

WILLIAM
CORTVRIENDT

**KANKER
VRIJ**

Over ons gevecht tegen kanker
en wat je zelf kunt doen

LUCHT

Voordat het manuscript naar de redactie van uitgeverij Lucht ging, bood een aantal mensen aan om het kritisch te beoordelen. Door hun vele op- en aanmerkingen is dit boek beter geworden. Ik wil dan ook mijn speciale dank uitbrengen aan Ineke van den Berg, Dineke Brautigam, Mikkell Hofstee, Jacqui van Kemenade, Dick Kroon, Marjo van Lijssel, Eugène Mathijssen, Pascale Naessens, Ria Paridaen, Erwin Pasman, Frank Ruiters, Johan Sanders, Paul van der Schoot, Astrid Vercraeye, Art Vreugdenhil en Martijn Van Winkelhof.

William Cortvriendt

Eerste druk september 2020

© 2020 William Cortvriendt

Uitgeverij Lucht, Hilversum

ISBN 978 94 92798 73 2

Redactie: Denise Larsen

Recepten: Pascale Naessens, met uitzondering van de lijnzaadcrackers op pagina xx
(Prins van den Bergh)

Foto's recepten: Roos Mesdagh, met uitzondering van de lijnzaadcrackers op pagina xx
(Simone van den Berg)

Vormgeving: Marlijn van der Lans, 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.

Disclaimer

Dit boek is tot stand gekomen door jarenlang onderzoek van de medische en overige wetenschappelijke literatuur over de oorzaken, de preventie en de mogelijke behandelingen van kanker. De inhoud werpt een nieuw licht op het ontstaansmechanisme van kanker, hoe je kanker zo goed mogelijk kunt vermijden en wat je zelf kunt doen om kanker te verslaan.

Dit boek is echter niet bedoeld ter vervanging van de diagnose of therapie door behandelende artsen. Integendeel, het is uitdrukkelijk bedoeld als aanvulling op reguliere behandelmethodes. Om een optimale behandeling van kanker mogelijk te maken, is het absoluut noodzakelijk dat je behandelend arts op de hoogte is van hetgeen je zelf doet om kanker beter te behandelen.

‘Never give up.
Never, never, never!’

WINSTON CHURCHILL

Dit boek is opgedragen aan Stacey

Stacey was in alle opzichten een normaal vijfjarig Amerikaans meisje. Levenslustig, ondeugend, maar ook charmant en onweerstaanbaar als ze wat gedaan wilde krijgen van haar ouders of andere familieleden, die zonder uitzondering dol op haar waren.

Ze was altijd gezond geweest, tot ze op een dag na schooltijd klaagde dat haar hoofd zeer deed. Haar moeder besteedde er in eerste instantie niet veel aandacht aan en zei tegen Stacey dat de pijn wel vanzelf over zou gaan. Maar de hoofdpijn ging niet over, ook niet gedurende de daaropvolgende dagen en weken. De huisarts stelde hen na een kort onderzoek gerust en overtuigde hen dat het waarschijnlijk door vermoeidheid kwam. Mogelijk kampte ze met een beginnend griepje en hij schreef aspirine voor.

Stacey bleef daarna klagen over hoofdpijn. Het eerder zo energieke meisje werd geleidelijk aan steeds lustelozer, tot ze op een dag begon over te geven en een epileptische aanval kreeg. De plaatselijke kinderarts keek haar in de ogen, vroeg meteen röntgenfoto's aan en verwees alvast door naar de neurochirurg. De oorzaak van de hoofdpijn gevolgd door braken en een epileptische aanval was direct duidelijk, Stacey had een – waarschijnlijk kwaadaardige – hersentumor ter grootte van een golfbal in de beperkte schedelruimte die normaal gesproken is voorbehouden aan het cerebellum, ofwel de kleine hersenen. En het slechte nieuws hield niet op. De neurochirurg vertelde dat de tumor eigenlijk inoperabel was, gezien de aard en de omvang van de kanker op een nagenoeg onbereikbare locatie. De ouders dienden zich erop voor te

