

A woman with short brown hair, wearing glasses and a bright pink long-sleeved top, is shown from the chest up. She is reaching her right hand up towards a green leafy plant. The background is filled with various green plants and foliage, suggesting a garden or greenhouse setting. The lighting is bright and natural.

ELLEN KAMPMAN, HOOGLERAAR VOEDING EN ZIEKTE:

‘Gezonde voeding voorkomt een derde van de kankergevallen’

In mei presenteerde het Wereld Kanker Onderzoek Fonds de nieuwe richtlijnen voor de preventie van kanker. Het is best lastig om de adviezen voor een gezondere voeding op te volgen. ‘Je moet niet alle verantwoordelijkheid bij de consument leggen’, vindt Ellen Kampman, hoogleraar Voeding en Ziekte.

TEKST ASTRID SMIT FOTOGRAFIE MARCEL VAN DEN BERGH

Op de tafel in de werkkamer van Ellen Kampman, hoogleraar Voeding en Ziekte in Wageningen, staat een kaartje met richtlijnen om kanker te voorkomen. In de kleuren van het stoplicht is aangegeven wat de consument moet doen en laten. Rook niet, drink niet en voorkom overgewicht staat er in de middelste rode cirkel. In de oranje eromheen: beperk de consumptie van fastfood, rood en bewerkt vlees en ander voorbereid voedsel met veel vet, zetmeel en suikers.

En dan in de buitenste groene cirkel: eet groente en fruit, peulvruchten, vezelrijke producten, geef borstvoeding en vooral ook: beweeg!

Een heldere boodschap, waar tien jaar onderzoek en een twaalfduizend pagina's tellend rapport aan ten grondslag liggen. Kankeronderzoekers over de hele wereld spitten de wetenschappelijke literatuur door, op zoek naar het verband tussen voeding, beweging en het risico op kanker in mensen, dieren en cellen. Het Imperial College in Londen heeft de berg data van alle onderzoekers vervolgens verwerkt. Daarna beoordeelde een panel van onafhankelijk experts – zij deden niet mee aan het onderzoek – de data en stelde de nieuwe richtlijnen op. Kampman was voorzitter van de bijeenkomst in mei waarop het Wereld Kanker Onderzoek Fonds de richtlijnen wereldkundig maakte.

Tien jaar geleden kwam het Wereld Kanker Onderzoek Fonds ook met richtlijnen. Wat zijn de belangrijkste veranderingen?

‘Eigenlijk zijn de richtlijnen grotendeels hetzelfde gebleven. Gelukkig maar, want anders zou de wetenschap toch een probleem hebben. Er zijn vooral aanbevelingen steviger aangezet omdat de bewijzen inmiddels sterker zijn. Vooral de aanbevelingen die betrekking hebben

op overgewicht zoals de consumptie van fastfood en suikerrijke frisdranken. Ook de richtlijn voor alcohol is aangescherpt. In de vorige richtlijn stond nog dat je de consumptie van alcohol moest matigen, nu luidt het advies: drink geen alcohol als je kanker wilt voorkomen. Tien jaar geleden werd de schadelijke werking van alcohol afgewogen tegen de beschermende werking: alcohol zou de kans op hart- en vaatziekten verminderen. Maar inmiddels spreken meerdere studies die beschermende werking tegen. Alcohol is echt een van de meest kankerwekkende stoffen die wij consumeren. Dat leidt tot DNA-schade en is de oorzaak van vele soorten kanker waaronder borstkanker, de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen.’

Is de relatie tussen andere voedingsmiddelen en kanker ook zo direct?

