

## WILLIAM CORTVRIENDT OVER ZIJN NIEUWSTE BOEK *KANKERVRIJ*

# Resultaten met leefstijlveranderingen vaak verbluffend

**Nog niet zo heel lang geleden was in het nieuws dat kanker binnen enkele jaren een chronische ziekte zou worden. Alsof het om een compleet nieuw geluid ging. Echter, in de afgelopen decennia was al vaker te horen dat we kanker nu echt snel zouden overwinnen. Zelfs Amerikaanse presidenten voorspelden dat dit nog tijdens hun ambtstermijn zou gebeuren. Johnson opende die rij in de jaren 60 van de vorige eeuw. Nixon, Clinton, Bush jr. en Obama volgden hem met dezelfde overtuiging. Maar toch... Kanker lijkt eerder toe dan af te nemen.**

Niet-praktiserend arts en auteur William Cortvriendt presenteert in zijn nieuwste boek *Kankervrij* < cursief > een staatje waaruit blijkt dat tussen 1990 en 2018 het aantal nieuwe kankerdiagnosen per jaar in Nederland meer dan verdubbeld is. De ziekte is ondertussen uitgegroeid tot doodsoorzaak nummer 1, op enige afstand gevolgd door hart- en vaatziekten. De grote vraag die hem sinds tien jaar bezighoudt, is wat we in onze maatschappij zo verkeerd doen. Het antwoord



denkt hij gevonden te hebben. We focussen te veel op verstoringen in het DNA en te weinig op stofwisselingsstoornissen als de reden voor het ontstaan van kanker en draaien zo oorzaak en gevolg om.

### Uitgedaagd

William Cortvriendt is niet alleen bekend geworden door zijn boeken, maar ook door zijn zesdelige documentaire *Hoe word je 100?*, die omroep MAX eind 2016 op het scherm bracht. Daarin werd hij uitgedaagd om met een medisch team zes zieke mensen te behandelen met leefstijlveranderingen. De chronische aandoeningen die deze mensen hadden, waren uiteenlopend: overgewicht, obesitas, diabetes type 2, depressie, hart- en vaatziekten. De gemene deler was dat ze voortkwamen uit het metabool syndroom. De resultaten die de deelnemers aan het eind van het programma hadden behaald, waren verbluffend goed.

### Database

Toen de opnamen voor het programma begonnen, was William al een aantal jaren bezig met *Kankervrij*. Voor hem stond als een paal boven water dat niet alleen chronische aandoeningen, maar ook kanker voort kan komen uit een verkeerde leefstijl. Wat hij in dit boek ook degelijk onderbouwt, want hij heeft zich ervoor in een gigantische hoeveelheid wetenschappelijke onderzoeken en publicaties verdiept. Als hij tijdens het schrijfproces heel belangrijke studies tegenkwam, nam hij zelfs contact op met de onderzoekers om bepaalde gegevens nog helderder te krijgen. Uiteindelijk kon hij putten uit een database van zo'n 900 onderzoeken. Die had hij geleidelijk aan opgebouwd omdat hij ook voor eerdere boeken informatie had verzameld over kanker.

### Mathematische aanpak

In het verleden was William onder meer medisch directeur van een farmaceutische multinational. Hij geloofde toen in een soort mathematische aanpak en dacht in moleculen om fouten in het lichaam te herstellen. Gedurende zijn professionele leven ging hij daar steeds genuanceerder en bescheidener over denken. William: 'Geleidelijk ging ik me afvragen waarom sommige mensen ziek worden en andere gezond blijven. Dat bracht

me heel veel inzichten over hoe we langer gezond kunnen blijven. De volgende vraag die zich aandeede, was waarom we in onze maatschappij vaak zo ongezond leven. Nog steeds neemt het aantal mensen dat kanker krijgt, toe. Op dit moment is het zo dat, als je uitgaat van een gezin van vier personen, de kans maar liefst 94% is dat ten minste één van hen kanker zal krijgen.' Hij ontdekte dat de grootste boosdoener ons voedingspatroon is. 'Helaas zit deze geheel ingebed in hoe de maatschappij functioneert. Als je 's avonds laat klaar bent na een lange dag werken, heb je geen zin meer om nog een poos in de keuken te gaan staan. Dan zijn die diepvriespizza en de magnetron toch wel een gemakkelijke uitweg. Wil je gedragsverandering op dit gebied mogelijk maken, dan zou er ook veel in de maatschappij moeten veranderen en dat maakt het zo moeilijk.'