bereiden dat Stacey nog hooguit een paar weken te leven had. Uiteraard waren haar ouders wanhopig vanwege de terughoudendheid van de chirurg om te opereren en vanwege het feit dat ze in het arme zuiden van de Verenigde Staten woonden en slechts een beperkte verzekering en financiële middelen hadden. Toch wist Stacey's vader, tegen beter weten in, de neurochirurg te overtuigen om te opereren en genoeg te nemen met een afbetaling in termijnen van de medische kosten. Wel met het voorbehoud dat de kans dat Stacey zou herstellen erg klein was. Ze moesten er ernstig rekening mee houden dat Stacey tijdens de operatie zou overlijden. Indien ze toch zou overleven, bestond er een grote kans dat er na de operatie sprake zou kunnen zijn van zeer ernstige restverschijnselen, zoals volledige verlamming of het niet meer bij bewustzijn komen. Stacey's ouders hadden geen keus en gaven de chirurg toestemming om te doen wat hij nodig en mogelijk achtte.

De operatie was buitengewoon ingewikkeld. De tumor bleek een astrocytoom te zijn – een kwaadaardige en meestal dodelijke vorm van hersenkanker – die door de locatie bijna niet chirurgisch te bereiken was. Om het kankergezwel in zijn geheel te kunnen verwijderen, moest een deel van de achterkant van de bovenste nekwervels van Stacey worden verwijderd, met zeker nadelige gevolgen voor de toekomstige stabiliteit van haar nek en hoofd. Verder bleek dat de tumor delen van het gezonde hersenweefsel zodanig krachtig tegen de binnenkant van de schedel had weggedrukt dat er onvoldoende bloed naartoe kon. Hierdoor waren er in dit normale hersenweefsel vele mini-infarcten en daardoor dode hersengedeelten ontstaan met waarschijnlijk neurologische restverschijnselen tot gevolg. Toch slaagde de chirurg erin om de voor hem zichtbare tumor in zijn geheel te verwijderen, de schedel weer te sluiten en de door de operatie ontstane schade aan de nekwervels en de beschermende vliezen rondom het ruggenmerg zo goed mogelijk te herstellen.

Al snel na de operatie ontwaakte Stacey uit de narcose. Ze bleek goed bij bewustzijn en doorstond de standaard neurologische testen met glans. Er ontstond goede hoop dat er slechts beperkte blijvende neurologische schade zou zijn en al snel zette de levendige Stacey de hele afdeling Neurologie op stelten. In de weken daarop herstelde Stacey voorspoedig en bleef onder regelmatige controle bij de chirurg die haar leven had

gered. Deze kreeg bij elk nieuw consult tranen in zijn ogen door het medische mirakel van het prachtige meisje dat ondertussen zijn hart had gestolen. De neurochirurg zou de rest van zijn leven een foto van de vijfjarige Stacey in zijn portemonnee bij zich dragen.

Stacey groeide normaal op en besloot om na de voltooiing van haar opleiding de wijde wereld te verkennen. Ze woonde achtereenvolgens in Mexico en Hawaii, waarna ze haar loopbaan voortzette in Barcelona en de man ontmoette met wie ze ondertussen al vele jaren samen is. Stacey is nu al ruim vijftig jaar kankervrij en heeft als enige overgebleven symptomen dat haar driedimensionale gezichtsvermogen minder is dan normaal en dat ze regelmatig massages nodig heeft om haar beschadigde nek soepel te houden.

Ik heb het bovenstaande verhaal meerdere malen persoonlijk mogen horen van de ouders van Stacey, die al vele jaren mijn schoonouders zijn. Ik ben namelijk de man die Stacey ooit in Spanje ontmoette en met wie ze is getrouwd.

William Cortvriendt

INHOUDSOPGAVE

Inleiding 13

DEEL I DE BASISKENNIS OVER KANKER

1.	Winnen we de strijd tegen kanker?	18
2.	De geschiedenis van kanker	30
3.	Kanker, wat is dat eigenlijk?	39
4.	De behandelingen van kanker	53
	• Chirurgie	54
	• Bestraling	56
	• Chemotherapie	58
	• De nieuwe wondermiddelen tegen kanker	67
	• Immunotherapie	70
	• Hyperthermie	76

DEEL II WAT JE NOOIT WORDT VERTELD OVER KANKER

5.	Kanker als stofwisselingsstoornis	82
6.	Maak kennis met onze mitochondriën	89
7.	Het Warburg-effect	97
8.	Suiker, de veelzijdigste kankerverwekker	103
9.	De nieuwe inzichten door het Warburg-effect	111