‘Er zitten gelukkig weinig stoffen in zo'n hoge concentratie in onze voeding dat ze DNA-schade veroorzaken en daarmee kankerwekkend zijn. Naast alcohol zijn dat de acrylamides in chips en friet. Maar grote fabrikanten hebben die er al grotendeels uit gekregen. Verder zitten er wel stoffen in de voeding die de kans op kanker verhogen. In rood vlees zit haem-ijzer. Als je daar te veel aan wordt blootgesteld, raakt de darmwand beschadigd wat het risico op dikkedarmkanker verhoogt. En er zijn stoffen die ervoor zorgen dat een eenmaal ontstane tumorcel verder uitgroeit. Te veel vetweefsel rondom de organen kan bijvoorbeeld leiden tot chronische ontstekingen die tumorgroei stimuleren. Daarom staat in de richtlijn ook: vermijd overgewicht. Want overgewicht is geassocieerd met twaalf soorten kanker zoals darm-, alvleesklier-, borst- en baarmoederkanker.’ >

Welke vormen van kanker zijn het meest gevoelig voor wat je eet?

‘Je moet dan kijken naar het attributieve risico. Hoeveel procent wordt verklaard door voeding en beweging. Bij darmkanker is dat veertig tot vijftig procent, bij borstkanker dertig tot veertig en bij prostaatkanker vijf tot tien procent. De opstellers van het rapport hebben die attributieve risico’s voor de vier belangrijkste kanker-soorten – long-, darm-, borst- en prostaatkanker – bij elkaar opgeteld en doorgerekend. Dan blijkt dat dertig tot veertig procent van alle 100 duizend kankergevallen per jaar kan worden voorkomen als Nederlanders gezond eten en drinken en meer bewegen. Als Nederlanders niet zouden roken, zouden we ook zo’n dertig procent voorkomen.’

En helpt het eten van groente en fruit?

‘Het effect van groente en fruit kunnen we slecht meten. Vragenlijsten werken niet goed omdat mensen vaak vergeten welke soort groente en fruit ze hebben gegeten. En we hebben ook geen goede indicator voor het meten van de groente- en fruitconsumptie in het bloed. Sommige collega’s zeggen: groente en fruit helpen niet om kanker te voorkomen. Maar dat is een gevaarlijk uitspraak. Er

is een duidelijk relatie tussen groente en fruit eten en een lager risico op hoofd- en halstumoren bij rokers. En mensen die veel groente en fruit eten, krijgen minder calorieën binnen waardoor de kans op overgewicht kleiner is en daarmee de kans op kanker. Er bestaat dus zeker een indirecte relatie tussen groente en fruit en kanker.’

De richtlijn geldt ook voor kankerpatiënten. Helpen gezonde voeding en beweging ook nog als je al kanker hebt?

‘Dat zal moeten blijken uit de studies die nu worden uitgevoerd. Zo’n tien jaar geleden kreeg mijn schoonzus borstkanker. Die zei: ‘En nu, Ellen? Heeft gezonde voeding nog zin?’ Ik had geen idee, ik had tot dan alleen onderzoek gedaan naar voeding en de preventie van kanker. Er bleek ook nauwelijks wetenschappelijk literatuur over te zijn. Daarom ben ik onderzoek gestart. Bij ons lopen nu drie grote studies waarbij we kankerpatiënten volgen. We kijken naar hun voeding en leefstijl. De eerste is gericht op darmkankerpatiënten, de tweede op borstkankerpatiënten en de derde op patiënten die door hun genen een heel groot risico lopen op allerlei soorten kanker. Recente andere studies laten zien dat meer bewegen de kans op terugkeer van de kanker kan

ELLEN KAMPMAN

1982 - 1988	Studie Humane Voeding, Wageningen University & Research
1988 - 1989	Medewerker kankerregistratie, Integraal Kankercentrum Midden Nederland
1989 - 1994	TNO Voeding, Promotie Universiteit Maastricht. Relatie tussen dikkedarmkanker en zuivelinname
1990 - 1991	Visiting fellow Harvard School of Public Health, VS
1994 - 1996	Postdoc moleculaire epidemiologie, Fred Hutchinson Cancer Research Centre, VS
1996 - 2008	Universitair hoofddocent, Wageningen University & Research
2005 - heden	Senior onderzoeker Voeding en Kanker, Radboud UMC
2008 - 2015	Persoonlijk hoogleraar Voeding en Kanker, Wageningen University & Research
2010 - 2015	Hoogleraar Voeding bij Kanker, Vrije Universiteit Amsterdam
2015 - heden	Leerstoelhouder Voeding en Ziekte, Wageningen University & Research