### Glucose

William besteedt in zijn boek een heel hoofdstuk aan het Warburg-effect, genoemd naar de ontdekkingen van de Duitse fysioloog, arts en wetenschapper Otto Warburg. Die toonde aan dat de mitochondriën van kankercellen altijd beschadigd zijn als gevolg van een gestoorde energievoorziening. In tegenstelling tot gezonde cellen zetten kankercellen tijdens hun stofwisseling daardoor enorme hoeveelheden glucose om zonder zuurstof. Het is een vorm van fermentatie die heel inefficiënt is, die kankercellen voedt en verzuring en zuurstofradicalen stimuleert. Warburg ontving in 1931 voor zijn werk de Nobelprijs voor de geneeskunde. Helaas is er na die tijd weinig meer met zijn bevindingen gedaan. William verklaart dat als volgt: 'Dat kankercellen gigantische hoeveelheden glucose nodig hebben, was een vinding van voor de Tweede Wereldoorlog. In die tijd wisten ze nog niet zo goed wat ze met dergelijke kennis aan moesten en wat de therapeutische voordelen zouden kunnen zijn. Komt bij dat in de nazitijd veel landen sowieso al geneigd waren om Duitse wetenschappers in een verdacht hoekje te zetten. Na de Tweede Wereldoorlog raakte Warburgs theorie nog verder in de vergetelheid door de sensationele ontdekking van het DNA. Weer later bleek het DNA van kankercellen bepaalde afwijkingen te vertonen en ontstond steeds meer inzicht in de veranderingen op dit moleculair niveau.'

### Plafond

Langzamerhand bleek de farmaceutische industrie in staat medicijnen te ontwikkelen om de processen te blokkeren waarbij vanuit de DNA-afwijkingen verkeerde eiwitten ontstonden. Dat bleek ontzettend lucratief. Ze konden veel geld voor hun middelen vragen



en patiënten moesten ze jarenlang nemen. Dus de farmaceutische industrie ging zich op antikankermiddelen richten. Daar hebben veel kankerpatiënten baat bij gehad. Maar ondertussen beginnen de therapieën op dat gebied een beetje tegen hun plafond aan te lopen. We horen weliswaar dat we progressie in de strijd tegen kanker boeken, maar het Integraal Kankercentrum Nederland, het IKNL, stelde kortgeleden nog in een persbericht dat de prognose bij uitgezaaide kanker niet of nauwelijks is verbeterd. Zo raar vind ik dat bericht niet, want de geneeskunde houdt zich nog altijd vooral bezig met de genetische veranderingen van de cel. De door leefstijl veroorzaakte metabole afwijkingen die daaraan vooraf zijn gegaan, worden verwaarloosd. Ook dat is niet vreemd, want de farmaceutische industrie kan patent aanvragen op nieuwe moleculen die ze ontwikkelen. Onderzoek naar leefstijl levert geen geld op, dus wie wil daarin investeren? Dat betekent dat we op dat gebied nogal achterlopen. Er zijn wel onderzoeken, maar die zijn kleinschalig waardoor inzichten en definitieve conclusies lang op zich laten wachten.'

### Curcumine

Dat het mogelijk is dat hij met zijn boek conservatief ingestelde artsenbolwerken tegen zich in het harnas jaagt, calculeert William in. Hij ondervond al weerstand voordat het boek überhaupt was verschenen. Zo had hij als vaste columnist van opinietijdschrift HP/de Tijd alvast een tipje van de sluier opgelicht. Hij besprak in zijn verhaal het antikankereffect van curcumine. Onmiddellijk ontving hij een hele kwaaië brief van de Vereniging Tegen Kwakzalverij. Ze schreven onder andere dat prof. Henk Timmerman al in de

jaren tachtig van de vorige eeuw had aangetoond dat die stof helemaal niet door het lichaam wordt opgenomen. William reageerde hierop netjes met wat er sedert die tijd aan nieuw onderzoek over deze krachtige antioxidant is verschenen.

