOMEN?
‘Het volgen van een ketogeen dieet als je kankercellen in je lichaam hebt is eigenlijk een logische stap die volgt uit de bevinding dat de bloedsuikerspiegel en het hormoon insuline direct kankervorming en groei stimuleren en dat kankercellen erg afhankelijk zijn van glucose voor hun energie. Een ketogeen dieet laat zowel de glucosespiegel als de insulinespiegel sterk dalen waardoor kankercellen in energienood komen en ze gevoeliger worden bijvoorbeeld chemotherapie. Afgelopen juni is een mooi onderzoek gepubliceerd waarbij vrouwen met borstkanker in twee groepen werden verdeeld. De ene groep kreeg chemotherapie, de andere groep dezelfde chemotherapie, maar nu in combinatie met het ketogeen dieet. De laatste groep liet een spectaculair grotere krimp van de tumor zien.’
DURF JE TE STELLEN DAT EEN ZEER GEZONDE LEEFSTIJL DE ZIEKTE KAN LATEN VERDWIJNEN?
‘Nee, dat is een brug te ver. Vooral vormen van kanker die bij kinderen voorkomen, zoals die bij mijn eigen vrouw, hebben

FEITEN UIT HET BOEK KANKERVRIJ OP EEN RIJ

- KANKER IS AAN EEN OPMARS BEZIG BIJ DE JONGERE GENERATIE. HOE RECENTER JE GEBOORTEJAAR, HOE MEER RISICO JE LOOPT OM GEVOLGENDE JE LEVEN KANKER TE KRIJGEN.
- IN DE LAATSTE DECENNIA IS DUIDELIJK GEWORDEN DAT ONZE OMGEVING EN BEPAALDE ONDERDELEN VAN ONZE LEEFSTIJL DE BELANGRIJKSTE ONDERLIGGENDE OORZAKEN VORMEN VOOR HET KRIJGEN VAN KANKER.
- DE OVERLEVINGSDUUR NADAT DE DIAGNOSE KANKER IS GESTELD NEEMT GELEIDELIJK TOE, VOOR EEN BELANGRIJK DEEL ALS GEVOLG VAN HET OPSPOREN VAN KANKER IN EEN VROEGER STADIUM EN SLECHTS VOOR EEN KLEINER DEEL TEN GEVOLGE VAN EFFECTIEVERE BEHANDELING.
- ER ZIJN AANWIJZINGEN DAT KANKER IN HET VERLEDEN VEEL MINDER VAAK VOORKWAM.
- MENSEN DIE IN GEBIEDEN WONEN WAAR DE ZON VOLOP SCHIJNT LOPEN VEEL MINDERE RISICO OM GEDURENDE HUN LEVEN KANKER TE KRIJGEN.
- DE CHIRURGISCHE VERWIJDERING VAN KANKER, BESTRALING EN CHEMOTHERAPIE VORMEN NOG STEEDS DE RUGGENGRAAT VAN DE BEHANDELING VAN KANKER EN WORDEN MEESTAL IN COMBINATIE TOEGEPAST.
- VROUWEN MET BORSTKANKER DIE DERTIG MINUTEN PER DAG WANDELEN EN DIE EXTRA GROENTEN EN FRUIT ETEN HEBBEN GEDURENDE DE DAAROPVOLGENDE PERIODE VAN NEGEN JAAR MAAR LIEFST VIJFTIG PROCENT MINDER KANS DAT DE KANKER TERUGKOMT.
- DE TOENAME VAN DE CONSUMPTIE VAN SUIKER VALT OPVALLEND SAMEN MET DE TOENAME VAN OBESITAS, DIABETES TYPE 2 EN KANKER.
- SUIKERCONSUMPTIE VEROORZAAKT CHRONISCHE ONTSTEKINGEN DIE WORDEN BESCHOUWD ALS EEN VORSTADIUM VAN HET ONTSTAAN VAN KANKER. WE KUNNEN KANKERCELLEN IN PRINCIPE SELECTIEF UITHONGEREN DOOR ZE GLUCOSE TE ONTZEKKEN TERWIJL NORMALE CELLEN NOG STEEDS VOLDOENDE ENERGIE UIT VETZUREN EN KETONEN KUNNEN HALEN.
- HET IN GROENE THEE AANWEZIGE EGCG HEEFT EEN ANTI-GLUTAMINEWERKING BIJ KANKERCELLEN EN KAN MOGELIJK EEN ZINNIGE AANVULLING ZIJN OP EEN KETOGEEN DIEET.
- HET INNEMEN VAN SUPPLEMENTEN MET ANTIOXIDANTEN LEIDT VERRASSENDERWIJS NIET TOT PREVENTIE VAN KANKER, MAAR JUIST TOT EEN TOENAME. HET IS VEEL BETER OM VOLDOENDE HOEVEELHEDEN EN SOORTEN ANTIOXIDANTEN BINNEN TE KRIJGEN DOOR VAAK GROENTEN EN FRUIT TE CONSUMEREN.

een grote genetische component. Echter, een recent onderzoek uit 2018 gepubliceerd in het toonaangevende vakblad Nature komt tot de conclusie dat tot wel negentig procent van alle vormen van kanker worden veroorzaakt door onze leefstijl en chemicaliën in onze omgeving. Hoewel het onmogelijk is om alle schadelijke invloeden uit onze omgeving en voeding te vermijden, geeft dit onderzoek wel aan dat er heel veel te winnen valt bij preventie.’