DEEL III ZELF KANKER BESTRIJDEN MET BEWEZEN MAATREGELEN

10.	Ik heb kanker, wat nu?	120
11.	Het ketogeen dieet	123
12.	Vasten	140
13.	Antiglucoze en antiglutamine middelen	147
14.	Stress	159
15.	Lichaamsbeweging	175
16.	Vitamine D	186
17.	Curcumine, van specerij tot middel tegen kanker?	194
18.	Antioxidanten en pro-oxidanten	204
19.	Overige middelen	214
19.	Samenvatting en conclusies	229

Nawoord 240

DEEL IV BIJLAGEN

A.	Voedingsmiddelen met een antikankerwerking	244
B.	Tips om beter te slapen	254
C.	Vragen voor je oncoloog	256
D.	Voorbeelden van ketogene recepten	259
E.	Hoeveelheid koolhydraten in diverse voedingsmiddelen	304
F.	Verklarende woordenlijst	307
G.	Referenties	312
H.	Register	359

Inleiding

Zoals iedereen ben ik er zelf, ook als arts, lange tijd van overtuigd geweest dat op een aantal specifieke oorzaken na, zoals roken, 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. Gedurende het onderzoek voor mijn voorgaande boeken *Hoe word je 100?* en *Lichter* naar de relatie tussen onze omgeving, leefstijl, gezondheid en ziekte kwam – naast de bekende risico's van ons milieu en de gevolgen van een verkeerde leefstijl – ook steeds kanker naar voren. Het was dan ook eigenlijk vanzelfsprekend dat geleidelijk aan mijn aandacht werd getrokken naar de vraag waarom kanker samenhangt met bijvoorbeeld de mate van stress die we dagelijks ondervinden, of wat we eten en de hoeveelheid lichaamsbeweging die we krijgen. Als we dit begrijpen, wat betekent dat vervolgens niet alleen voor de preventie, maar ook voor de behandeling wanneer er eenmaal kanker is vastgesteld? Kunnen we de prognose van kanker gunstig beïnvloeden als we bepaalde oorzaken wegnemen of onze levensstijl veranderen?

De antwoorden tot nu toe leken niet al te gunstig. Immers, als we longkanker hebben en we stoppen met roken gaat de kanker echt niet vanzelf over, en evenmin geneest huidkanker als we voortaan in de schaduw gaan zitten. Toch zal in dit boek blijken dat sommige elementen in onze leefstijl wel degelijk handvatten geven om kanker veel effectiever te bestrijden dan alleen met chirurgische verwijdering, bestraling en chemotherapie. Het blijkt namelijk dat een aantal elementen binnen onze leefstijl heel basaal ingrijpt op de wijze waarop

kanker ontstaat. Bepaalde aanpassingen in je leefstijl kunnen naast preventie ook effectief zijn als maatregel bij de behandeling van kanker. Bovendien zal duidelijk worden dat hierdoor de werking van bestaande therapieën belangrijk kan verbeteren.

Het eerste deel van dit boek is daarom gewijd aan het uitleggen van wat kanker nu eigenlijk is en hoe normale cellen zich geleidelijk aan ontwikkelen tot kankercellen. Je zult daarbij opmerken dat veel informatie hierover niet of nauwelijks in de media is gekomen, je nooit door je dokter is verteld en ook nooit als preventie of als mogelijke therapieën zijn voorgesteld. De redenen daarvoor zijn nogal triest. Enerzijds komt dat door een gebrek aan kennis bij artsen en vele wetenschappers over de specifieke relatie tussen leefstijl en de verstoring van de stofwisseling van cellen waardoor kanker ontstaat. Anderzijds bestaan er commerciële belangen van onder meer de voedingsmiddelen- en farmaceutische industrie, die onze kennisontwikkeling over kanker een andere richting opduwen.

Je zult gaandeweg dit boek merken dat je door een beter begrip van kanker in staat zult zijn je kans op het krijgen van deze ziekte veel kleiner te maken. Maar het grootste deel van dit boek is gewijd aan wat deze kennis betekent voor hoe je zelf – als je kanker hebt – je kwaliteit van leven en je overlevingskansen zo groot mogelijk kunt maken. De voorgestelde maatregelen in dit boek zijn nadrukkelijk niet bedoeld als alternatieve therapie. Het is onzinnig dat diegenen die gangbare medische behandelingen toepassen en diegenen die alternatieve therapieën verkiezen elkaar de tent uitvechten. Het is geen kwestie van een keuze tussen het een of het ander, een discussie waar ik van gruwel. Er is bij kanker namelijk slechts één behandelingsplan dat goed is, en dat is datgene waarmee je kansen om kanker te verslaan zo groot mogelijk worden met een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven. Dit boek zal je, naar ik hoop, duidelijk maken dat dit bijna altijd een combinatie is van wat de oncoloog aan therapie kan aanbieden en wat je zelf kunt doen. Zo blijkt enerzijds dat diegenen die ervoor kiezen om de door hun oncoloog geadviseerde klassieke therapie tegen kanker (chirurgie, bestraling en chemotherapie) geheel of gedeeltelijk te weigeren – vaak ten gunste van al of niet bewezen alternatieve methoden – een hogere overlijdenskans