### Ketogeen

Nadat zijn boek was verschenen, was het de Nederlandse Vereniging van Diëtisten die met een aantal vervelende opmerkingen kwam. Ze waren ontstemd over boekpassages waarin hij beschrijft dat het ketogeen dieet kankercellen als het ware uithongert omdat daarmee het aanbod van glucose sterk vermindert. Toch heeft William begrip voor de diëtistenvereniging. Hij heeft met enkele van haar leden gebeld, onder wie de voorzitter. Die gesprekken maakten hem duidelijk dat oncologische diëtisten voor maximaal drie uur betaald krijgen als de oncoloog een patiënt naar hen toestuurt. Iemand begeleiden met het ketogeen dieet kost namelijk veel en veel meer tijd dan die vastgestelde drie uur. Dat zou ze in de problemen brengen.

### Integraal

Tegenover dergelijke negatieve reacties staan ook de vele positieve die William van collega-artsen ontving. Het tij begint zich dus ondanks alles toch de goede kant op te keren. Dat is ook te zien in enkele ziekenhuizen die leefstijladviezen vast onderdeel hebben gemaakt van het oncologische behandelprotocol. William: 'Dat zijn momenteel het Rijnstate in Arnhem en het Haga in Den Haag. Bovendien zijn diverse andere oncologische centra vergelijkbare programma's voor complementaire behandelingen aan het ontwikkelen.' Dat biedt perspectief, want je mag best aannemen dat artsen die integraal werken, openstaan voor nieuwe inzichten en verder kijken dan hun tijdens de artsenopleiding is verteld. Zo werkt het Radboud UMC samen met de Stichting Voeding Leeft, waar William vroeger deel uitmaakte van de Raad van Advies. Wel een probleem met complementaire therapie in ziekenhuizen is wie de kosten daarvan op zich neemt. William: 'Je kan tegen een patiënt zeggen dat je hem of haar complementaire behandelingen aanraadt. Bijvoorbeeld met het ketogeen dieet of het *Fasting Mimicking Diet*. Je kan iemand naar een stresstherapeut sturen of aansporen meer te bewegen. Maar, niet elke kankerpatiënt is in staat om te gaan joggen, dus je hebt op maat gemaakte bewegingstherapie nodig. Chemotherapie kan al gauw tienduizenden euro's kosten en dat is geen probleem. Maar een complementaire therapie van een paar duizend euro is dat vaak wel.'

### Juichen

Om dit te illustreren, vervolgt hij: 'Op YouTube staat een filmpje 'Hoe gaat het met John uit *Hoe word ik 100?*'. Die man was erg ziek toen hij begon aan het leefstijlverbeteringsprogramma van de televisieserie. Als sneeuw voor de zon verdwenen zijn klachten en kon hij zonder medicijnen.

*Kankervrij* gaat in op wat kanker is en wat de onderliggende oorzaken zijn bij het ontstaan ervan. De gangbare verklaring is dat kanker voortkomt uit een genetisch defect. William Cortvriendt ziet het daarnaast als een stofwisselingsstoornis en ondersteunt die stelling met wetenschappelijk onderzoek dat lange tijd is genegeerd. In het boek geeft hij belangrijke handvatten voor wat je zelf kan doen om kanker te voorkomen. En als je het hebt, hoe je je vooruitzichten aanmerkelijk kan verbeteren.

Ik besloot met dit voorbeeld naar enkele ziektekostenverzekeraars te gaan. Ik ging ervan uit dat die zouden springen en juichen, want met deze aanpak zouden ze vele miljoenen euro's kunnen besparen. Denk aan diabetespatiënten die zo ziek kunnen zijn dat hun voeten moeten worden geamputeerd en andere ellende. Maar wat bleek, niemand van die organisaties was geïnteresseerd. Ze kwamen met argumenten dat het misschien zou werken op de korte termijn, maar dat ze dan nog niet wisten wat er op lange termijn gebeurt. Wat onzin is, want diabetes keert gewoon om. Met deze complementaire therapie kan je veel geld besparen op de klassieke geneeskunde. Maar, ik realiseerde me gaandeweg dat dan ook de winst van de zorgaanbieders zou dalen. Dat willen ze natuurlijk niet. Zo kwam ik tot een ernstige conclusie: ziek zijn is big business en gezond zijn niet. Je bent daardoor misschien geneigd te denken dat bij zorgverzekeraars bandieten werken, maar dat is niet zo. Ik kan je uit ervaring vertellen dat die mensen net zo aardig zijn als jij en ik. Zij gaan ook naar het voetballen met hun kinderen. Alleen, je komt erachter dat hoewel het kapitalistische model ons veel goeds heeft gebracht, het niet in alle gevallen altijd goed werkt. Dit is daar een pregnant voorbeeld van.'

