

Onder redactie van  
WILLIAM  
CORTVRIENDT

HET  
HANDBOEK  
BIJ  
KANKER

Over wat je zelf kunt  
doen als je kanker hebt

**LUCHT**

‘Dit boek vormt een prachtige  
basis voor een gezonde leefstijl  
als medicijn tegen kanker.’

**DR. INÈS VON ROSENSTIEL, MEDISCH SPECIALIST  
EN INTERGRATIVE MEDICINE EXPERT**

Eerste druk 2022

© William Cortvriendt, Fabio D'Agata, Carolien Hovenier, Koen de Jong,  
Aline Kruit, Bjarne Timonen en Inès von Rosenstiel  
Uitgeverij Lucht BV

ISBN 978 978 94 92495 95 2  
NUR. 860

Ontwerp omslag en binnenwerk: Villa Grafica

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in  
enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,  
opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

# Voorwoord

## **Integratieve oncologie heeft de toekomst**

---

Het belang van een gezonde leefstijl bij kanker wordt steeds meer onderkend, een ontwikkeling die ik vanuit mijn aandachtsgebied, integratieve oncologie, van harte toejuich. Eén ding is helder: een gezonde leefstijl voorkomt niet alleen veel van de nieuwe kankergevallen, maar verbetert daarnaast het beloop, het herstel, de kwaliteit van leven en ook de prognose van kanker. Expliciete aandacht voor gezonde voeding, beweging, vermindering van stress en beter slapen is een wezenlijke onderdeel van een geïntegreerde aanpak van kanker.

Bij een kwart van alle patiënten met kanker die in eerste instantie succesvol zijn behandeld, komt binnen enkele jaren de kanker terug, vaak met een slechte afloop. Er zijn inmiddels voldoende aanwijzingen in de wetenschappelijke literatuur dat het risico op terugkeer van kanker beïnvloed kan worden door een gezonde leefstijl. In de grote kankerinstututen en ziekenhuizen is er daarom een groeiende interesse om een leefstijlbehandeling te ontwikkelen voor de *cancer survivors* (kanker overlevers), juist met specifieke aandacht voor beweging, slaap, ontspanning en voeding.

Ondertussen is stoppen met roken en voldoende bewegen tijdens en na de kankerbehandeling al redelijk gemeengoed geworden. Rondom alcoholgebruik, minder ongezond eten, gezond lichaamsgewicht en manieren van ontspannen valt echter nog

een wereld te winnen. Zo valt het mij tijdens mijn spreekuren integratieve oncologie op dat weinig mensen met kanker of die kanker hebben overwonnen ervan op de hoogte zijn dat minder alcohol gebruiken niet alleen het herstel en de bijwerkingen na kanker positief kan beïnvloeden, maar ook het risico verkleint dat de kanker ooit terugkomt.

Ook voeding wordt in de oncologie steeds belangrijker, vaak in relatie met beweging. Zo weten we ondertussen dat wanneer patiënten met speciale programma's zo fit mogelijk worden voorbereid op een chirurgische ingreep, daardoor het herstel na de operatie wordt bevorderd. Zo is ook gebleken dat een gezond lichaamsgewicht belangrijk is om de behandelingen succesvol te kunnen doorstaan, schade door de behandelingen te beperken en het herstel hiervan zo goed mogelijk te ondersteunen.

Helaas zijn er nog weinig of geen grote studies beschikbaar naar de effecten van een uitgebalanceerd leefstijlprogramma op de terugkeer van kanker. Wel zijn er veel, kleinere studies die een gunstig effect laten zien van bijvoorbeeld meer bewegen en ontspannen. Er bestaat ook hard wetenschappelijk bewijs dat een gezonde leefstijl een positieve invloed heeft op de kwaliteit van leven en een verlaagde kans geeft op andere ziekten. Met de kanttekening dat er ook nog veel ongewis is, blijft één conclusie glashelder: gezond eten, weinig alcohol nuttigen, niet roken, voldoende bewegen en genoeg ontspannen moeten integrale onderwerpen worden in de reguliere aanpak rond kanker.

