

# Lang zullen we leven...

**Aan het begin van een nieuw jaar doet Luc Bonneux één voorspelling: er zal te veel onderzoek worden gepubliceerd over de oorzaken van kanker, en weer zal ten onrechte de indruk worden gewekt dat op basis daarvan kanker kan worden voorkomen.**



2 FOTO'S

LUC BONNEUX

**Wie?** Arts, voorheen algemeen epidemioloog

**Wat?** Ons eigen gedrag wat bewegen en voeding betreft, heeft invloed op hart- en vaatziekten, veel meer dan op mogelijke kankers. GOT staat voor Genen, Omgeving en Toeval. Deze willen scheiden is even zinvol als Toots Thielemans scheiden van zijn mondharmonica. Beide zijn 100 procent verantwoordelijk voor de sound.

Kanker ontstaat door mutaties: dat is steeds een toevalsproces. Om fataal te worden, zal kanker in nieuwe mutaties de krachtige afweer

van het lichaam moeten slopen. Dat is allemaal toeval. Neem longkanker door roken. Roken veroorzaakt longkanker. O, ja? Vijf rokers op de zes krijgen geen longkanker. De verstokte roker zal een zestigtal jaar de rook van brandende planten inademen en nooit longkanker krijgen. Daar sta ik pas versteld van. Negenennegentig op 100 niet-rokers zullen geen longkanker krijgen, maar dat neemt niet weg dat de roker die longkanker krijgt, pech heeft. Hij heeft veel minder pech dan de niet-roker die longkanker krijgt, maar het blijft pech.

**Een vrouw, haar borsten en Congo**

Vrouwen hebben twee borsten. Dat is een gepaard design: het krachtigste statistische model om de oorzakelijkheid van risico's te bepalen. Die twee borsten wonen in dezelfde omgeving, hebben

---

**We zijn een complex, veelcellig wezen dat heel lang leeft**

---

hetzelfde dieet en hebben dezelfde genen. Waarom krijgt de ene borst wel kanker en de andere niet? Toeval. Als je borstkanker hebt gehad, heb je een verhoogd risico om ook in de andere borst kanker te krijgen. Maar dat risico is lang zo hoog niet. Vijf op de zes vrouwen zouden nooit een tweede borstkanker kunnen krijgen in de andere borst. Als er een genetische factor is die borstkanker bepaalt (borstkankergenen), dan springt dat risico wél omhoog. Dan wordt dat risico zo hoog, dat borstkanker in de tweede borst waarschijnlijk wordt. Mocht borstkanker niet voornamelijk door toeval bepaald zijn, zou dat gelden voor alle vrouwen met een eerste borstkanker.

Ik heb vijf jaar gewerkt in een bevolking waar borstkanker een zeer zeldzame kanker was, in landelijk Congo. Dat kan, omdat toeval en omgeving één en ondeelbaar zijn. We weten heel goed hoe we borstkanker kunnen voorkomen. Het volstaat om binnen de twee jaar na de eerste maandstonden in verwachting te zijn en een tiental zwangerschappen te beleven, bekroond met acht levend geboren kinderen die je minimum twee jaar borstvoeding geeft. Matig ondervoed zijn helpt. Borstkanker toont hoe gezondheid in balansen komt. Wat goed is voor het ene, is slecht voor het andere.

### **Kanker of hartaandoening**

De juiste vraag is hoeveel kanker we kunnen voorkomen met bekende maatregelen, zonder te veel gezondheidsschade elders. Bij niet-rokers is dat weinig, minder dan 20 procent. De bekende en beïnvloedbare risico's zijn klein. Alcohol is een veel geciteerde oorzaak (4 procent van alle kankers), maar bijna alle onmatige drinkers roken. Matig alcoholgebruik voorkomt bovendien meer sterfte dan het veroorzaakt. Het driespan obesitas, gebrek aan beweging en slechte voeding (met te veel vet en te weinig fruit en groenten), haalt bij flink doorrekenen 10 procent van het kankerrisico bij niet-rokers. Het risico op hart- en vaatziekten is fors hoger. Er zijn goede gezondheidsredenen voor een sober en actief bestaan, maar het kankerrisico maakt daar geen deel van uit. Tenzij je rookt, dan mag je alle gezondheidsadviezen rustig negeren. Roken maakt alle andere 'gezondheidsgevaren' onbenullig.

### **Kwaliteit van onderzoek**

U las onlangs dat rood en bewerkt vlees darmkanker verwekten. Ik heb uitgerekend dat je 150 onmatige vleeseters moet bekeren om één geval van fatale darmkanker te voorkomen. Bewerkt vlees is vette en calorierijke voeding met een bom zout. Slechts weinigen halen de darmkanker: je bent al lang dood van een beroerte of een infarct. Het toonde wel het pad van de moderne gezondheidsadvisering. Er was werkelijk niets dat ik niet wist ten tijde van koning Boudewijn. De bestaande gegevens werden nu fors geïnterpreteerd (de risico's zijn te klein om met grote zekerheid aan één factor toe te schrijven). De korte inhoud liet alle nuance weg. De persmededeling blies dit op tot breaking news. De algemene journalist (niet die van *De Standaard*) maakte daar een smeug verhaal van. Een taalgorilla verzon de meest sensationele kop mogelijk. Zo kwam je van een klein risico tot een kop in *NRC Handelsblad*, een Nederlandse kwaliteitskrant 'De WHO heeft gesproken: worst is even kankerverwekkend als asbest, plutonium en alcohol', en verder 'Bacon is net zo kankerverwekkend als roken'. Dat de helft van de rokers sterft door roken, van wie 60 procent door met roken gerelateerde kanker, dat zal de taalgorilla van dienst niet geweten hebben.

De *British Medical Journal* schreef dat 85 procent van het onderzoek in de gezondheidswetenschappen slecht of overbodig was. Dat is een grove onderschatting in mijn

vakgebied, de algemene epidemiologie. Er is heel weinig dat ik niet al wist in de jaren 1980. In de industrie gaan overleden wetenschapslijnen dood: die heeft daar geen geld voor. Bij universiteit en ambtenarij hebben ze het eeuwige leven. In de jaren 1950 en 1960 werden de afgrijselijke kankerrisico's door roken, radioactieve straling of bepaalde arbeidsblootstellingen (asbest is de meest bekende) beschreven. Dat heeft aanleiding gegeven tot de mythe dat veel kanker kan worden voorkomen. Dat is niet zo. Uit de immense aantallen publicaties die de laatste 30 jaar zijn verschenen over de oorzaken van kanker kan ik me niets nieuws herinneren. We zijn een complex, veelcellig wezen dat heel lang leeft: het ware mirakel is dat we niet allen en veel vroeger overlijden door kanker.