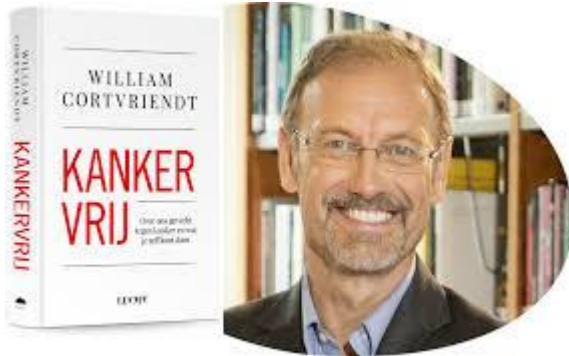


## Kankervrij – William Cortvriendt



Gemiddeld krijgt een op de drie Nederlanders tijdens hun leven te horen dat ze kanker hebben. Kanker komt steeds meer voor en is ondertussen de belangrijkste doodsoorzaak geworden.

William Cortvriendt beschrijft in zijn boek Kankervrij dat de sterke toename van kanker wordt veroorzaakt door recente veranderingen in onze omgeving en leefstijl. We kunnen bijvoorbeeld denken aan de toename van fijnstof

in de omgeving, maar ook aan de afname van bewegen, onregelmatige werktijden, de toename van de consumptie van suiker, frisdranken en industrieel bewerkte voeding.

Onze genen hebben zich niet snel genoeg aan dergelijke veranderingen kunnen aanpassen. Het gevolg zijn sterk afwijkende bloedwaarden van onder meer de voedingsstoffen glucose en fructose en de hormonen insuline, cortisol en adrenaline. De hieruit volgende stofwisselingsstoornissen en chronische ontstekingen stimuleren op hun beurt het ontstaan en de verdere groei van kankercellen.

Het goede nieuws is dat we met deze nieuwe inzichten niet alleen kanker kunnen helpen voorkomen, maar hiermee ook de behandeling van bestaande kanker succesvoller kunnen maken.

Recente onderzoeken tonen namelijk aan dat maatregelen zoals meer bewegen, bepaalde dieetmaatregelen zoals het ketogeen dieet en het Fasting Mimicking Diet, het bestrijden van chronische stress, het aanbrengen van regelmaat in je nachtrust en bepaalde voedingssupplementen het resultaat van de klassieke behandelingen zoals chirurgie, chemotherapie en radiotherapie verbeteren. Eigenlijk is geen enkele oncologische behandeling compleet zonder dergelijke leefstijlmaatregelen. In Nederland zijn inmiddels vijf oncologische centra bezig met het toepassen of het ontwikkelen van dergelijke leefstijlmaatregelen als onderdeel van de standaardbehandeling bij kanker.

Deze nieuwe inzichten en ontwikkelingen betekenen ook dat er in de toekomst een toenemende vraag zal ontstaan voor professionals die de genoemde complementaire maatregelen aan kankerpatiënten kunnen aanbieden.