Door leefstijl als onderdeel van de behandeling te gaan zien, hoeven patiënten niet louter de behandeling te 'ondergaan', maar kunnen ze ook zelf invloed uitoefenen. De aandacht voor het vermogen om zelf sturing te geven aan het leven past binnen onze tijd: er is veel aandacht voor vrijheid van keuzes en een eigen leefstijl. Ook weten we hoe belangrijk deze eigen regie en het samen beslissen met je arts zijn om goed te kunnen omgaan met kanker en het behandelplan vol te kunnen houden.

Naast deze empowerment van de patiënt heeft gezonde leefstijl tegelijkertijd gunstige effecten op het afweersysteem. Het kan

de tumorgroei afremmen. Patiënten moeten zichzelf echter natuurlijk nooit verwijten gaan maken wanneer een tumor toch terugkomt. Kanker is immers een ziekte die zich niet zomaar laat controleren door wat je zelf doet of kunt doen. Als de ziekte terugkomt, heb je vooral gewoon pech gehad, of je nu een goede of minder goede leefstijl had. Op groepsniveau zien we echter wel dat de kans op terugkeer van kanker lager is bij patiënten met een gezonde leefstijl.

Op basis van mijn ervaringen in de praktijk en gesteund door recente wetenschap wil ik, naast mijn enthousiasme voor leefstijl en kanker, toch ook een kanttekening maken bij speciale diëten rondom kanker. Zo zijn periodiek vasten, ketogeen dieet en koolhydraatarm dieet geschikte methoden om af te vallen, en kunnen diëten positieve effecten hebben op de algehele gezondheid en sommige vormen van kanker. Echter, bij diezelfde diëten kan er ook sprake zijn van (onbedoelde) negatieve effecten in jouw individuele situatie. Het bespreken van het thema voeding en de wenselijkheid van specifieke diëten in een open dialoog (in de verschillende fases van of na kanker) met het medisch team van professionals blijft dan ook belangrijk om tot een goede en veilige (behandel)keuze te komen. Ook voedingssupplementen zijn een belangrijk aandachtspunt. Zoals in dit boek ook wordt genoemd, dienen deze in overleg met je behandelend arts te worden genomen, omdat sommige supplementen, zoals kurkuma, juist een negatieve invloed hebben op de werking van bepaalde kankergeneesmiddelen.

Een consult integratieve oncologie wordt reeds op verschillende plekken in Nederlandse ziekenhuizen aangeboden en kan helpen met een deskundig advies over de werkzaamheid en veiligheid van aanvullende behandeling(en). Juist in het speelveld voeding en kanker zijn recent veel onderzoeksgegevens beschikbaar gekomen. Helaas worden er in de media, vaak met de juiste intenties en goede bedoelingen, soms te eenzijdige en ongeuanceerde adviezen verspreid. Naast professionele deskundigheid is juist de ervaringsdeskundigheid – het

‘insider-perspectief’ – van de integratieve kankergeneeskunde van onschatbare waarde bij het begrijpen van de moedige weg die je als patiënt met of na kanker aflegt.

Het ontwikkelen van een optimaal effectieve leefstijlbehandeling voor patiënten met kanker is een enorme uitdaging. Het vereist een aanpak op maat waarbij je zelf ook veel kunt doen. Heb je kanker (gehad) en wil je je leefstijl aanpassen? Dan biedt dit tweede boek over kanker van William Cortvriendt jou naast veel kennis ook de praktische handvatten hoe je de eerste stappen kunt zetten naar een gezonde leefstijl. Met veel algemene leefstijladvies uit het boek kun jij als lezer prima zelf aan de slag. Gevarieerd eten, een gezond gewicht en voldoende bewegen en ontspannen zijn hierbij de belangrijkste onderdelen. Ze worden prachtig verwoord en direct toepasbaar gemaakt in de ervaringsverhalen. Bij meer specifieke voedingsinterventies/diëten kunnen een diëtist, leefstijlcoach, verpleegkundig specialist of arts je praktisch ondersteunen. In elk geval vormt dit boek een prachtige basis voor een gezonde leefstijl als medicijn bij kanker.

Voel je sterk in je gevoel van eigenaar zijn over jouw gezondheid en doe je voordeel met de vele nuttige adviezen. En natuurlijk ook veel leesplezier gewenst.