KURKUMA IS VOLGENS JOU IN COMBINATIE MET PEPER EEN ANTIKANKERMIDDEL DAT NIET GRAAG DOOR DE FARMACEUTISCHE INDUSTRIE WORDT ONDERZOCHT OMDAT HET NIET PATENTEERBAAR IS EN DUS NIET COMMERCIEEL INTERESSANT IS. HOE ZIE JE DE NABIJE TOEKOMST WAT BETREFT DE SPECERIJ?

‘Onderzoek van dergelijke middelen uit de natuur en de ontwikkeling tot een medicijn zijn bijzonder duur, tot wel honderden miljoenen euro’s, en doorgaans niet patenteerbaar. Dit betekent dat nadat er kostbaar onderzoek is gedaan, iedereen dat middel op de markt kan brengen. Met andere woorden; het door een firma geïnvesteerde geld kan niet met een tijdelijk monopolie vanwege een patent worden terugverdiend. Daarom moet dergelijk onderzoek via publieke subsidies en inzamelingsacties worden bekostigd en de praktijk wijst uit dat dit doorgaans een moeizame weg is.’

GOED SLAPEN EN BEWEGING ZOULDEN BEIDE DE KANS OP KANKER KUNNEN VERKLEINEN EN DE STRIJD TEGEN DE ZIEKTE GEMAKKELIJKER MAKEN. HOE VERKLAAR JE DAT ZULKE BASALE GEWOON-

TEN HAAST NIET WORDEN ONDERZOCHT EN AANGEKAART DOOR MEDICI?

‘Artsen zijn niet opgeleid om leefstijl maatregelen toe te passen bij patiënten. Gelukkig komt hier wel steeds meer aandacht voor. Echter, de structuur van onze gezondheidszorg is hier totaal niet op aangepast. Honderdduizend euro aan geneesmiddelen om een diabetespatiënt te behandelen is geen enkel probleem, maar een paar duizend euro om bij deze patiënt met leefstijladviezen en training de diabetes om te keren en voor goed van de medicatie af te krijgen wordt niet vergoed.’

MENSEN DIE IN GEBIEDEN WONEN WAAR DE ZON VOLOP SCHIJNT LOPEN VEEL MINDERE RISICO OM GEDURENDE HUN LEVEN KANKER TE KRIJGEN. RAAD JE AAN OM STANDAARD VITAMINE D-SUPPLEMENTEN TE SLIKKEN?

‘Het advies van onze overheid is momenteel om in de wintermaanden 400 IU (20 mcg) vitamine D3 te nemen en zeventigplussers het dubbele. Dit advies is om twee redenen onjuist. Ten eerste moet je eigenlijk weten wat je bloedspiegel is om goed te kunnen doseren. Ten tweede is de aanbevolen dosering bijna altijd veel te laag. Wat wel juist is om je bloedspiegel

bij je eerstvolgende bezoek aan je huisarts te laten bepalen en op geleide hiervan te doseren. Mijn advies is om in de tussentijd alvast te beginnen met 3.000 IU (75 mcg) vitamine D3 per dag en wanneer je je bloedspiegel weet vervolgens je dosering aan te passen. Het algemene advies is dat je moet streven naar een bloedspiegel van 30 ng/ml (75 nmol/L). Ik adviseer een bloedspiegel van 60 ng/ml (150 nmol/L) omdat onderzoek aantoont dat dit het risico op (borst)kanker enorm verlaagt.’

VOEDINGSMIDDELEN MET EEN ANTIKANKERWERKING

- SELDERIJ EN PETERSELIE
- BOERENKOOL
- GROENE THEE
- SOJA
- PAARS FRUIT
- ROOD FRUIT
- APPELS
- DRUIVEN
- CACAO
- TOMATEN
- PAPAJA
- WATERMELOEN
- ZEEWIER
- VIS
- RODE WIJN
- BROCCOLI EN ANDERE GROENTEN
- PADDENSTOELEN
- ZUIVEL
- NOTEN