### Omega 3

William bespreekt in zijn boek veel belangrijke voedingsstoffen die een rol kunnen spelen bij de preventie en behandeling van kanker. Omega 3-vetzuren is zo'n voedingsstof. 'Er zijn onderzoeken gepubliceerd waarbij hoeveelheden van rond een gram per dag niet veel resultaat lieten zien. Opvolgende onderzoeken werkten met hogere doseringen, denk aan 2 à 3 gram. Dan treedt er wel een werking tegen kanker op.' Voor preventie raadt William dan ook aan om regelmatig vette vis te eten. Toch is dat aan de andere kant ook wel vreemd, aangezien vis tegenwoordig vaak is vervuild. Een probleem dat William onderkent, maar de voordelen wegen toch zwaarder. Zeker als je vis eet die in het wild is gevangen. Ook is hij een sterke voorstander van suppletie met vitamine D.



### Complex

Een ander onderwerp dat hij in zijn boek aansnijdt, zijn vaccinaties om HPV te voorkomen, het virus dat baarmoederhalskanker veroorzaakt. Als reactie op de opmerking dat de prik bij sommigen ernstige bijwerkingen veroorzaakte, zegt hij: 'Het is lastig. Ik vind het fascinerend wat we in de afgelopen jaren hebben bereikt met vaccinatie. Met de DKTP-prik hebben we halverwege de vorige eeuw ervoor gezorgd dat generaties vanaf die tijd geen polio meer konden krijgen. Ik had een oom die tetanus heeft gehad. Een bacterie die een gif produceert waardoor je spieren zich gaan aanspannen zo hard ze maar kunnen. Ik heb dat één keer gezien en hoe dat eruit zag... het was een indrukwekkende ervaring. Gelukkig is mijn oom genezen. Maar dit soort vreselijke ziekten voorkomen we door inenting. Nu is het zo met vaccinatie dat het volledig of nagenoeg volledig veilig moet zijn omdat je niet één persoon die zelf ziek is, behandelt, maar een hele, gezonde populatie. Hoeveel gevallen met bijwerkingen accepteer je en hoeveel ziektegevallen voorkom je ermee? En stel dat iemand vijf jaar na een vaccinatie ineens hersenontsteking krijgt, hoe weet je dan dat de inenting de oorzaak is? Het is heel complex. Straks hebben we voor corona een vaccin. Als je die bij 10.000 mensen uittest terwijl er een serieuze bijwerking is van 1 op de 20.000, ga je die waarschijnlijk niet vinden voordat je een hele bevolking massaal hebt ingeënt. Dat maakt het zo moeilijk en daarom moet je ook altijd kritisch tegenover vaccineren blijven.'

### Nazorg

Inmiddels heeft zijn uitgever William gevraagd om weer een boek te schrijven. Dat zal er ongetwijfeld komen, want William heeft al ideeën. Wel zal het even moeten wachten, want hij is nog bijna fulltime bezig met wat hij noemt de nazorg van *Kankervrij*. 'Het is een boek waarmee ik twee heel belangrijke boodschappen wil overbrengen. Allereerst dat je door een aantal leefstijl aanpassingen het risico op kanker een stuk kleiner kan maken. En als tweede, wanneer je toch het ongelooflijk slechte nieuws krijgt dat je kanker hebt, je zelf heel veel maatregelen kunt doorvoeren waardoor je de kans vergroot dat je het gaat winnen van de ziekte. Je staat niet machteloos, je hebt wat in handen om terug te meppen.'

[www.kankervrij.nl](http://www.kankervrij.nl)

Tijdens zijn televisieprogramma *Hoe word ik 100?* werkte William Cortvriendt samen met Tamara de Weijer die de Vereniging Arts en Leefstijl heeft opgericht, dieetpsychologe Heleen Ligtelijn en de cardiologe Janneke Wittekoek. Wie de serie heeft gemist, kan op YouTube en op de website [Hoewordje100.nl/televisieserie](http://Hoewordje100.nl/televisieserie) nog verschillende fragmenten terugzien.