hebben.¹⁻² Anderzijds zal uit de inhoud van dit boek blijken dat hetgeen je zelf kan doen niet tegenstrijdig is met bestaande medische behandelingen, of kan worden bestempeld met een vage term als ‘alternatief’. Integendeel, het betreffen zonder uitzondering interventies die in diverse wetenschappelijke onderzoeken hebben bewezen dat ze effectief zijn. Bovendien wordt in veel gevallen de werkzaamheid van bestaande behandelingen zoals bestraling en chemotherapie verhoogd en verminderen hun vaak ernstige bijwerkingen.

Mijn doel met dit boek is om iedereen inzicht te geven in hoe kanker ontstaat, wat je kunt doen om kanker zoveel mogelijk te voorkomen en hoe je – als je kanker hebt – de kwaliteit van je leven en je kans om kanker te overwinnen zo groot mogelijk kan maken zonder dat onrealistische beloften worden gedaan.

Ik besef dat het bovenstaande een grote verantwoordelijkheid met zich meebrengt. Met dit boek wil ik die graag aangaan.

 10

Ik heb kanker, wat nu?

Waar iedere diagnose op een levensbedreigende ziekte grote gevolgen heeft, zoals een auto-immuunziekte, diabetes of hart- en vaatziekten, maakt de diagnose kanker vrijwel altijd nog veel meer emoties los. De ziekte wordt door velen rechtstreeks in verband gebracht met ongeneeslijkheid, vroegtijdige dood, pijn en lijden. En bijna altijd veroorzaakt de diagnose kanker zowel bij de patiënt zelf, als bij de naaste familie en vrienden heel veel stress.

Doorgaans zul je nadat je de diagnose kanker hebt gehoord van de oncoloog horen wat het type is en het stadium waarin de kanker zich bevindt. Mogelijk krijg je ook een aantal leefstijladviezen, in de zin van niet meer roken of gezonder eten en wat meer bewegen. Maar onmiddellijk daarna zal het contact met je oncoloog zich doorgaans toch concentreren op datgene waarvoor hij of zij is opgeleid, en dat is je behandelingsplan opstellen en uitvoeren. Dat zal doorgaans bestaan uit een combinatie van chirurgie, bestraling en chemotherapie. Deze therapie kan mogelijk worden aangevuld met immunotherapie of, indien van toepassing, beenmergtransplantatie.

Helaas gebeurt het zelden, of in elk geval nog veel te weinig, dat je oncoloog een integrale behandeling voorstelt, die veel meer inhoudt dan de klassieke benadering zoals die is behandeld in hoofdstuk 4. De reden dat je oncoloog hierover niet begint heeft er alles mee te maken dat deze niet of nauwelijks is opgeleid op het gebied van de relatie

van voeding of andere aspecten van je leefstijl met de preventie van kanker, laat staan met het behandelen ervan. Het in deel II besproken Warburg-effect is meestal wel oppervlakkig bekend bij oncologen, maar als het gaat over wat daarvan de therapeutische consequenties zijn, of zouden kunnen zijn, zal het doorgaans vrij stil blijven. De overgrote meerderheid van de medische publicaties en congressen over kanker gaan voornamelijk over nieuwe dure therapieën waar de belangen duidelijk zijn. De aldaar besproken onderzoeken worden gesponsord door de farmaceutische industrie die, overigens begrijpelijk, alleen geld kan verdienen met nieuwe patenteerbare middelen. Sommige bestaande medicijnen die uit patent zijn gelopen, voedingsmiddelen, supplementen, lichaamsbeweging en overige onderdelen van leefstijl betreffen allen mogelijke behandelingen tegen kanker waar doorgaans veel minder geld mee wordt verdiend. Ook universiteiten hebben doorgaans geen budgetten om hier verder onderzoek naar te doen.