*Inès von Rosenstiel, medisch specialist en integratieve  
medicine expert*

# Inhoudsopgave

Inleiding	17
-----------	----

## DEEL I WAT JE MOET WETEN OVER KANKER

---

1. Winnen we de strijd tegen kanker?	22
2. Kanker en de onderliggende aandoeningen	28
3. Waarin verschilt een kankercel van een normale cel?	38
4. De klassieke behandelingsmethoden van kanker	44
5. Immunotherapie: nieuwe middelen die je afweer tegen kanker versterken	49
6. Experimentele medische behandelingen	54

## DEEL II JE HEBT KANKER EN WAT NU?

---

7. De behandeling van kanker is niet compleet zonder leefstijladviezen	62
8. Carolien Hovenier als ervaringsdeskundige met kanker	66

## DEEL III DE BASIS VAN JE GEZONDHEID VERBETEREN

---

9. Algemene adviezen over gezondheid uit de Blauwe Zones	82
10. Je veerkracht vergroten	86
11. Je ontstekingsgraad verminderen	98
12. Maak zelf je afweersysteem sterker	103

## DEEL IV KANKER BESTRIJDEN MET VOEDING

---

13. Was Moerman een kwakzalver of zijn tijd ver vooruit?	114
14. Aansterken met voeding	118
15. Het metabool syndroom	121
16. De mismatch tussen onze genen en de moderne voeding	125
17. Hoe pakken we overgewicht aan?	129
18. Caloriebeperking werkt niet om duurzaam af te vallen	133
19. Wat wel werkt om blijvend gewicht te verliezen	137
20. Als gewicht verliezen toch onvoldoende lukt	142
21. Aanvullende dieetmaatregelen met een antikankerwerking	144
22. Zorgen om cholesterol	154
23. Omschakelen naar gezondere vetten	159
24. Diabetes en kanker	164
25. Hoge bloeddruk en kanker	170

## DEEL V MINDER STRESS EN BETER SLAPEN TEGEN KANKER

---

26. De schade door chronische stress	176
27. Stress verminderen	182
28. Slapen is een ernstig onderschatte factor bij kanker	193
29. Aline Kruit als ervaringsdeskundige over slapen en kanker	197

## **DEEL VI MEER BEWEGEN TEGEN KANKER**

---

- |   |     |
|---|-----|
| 30. Algemene overwegingen bij bewegen   | 212 |
| 31. Bewegen tegen kanker in de praktijk | 217 |

## **DEEL VII SUPPLEMENTEN TEGEN KANKER**

---

- |  |     |
|--|-----|
| 32. De kracht van vitamine D                         | 238 |
| 33. Curcumine, van specerij tot middel tegen kanker? | 242 |
| 34. Omega-3 vetzuren en overige nutriënten           | 246 |

## **DEEL VIII EN LET TEN SLOTTE OOK HIEROP**

---

- |  |     |
|--|-----|
| 35. Het belang van een goede mondverzorging        | 254 |
| 36. Stoppen met roken en minderen met alcohol      | 257 |
| Nawoord en samenvatting                            | 260 |
| Geraadpleegde bronnen en boeken om verder te lezen | 264 |

# Inleiding

---

In 2020 werd *Kankervrij* gepubliceerd, een boek met een aanvullende kijk op kanker gebaseerd op de onderzoeken die vooral in het laatste decennium zijn gepubliceerd. De gangbare behandelmethoden van kanker zijn grotendeels gebaseerd op de aanname dat bij de ziekte beschadigingen aan onze genen een primaire rol spelen. Het gevolg van deze genetische veranderingen is dat de kankercellen oncontroleerbaar gaan groeien en de gezonde weefsels beschadigen en verdringen waarna uiteindelijk de dood volgt.

Maar, hoe ontstaan deze genetische beschadigingen eigenlijk? We weten dat een deel wordt gestimuleerd of zelfs veroorzaakt door erfelijke factoren, maar dat het grootste deel optreedt door invloeden van buitenaf, waaronder giftige stoffen en schadelijke straling. Bekende voorbeelden zijn natuurlijk te vaak verbranden in de zon, roken, overmatig alcoholgebruik en onvrijwillige contacten met stoffen zoals verf met chroom-6. Dit verklaart echter lang niet alles. Want waarom hebben mensen die veel stress ervaren, die lijden aan overgewicht of diabetes of diegenen die niet of nauwelijks bewegen een verhoogde kans dat ze kanker krijgen? En waarom verloopt bij hen kanker ook nog eens agressiever, en met een veel hogere overlijdenskans?