‘Overgewicht is geassocieerd met twaalf soorten kanker’

verlagen. Hopelijk weten we over een aantal jaar of we met gezonde voeding ook een langer leven met een hoge kwaliteit kunnen bereiken.

‘Op basis van die resultaten willen we interventie-onderzoek starten bij kankerpatiënten. Dan volgen we niet alleen de relatie tussen hun voeding, leefstijl en het verloop van hun ziekte, maar beïnvloeden we die ook. Afgelopen jaar hebben we in een pilot onderzocht of het onderhouden van een moestuin het ziekteproces ten goede verandert. Ik heb zelf een moestuin en bedacht me dat het ook heel goed zou zijn voor kankerpatiënten. Ze bewegen, maken vitamine D aan doordat ze buiten zijn – vaak hebben kankerpatiënten een tekort – en ze hebben contact met lotgenoten. Als het meezit, eten ze de groenten die ze verbouwen ook op. De eerste resulta-



‘Alcohol is een van de meest kankerverwekkende stoffen die wij consumeren’

ten lijken veelbelovend. Daarnaast willen we uitzoeken waarom koffie beschermt tegen darm-, lever- en baarmoederkanker. Welke stof kan daarvoor verantwoordelijk zijn?’

Heel veel mensen weten niet dat er een relatie is tussen voeding, overgewicht en kanker. En als ze het weten, veranderen ze hun voeding en gedrag niet of nauwelijks. Vooral stoppen met alcohol is een groot taboe.

‘Ja, dat is voor veel mensen een lastige boodschap. Maar er zijn allerlei manieren om ervoor te zorgen dat Nederlanders gezonder gaan leven. Belangrijk is bijvoorbeeld dat we artsen gaan informeren en dat zij de vaak onwelkome boodschap – ‘misschien kunt u proberen om af te vallen en minder te drinken’ – overbrengen. Zij genieten veel vertrouwen bij consumenten, blijkt uit onderzoek. Maar ook de omgeving van de consument zal aangepast moeten worden: minder reclame voor alcohol of fastfood, prijsverlaging voor bijvoorbeeld groente en fruit, een heffing op suiker en vet, dat soort maatregelen. Je moet niet alle verantwoordelijkheid bij de consument leggen. Die heeft hulp nodig.’

Interessante ideeën, maar wie gaat het voortouw nemen?

‘In Nederland is het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport bezig met het nationaal preventieakkoord. Hierin staat de vermindering van overgewicht, alcoholgebruik en roken centraal. Met belangenorganisaties – van zorgverzekeraars, patiëntenvereniging en ziekenhuizen tot vertegenwoordigers van de voedingsindustrie – wordt dit jaar de inhoud en aanpak vastgesteld. De eerste uitgelekte plannen, een subsidie op suikervrije producten en het ontmoedigen van stunten met de drankverkoop, vind ik nogal zuinig ingezet. Ik vraag me af of we hiermee het overgewicht- en alcoholprobleem gaan oplossen. Afijn, ik zal er alles aan doen om consumenten te informeren. Onlangs hield ik in het wetenschapscafé in Wageningen een verhaal over voeding en gezondheid. Tot mijn verbazing was de zaal grotendeels gevuld met jongeren. Dat waren wel hoogopgeleide jongeren. Het zou mooi zijn als we ook de laagopgeleiden bereiken, want bij hen is de grootste gezondheidswinst te behalen. De periode met goede levenskwaliteit, dus zonder ziekten, is bij hen twintig jaar korter.’ ■

www.voedingenkankerinfo.nl