

# 'Bedroevende eetgewoonten jongeren zorgen over dertig jaar voor kanker'

## Reflectie

**Veertig procent van alle gevallen van kanker die artsen jaarlijks vaststellen, is het gevolg van een slechte voeding en overgewicht. Voedingswetenschappers weten ondertussen vrij precies welke veranderingen in het dieet die gevallen zouden voorkomen, maar krijgen dat niet voor het voetlicht. "De sociale wetenschappen zijn nu aan zet", zegt Ellen Kampman, die is gespecialiseerd in de relatie tussen voeding en kanker.**



Ellen Kampman: "De inzichten van voedingswetenschappers vinden slechts ingang bij een kleine elite."

"Als ik een praatje geef, vraag ik mijn gehoor wel eens of ze weten hoe je door voeding kanker kunt krijgen. Kleurstoffen, antwoorden ze dan. Of E-nummers. Of hormonen in het vlees. Of doorstraling. Allemaal dingen die het werk zijn van producenten. Allemaal factoren waarop mensen zelf geen invloed kunnen uitoefenen. Misschien is het niet vreemd dat mensen dat denken. Toen wetenschappers begonnen te zoeken naar oorzaken van kanker, stuitte ze aanvankelijk op incidenten waarin kleine aantallen mensen door hun beroep of een ongeluk blootstonden aan hoge concentraties van kankerverwekkende stoffen zoals asbest, en daardoor bijna per definitie ziek werden. Toen in de jaren zestig de onderzoeken groter en de methoden beter werden, ontdekten we dat roken gevaarlijk is. Als je rookt, dan is de kans op longkanker een factor tien hoger dan wanneer je niet rookt. Weer later ontdekten we dat een ongezonde voeding de kans op chro-

nische aandoeningen vergroot. Je kans op kanker stijgt met een factor twee tot drie. Minder spectaculair dan het negatieve effect van roken, maar op het niveau van een samenleving tikt het toch aan. Meer dan de ongewenste blootstelling aan gevaarlijke stoffen. Dergelijke milieufactoren vind je zelfs niet terug in de statistieken. Daarin vind je alleen het effect van stoffen die we zelf willens en wetens in ons lichaam stoppen. We hebben inmiddels, dankzij metastudies als die van het *World Cancer Research Fund*, een aardig beeld van hoe we moeten eten om gezond te blijven. Alcohol is niet gezond, omdat enzymen in het lichaam die stoffen omzetten in een kankerverwekkende stof. Teveel eten is ook niet gezond. Varkensvlees, rundvlees en bewerkte vleesproducten zoals worst verhogen de kans op darmkanker, waarschijnlijk omdat onze darmen niet goed tegen het organische ijzer in vlees kunnen. Daarnaast

is een voedingspatroon met veel groente, fruit en vezelrijke graanproducten gezond. We weten nog niet precies waarom. Misschien is het een samenspel van factoren. Groente en fruit bevatten een heleboel ongezonde voedingscomponenten niet. Je wordt er niet makkelijk dik van. Bovendien bevatten groenten en fruit beschermende stoffen en vezels. Die inzichten vinden echter alleen ingang bij een kleine elite. De rest komt nog niet veel verder dan het idee dat kleurstoffen kanker veroorzaken. Twintig procent van de Nederlanders redt het om dagelijks twee stuks fruit te eten. Niet meer dan twee procent van de bevolking krijgt het voor elkaar om dagelijks twee ons groenten op te eten. Het grootste deel van de bevolking is te zwaar. We krijgen onze boodschap er kennelijk niet in. Vooral de eet- en drinkgewoonten van jongeren zijn bedroevend. De incidentie van kanker neemt nu al toe. Maar omdat kanker zo'n dertig jaar nodig heeft om tot ontwikkeling te komen staat ons volgens de prognoses over twintig à dertig jaar nog veel meer te wachten. Wat we daaraan moeten doen weet ik eerlijk gezegd niet. We zullen in ieder geval meer moeten doen dan de mensen vertellen wat we hebben ontdekt. Mensen zijn voedingsmoe geworden, en sluiten zich af voor al die berichten over wat nu gezond is en wat niet. Ik vind het positief wat Albert Heijn probeert te doen: de gezonde producten, zoals groenten en fruit, centraal in de winkel zetten, zodat je er niet makkelijk omheen kunt. En als dat soort producten ook nog eens goedkoop zou zijn, en gemakkelijk klaar te maken, dan zou dat veel kunnen uitmaken. Van dat soort maatregelen zullen we het moeten hebben. Het werk van de voedingswetenschappers voor wat betreft het verkondigen van de boodschap zit er nu voorlopig op. De voedingswetenschap heeft achterhaald hoe we moeten eten, nu is het zaak om de bevolking die kennis te laten toe-passen. Mijn hoop is gevestigd op de sociale wetenschappen."

Ellen Kampman is persoonlijk hoogleraar Voeding en kanker bij de afdeling Humane Voeding van Wageningen University.