En ook het omgekeerde is interessant: waarom hebben mensen die goed met stress kunnen omgaan, een normaal gewicht



hebben en die regelmatig bewegen een veel hogere kans dat ze kanker overleven?

Het eerder gepubliceerde boek *Kankervrij* geeft op deze vragen uitgebreid antwoord aan de hand van gepubliceerde onderzoeken en de nieuwe inzichten die daaruit voortkomen. Daaruit volgt de conclusie dat de gangbare therapie van kanker beter kan, wanneer de patiënt naast de gangbare behandelingen niet alleen stopt met roken en eventueel overmatig alcoholgebruik, maar vooral aan de gang gaat met onderdelen van onze leefstijl die we zelf kunnen beïnvloeden en waarvan is aangetoond dat die een antikankereffect hebben.

*Het handboek bij kanker* gaat in de eerste paar hoofdstukken kort in op de hoofdlijnen van deze nieuwe inzichten bij kanker. De overige hoofdstukken van dit boek zijn gewijd aan wat je zelf kunt doen en zullen je hopelijk stimuleren om aan de slag te gaan met leefstijladviezen die helpen om kanker beter te bestrijden.

---

*Deel I* **WAT JE MOET  
WETEN OVER KANKER**

---

## 1

## Winnen we de strijd tegen kanker?

In 1971 verklaarde de voormalige Amerikaanse president Richard M. Nixon *'The War On Cancer'* in de overtuiging dat de snelle toename van kanker kon worden gekeerd als er meer onderzoek zou plaatsvinden. Zo wist zijn latere collega George W. Bush tijdens een interview in 2002 zelfs te vertellen dat 'we nu met redelijk vertrouwen kunnen verklaren dat we de oorlog tegen kanker kunnen winnen'. De statistieken laten helaas een andere waarheid zien.

### We krijgen steeds vaker kanker

Cijfers tonen aan dat we steeds vaker en vroeger kanker krijgen en dat kanker de meest voorkomende doodsoorzaak is geworden. Sinds 1990 is het aantal jaarlijks nieuwe gevallen van kanker in Nederland meer dan verdubbeld. Op dit moment is de gemiddelde kans om gedurende je leven kanker te krijgen voor een man 45 procent en voor een vrouw 37 procent. Uiteindelijk sterft één op de drie mensen in Nederland aan de gevolgen van kanker. Deze cijfers betekenen voor een gezin met twee ouders en twee kinderen dat ondertussen de kans bijna 90 procent is dat ten minste een van deze vier familieleden tijdens hun leven wordt getroffen door kanker!

De kans op kanker neemt sterk toe naarmate je ouder wordt. Daarom wordt de toename van het aantal gevallen van kanker

nogal eens geweten aan de vergrijzing van de bevolking. Dit verklaart echter slechts een deel van de stijging, want ook per leeftijdsgroep krijgen we steeds vaker kanker. Zo blijkt dat in de periode tussen 1990 en 2018 het risico op kanker van een zestigplusser met 28 procent is gestegen. Bij kinderen is het risico zelfs nog sterker opgelopen. Amerikaans onderzoek laat zien dat tussen 2000 en 2012 het aantal nieuwe gevallen van kanker bij kinderen toenam met 40 procent terwijl het aantal kinderen in diezelfde periode met slechts 3 procent was gestegen. Verder blijkt ook uit onderzoek in het Verenigd Koninkrijk dat voor iemand die in 1930 werd geboren de gemiddelde kans om gedurende zijn leven kanker te krijgen 37,5 procent is. Voor iemand die in 1960 is geboren is dat al opgelopen tot meer dan 50 procent!

Recent kwam bovendien in het nieuws dat het aantal kankergevallen in Nederland het hoogste is in Europa, op Ierland en Denemarken na. En hoewel er in de verschillende media over werd gespeculeerd wat de redenen hiervoor zouden kunnen zijn, weten we het antwoord eigenlijk niet zo goed.