De geneeskunde zoals die zich de laatste eeuw heeft ontwikkeld, is gedreven door het geloof dat we ziektes kunnen genezen – of althans beheersbaar kunnen houden – door interventies met medische apparatuur en geneesmiddelen. Deze medicijnen bestaan doorgaans uit bepaalde moleculen die zo specifiek mogelijk ingrijpen op bepaalde lichaamsprocessen. Voor bepaalde ziektes heeft dat enorm goed uitgepakt, zoals bij infecties. Maar ondanks successen bij de chirurgische verwijdering van huidkanker en chemotherapie bij een aantal vormen van bloedkanker, zijn de genezingspercentages bij kanker in vele gevallen nog steeds teleurstellend. In elk geval zijn deze minder rooskleurig dan we meestal via de media vernemen.

Gelukkig verschijnen er de laatste jaren in toenemende mate studies in de medische vakliteratuur die laten zien dat verscheidene niet-patenteerbare therapieën toch een grote rol kunnen spelen om de strijd tegen kanker te winnen. Het vervolg van dit boek gaat niet over welke combinatie van chemotherapie, bestraling en chirurgie voor jou het beste is. Dat is aan de oncoloog om aan jou te adviseren en vervolgens in overleg professioneel toe te passen. Maar gelukkig is dat laatste geen eindstation. Er zijn vele wegen die je tegelijkertijd kunt bewandelen en die mogelijk je kansen op genezing kunnen verhogen en in elk geval je een langere levensduur en/of betere kwaliteit van leven kunnen geven.

Voor een klein deel betreffen dat per toeval ontdekte effecten van bestaande geneesmiddelen zonder patent, maar voor het grootste deel betreffen het veranderingen in je leefstijl. Deze maatregelen kunnen in principe door iedereen en dus ook door jou worden uitgevoerd.

We zullen in de volgende hoofdstukken deze verschillende mogelijkheden behandelen, zoals onder andere het ketogeen dieet, periodiek vasten, stressreductie, lichaamsbeweging en het nemen van bepaalde supplementen. Dit zijn maatregelen waar tot voor kort door de medische wetenschap nogal lacherig over werd gedaan, maar die tegenwoordig door een groeiende groep wetenschappers voor de behandeling van kanker bloedserieus worden genomen. Simpelweg omdat klinische onderzoeken gunstige effecten laten zien en omdat duidelijk is geworden dat er een logisch verband bestaat tussen deze maatregelen en de metabole oorzaken van het ontstaan en stimuleren van kanker.

11

Het ketogeen dieet

De eerste stap die we zelf kunnen zetten om bestaande kanker te bestrijden is waarschijnlijk meteen de belangrijkste. Het doel van een ketogeen dieet is om in ketose te raken, waarbij je energiestofwisseling overschakelt van voornamelijk glucose op ketonen (en vetzuren). Met een ketogeen dieet probeer je om kankercellen uit te hongeren en te verzwakken, om daarmee hun groei en verdere celdelingen stop te zetten.

Zoals ik in deel II van dit boek uitgebreid heb besproken, zijn kankercellen voor hun energievoorziening afhankelijk van de aanvoer van grote hoeveelheden glucose. Kankercellen ontstaan, delen en groeien dan ook het beste bij hoge bloedsuikerspiegels. Deze (te) hoge bloedsuikerspiegels bestaan niet alleen bij mensen met obesitas of diabetes type 2, maar eigenlijk bij iedereen die dagelijks westerse industrieel bewerkte voeding tot zich neemt en fris- of vruchtendranken drinkt. Gelukkig kunnen we hier zelf enorm veel aan verbeteren. Allereerst kunnen we veel lagere en gezondere bloedsuikerspiegels bereiken door simpelweg verse, volvette onbewerkte producten te eten. Natuurlijke voeding waar onze genen en stofwisseling zich gedurende miljoenen jaren van evolutie op hebben aangepast. De wetenschappelijke analyses hiervan en wat dit voor je gezondheid kan betekenen, heb ik uitgebreid beschreven in mijn eerdere boeken zoals *Hoe word je 100?* en *Lichter*. De praktische resultaten hiervan zijn ook te zien geweest in de populaire zesdelige tv-serie *Hoe word ik 100?* die eind 2016 door NPO 1 is uitgezonden.