PERSOONLIJKE TIPS WILLIAM CORTVRIENDT

- VERMIJD SUIKER EN ALLE INDUSTRIEEL BEREIDE VOEDING EN VERVANG DEZE DOOR VERSE PRODUCTEN.
- EET VOORAL HEEL VEEL GROENTEN EN FRUIT DAT BETREKKELIJK KOOLHYDRAATARM IS ZOALS BESSEN.
- GA OVER OP HET KETOGEEN DIEET.
- SLAAP GENOEG EN OP VASTE TIJDEN.
- PAS VOORAFGAAND AAN EVENTUELE CHEMOTHERAPIE HET ZOGENAAMDE FASTING MIMICKING DIET TOE.
- BEWEEG MEER EN DAN VOORNAMELIJK REGELMATIG OVER DE DAG GESPREID.
- NEEM SUPPLEMENTEN MET VITAMINE D, CURCUMINE EN OMEGA 3-VETZUREN.
- ZOEK NAAR DE BESTE METHODEN OM JE STRESSNIVEAU TE VERMINDEREN. MEDITATIE KAN BIJVOORBEELD ERG HELPEN.
- STOP MET ROKEN EN BEPERK JE ALCOHOLGEBRUIK TOT MAXIMAAL ÉÉN GLAS PER DAG.

ZIJN ER BEPAALDE SLECHTE GEWOONTES OF ACTIVITEITEN DIE JE BEWUST LINKS LAAT LIGGEN IN JE PRIVÉ-LEN OM ZO VEEL MOGELIJK DE ZIEKTE TE VERMIJDEN?

'Gelukkig heb ik van mijn ouders die een boerderij hadden een leefstijl meegekregen die al heel gezond was, zoals dagelijks bewegen, een voorkeur voor verse voeding en het goed leren omgaan met stress. Er zijn door mijn eigen onderzoek naar leefstijl en gezondheid wel een aantal aanvullende maatregelen die ik bewust heb doorgevoerd. Zo neem ik dagelijks een vitamine D3-supplement, heb ik industrieel bewerkte voeding en vooral suiker volledig uit mijn leven geband en beperk ik bewust de hoeveelheid koolhydraten uit bijvoorbeeld brood, aardappelen en pasta. Verder heb ik een kamer ingericht met fitnessapparatuur zodat ik op regenachtige dagen waarop ik niet buiten kan, toch elke dag kan sporten. Mijn moeder is ondertussen bijna 102 en nog nooit ziek geweest. Ook ik ben op de kinderziekten zoals de bof en waterpokken en een paar verkoudheden na nog nooit ziek geweest. Op dit moment ben ik 64 en ik zie ernaar vooruit om nog decennialang in volle gezondheid van mijn leven te genieten.'

WAAROM IS ER NOG GEEN KANKERVACCIN?

'Deze zijn er in bepaalde gevallen al wel! Ik denk hierbij aan het vaccin tegen het Humaan Papilloma Virus (HPV) waarvan we weten dat een infectie hiermee kan leiden tot baarmoederhalskanker en het vaccin tegen het Hepatitis B virus dat leverkanker kan veroorzaken. Dit betreffen twee vormen van kanker waar een virusinfectie een dominante rol speelt en waar we kennis hebben hoe we vaccins kunnen ontwikkelen. Kanker is echter eigenlijk een grote groep van aandoeningen met grote verschillen tussen de verschillende typen, zowel wat de oorzaken aangaat, de soort cellen die het betreft als ook de gevolgen. Er zullen waar mogelijk in de toekomst zeker meer vaccins worden ontwikkeld, maar voor vele typen kanker zal een vaccin niet mogelijk zijn en moeten we naar andere oplossingen zoeken.'

TOT SLOT: JE BOEK IS GEBASEERD OP EEN GEVOELIG EN CONTROVERSIEEL ONDERWERP. HOE KIJK JE TEGEN SCEPTICI AAN?

'We leren het meeste van diegenen die het niet met ons eens zijn. Dus ik omarm de discussie, tenminste als de argumenten te goeder trouw zijn en bovendien op kennis en feiten zijn gebaseerd. Wat er echter is gebeurd is dat belangengroepen zich in de discussie hebben gemengd met ernstig vervuilde agenda's. Wat te denken van de suikerindustrie die een hoogleraar op mij afstuurde met kritiek op mijn boek, maar dit bij navraag nog nooit had gelezen. En wat te denken over drie diëtisten die mij boos berichtten over mijn advies voor kankerpatiënten om met het ketogeen dieet te beginnen. Of ik wel wist dat dit zeker twintig uur begeleiding of nog meer zou vergen en dat diëtisten bij een oncologiepatiënt standaard slechts drie uur betaald krijgen. Ik laat me echter daardoor niet afleiden en ga gewoon door. Er valt nog veel te doen!' ■

BEAUTY NEWS

BEAUTYPORTRET
KELLY CABAU

OLDER BUT BETTER
CAROLINE DE MAIGRET

TIPS
BY MARC LUBACH