### Kanker neemt snel toe vanwege onze omgeving en leefstijl

Het is niet algemeen bekend, maar wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat in prehistorische skeletten die ouder zijn dan 10.000 jaar slechts enkele twijfelachtige gevallen van kanker zijn gevonden. Terwijl kanker toch vaak naar de botten uitzaait en in die skeletten sporen zou moeten hebben nagelaten. De oudst bewaarde lichamen zijn de mummies van de Egyptenaren. In uitgebreid onderzoek van 1.000 mummies werden 'slechts' vijf tumoren gevonden, waarvan er vier goedaardig bleken en er slechts één kwaadaardig was. Deze gevonden kankerincidentie bij mummies van 1 op 1.000 staat in geen enkele verhouding tot de mate waarin kanker momenteel voorkomt. Het heeft er dus alle schijn van dat zich vooral de laatste tijd veranderingen in onze

omgeving hebben voorgedaan die bijdragen aan de toenemende kankerpandemie, die echt een stuk ernstiger is dan COVID-19. Uiteraard weten we al behoorlijk veel over de relatie tussen onze omgeving en leefstijl en kwaadaardige aandoeningen. Denk aan roken, te veel alcohol, radioactieve straling, zonnebrand, fijnstof en kankerverwekkende stoffen, waaronder het via de verf van onze straaljagers bekend geworden chroom-6. Betrekkelijk nieuw zijn de inzichten dat factoren zoals gebrek aan lichaamsbeweging, industrieel bewerkte voeding, suiker, overgewicht, diabetes type 2, chronische stress, slaapgebrek en tekort aan vitamine D je risico op kanker sterk verhogen. Een onderzoek uit 2018, gepubliceerd in het tijdschrift *Nature*, komt zelfs tot de conclusie dat 90 procent van alle gevallen van kanker samenhangt met onze leefstijl en omgeving.

En voor wie nog niet helemaal overtuigd is dat de toename van kanker correspondeert met onze omgeving en leefstijl en niet volledig kan worden verklaard door de invloed van vergrijzing, is hier nog het volgende voorbeeld. Het overerfbare gen BRCA1, dat bekend is geworden door de actrice Angelina Jolie, geeft een veel grotere kans om uiteindelijk borstkanker te krijgen. De kans daarop was bij vrouwen tot 50 jaar 24 procent, indien ze geboren waren voor 1940. Bij vrouwen die na 1940 zijn geboren is die kans echter opgelopen tot maar liefst 67 procent, terwijl het huidige gen BRCA1 nog steeds hetzelfde is als voor 1940. Na 1940 zijn er blijkbaar omstandigheden opgetreden die ervoor gezorgd hebben dat de bijkomende veranderingen in de cel, die naast het overgeërfd gen nodig zijn om kanker te veroorzaken, veel vaker en sneller optreden.

*Zoals we later in dit boek zullen zien, zijn onze genen gedurende vele miljoenen jaren stapje voor stapje geëvolueerd om zich aan te passen aan de geleidelijk veranderende omstandigheden, maar hebben ze geen tijd gehad om zich aan te passen aan de snel veranderende, moderne leefstijl. Dit heeft geleid tot de toename van vele ernstige en chronische ziekten. Een daarvan is kanker.*

### **Behandelingen tegen kanker worden steeds beter, maar in een traag tempo**

Gelukkig is gedurende de afgelopen 25 jaar de gemiddelde vijfjaarsoverleving, vanaf het moment waarop de diagnose kanker wordt gesteld, geleidelijk toegenomen van 48 naar 62 procent. Vandaar ook het optimistische geluid dat door steeds betere behandelingen kanker geleidelijk verandert van een dodelijke in een chronische ziekte. Er zijn hier helaas wel kanttekeningen bij te plaatsen, want ook dit is slechts ten dele waar.

We zijn er namelijk in geslaagd om in de afgelopen decennia diverse van de meest voorkomende tumoren, zoals borstkanker, dikkedarmkanker, prostaatcancer en baarmoederhalskanker in een steeds vroeger stadium op te sporen, onder meer door intensief bevolkingsonderzoek. Iedereen zal begrijpen dat wanneer kanker in een vroeg stadium wordt opgespoord – met of zonder succesvolle therapie – daarmee ook de overlevingsduur vanaf het moment van de diagnose veel langer is.

Het besef is ondertussen ontstaan dat kanker een zeer veelzijdige ziekte is, waarbij kankercellen snel kunnen muteren waardoor ze resistent worden tegen zelfs de meest moderne medicijnen. We zien dan ook steeds weer dat de vooruitgang in behandeling vooral met kleine stapjes gaat en niet of nauwelijks met de gewenste spectaculaire doorbraken.