

# twee werelden

## De brave patiënt

T

Ivan Wolffers is arts en patiënt.

beeld: De Beeldredactie,  
Erik van 't Woud

Trouw slik ik elke dag mijn pillen en zorgvuldig bewaar ik mijn medicijnen in de ijskast, omdat het in de bijsluiter staat. Om de drie maanden schrijf ik netjes in mijn agenda 'PSA laten prikken'. Het komt niet in me op om het een keertje over te slaan. Wat kan ik verder nog ondernemen behalve gehoorzaam doen wat de dokter me gezegd heeft? Dat moet ik zelf uitzoeken, want artsen beperken zich tot wat ze weten en dat is vermoedelijk wat op de door de makers van medicijnen gedomineerde congressen wordt gepresenteerd. Omdat vrijwel alleen de producenten van pillen en vaccins geld overhebben voor onderzoek, is er zelden eens iets over de onverwachte voordelen van pompoen-pittensoep, de geneugten van broccoli of de bezwaren van mierikswortel.

Toch heeft het World Cancer Research Fund allerlei verstandige dingen bij elkaar gebracht die zinvol zijn om kanker te voorkomen. Een derde van de twaalf vaakst voorkomende kankersoorten kan, als we ons aan wat leefregels zouden houden, worden voorkomen. Goed, bij prostaatkanker is het iets minder – slechts 11 procent – maar dat is toch ook mooi meegenomen. Het fonds adviseert iedereen bij wie kanker is vastgesteld die adviezen ook te volgen.

Zorg dat je zo slank mogelijk bent, zonder dat je onmiddellijk een catwalkjunkie wordt. Onderzoek met ratten laat zien dat vetten tussen de kankercellen gaan zitten en dat zorgt ervoor dat die niet meer lekker aan elkaar vastplakken. Het gezwel krijgt een bolle vorm en de cellen raken los van elkaar. Ze kunnen gemakkelijker loslaten en aan

het zwerven slaan. Kanker is één ding, maar uitzaaiingen hebben we er liever niet bij. Ratten die je veel vet voer geeft, hebben 300 procent meer kans op uitzaaiingen. We zijn wel geen ratten, maar het is dus geen gek idee om die vetten voor de zekerheid te beperken. Stel je voor dat over tien jaar in

de krant staat dat het bij mensen uiteindelijk ook is bewezen, maar je er niet meer bent om het te lezen.

Maar er is nog meer goede raad. Zorg dat je minstens dertig minuten per dag lichamelijk actief bent. Vermijd zoete troep, eet veel groente, fruit, volkoren producten en laat rood vlees staan. Leuk



toch, dat je een kans hebt om er zelf ook iets aan te doen. Waar wachten we eigenlijk nog op?

Als je op de zegen van je dokter wacht, moet je waarschijnlijk heel wat geduld hebben en daar hebben we geen tijd voor. Zelf heb ik van alle artsen die zich de afgelopen acht jaar een beetje met mijn gezondheid bemoeiden, nog nooit een woord gehoord over sport of verstandig eten. Ze informeren eerder bezorgd of ik niet te mager word. Nee, deskundigen waarschuwen ons zelfs om liever geen gekke diëten te volgen. Die zijn populair en geven de mensen hoop, maar ze zullen niets uithalen. Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg is het advies, en overdrijf het vooral niet. Maar verdorie, met gewoon doen is bijna de helft van de volwassen bevolking te dik geworden zonder dat onze geneesheren het doorhadden. Door de medicijnen die ik zo braaf slik, heb ik kans op depressies, overgewicht, metabool syndroom, diabetes, hart- en bloedvatziekten. Hoe je dat moet voorkomen, weet ik heel goed. Ik sport daarom als een gek en ik eet verstandig. Niet omdat ik denk dat ik mijn kankerlot er door ontloop, maar om de schaduw van de behandeling voor te blijven. Om eerlijk te zijn snap ik niet dat een arts op het receptje dat hij voor zulke medicijnen uitschrijft zich beperkt tot 'eenmaal daags drie'.

*Van artsen heb ik nog nooit  
een woord gehoord  
over sport of verstandig eten*