



Alcohol en borstkanker

Sinds de millenniumwisseling geef ik regelmatig lezingen voor kankerpatiënten, binnen en buiten ziekenhuizen, over voeding en kanker. Als ik, wanneer dit op een avond is, op de locatie van de lezing arriveer, zie ik vaak de versnaperingen en wijnflessen voor na afloop al klaarstaan.

Onder andere in het kader van 'herstel en balans'-projecten worden onderwerpen naar keuze aangeboden, en voeding is een gewild onderwerp. De toehoorders kunnen allerlei vormen van kanker hebben, maar de meerderheid bestaat uit (*toenemend ook jonge*) vrouwen met borstkanker en hun familie. Zij hebben meestal het hele ziekenhuistraject met onderzoeken, operatie, chemo en/of bestraling al achter de rug, of zijn er een heel eind in gevorderd.

Als je de diagnose kanker krijgt, stort je wereld in elkaar; de meeste mensen die dit overkomt hebben het gevoel dat hun leven vanaf dat moment wordt overgenomen door het regime van onderzoeken, ziekenhuisbezoeken en behandeling. Het is een grote opgave om in die chaos de regie toch enigszins in eigen hand te houden. Het komt dan aan op rustig communiceren met de oncoloog en andere behandelaars, vragen blijven stellen, angsten bespreken en zelf gewogen beslissingen nemen. Er zijn mensen die dit lukt en voor het herstelproces is dit zeer waardevol. Meestal krijgt men te horen dat het domme pech is dat de kanker is ontstaan, en dat je er niets aan kunt doen om te voorkomen dat het terugkomt. Voedingsadviezen worden zelden gegeven en soms zelfs ontmoedigd wegens 'ontbreken van hard evidence'. De machteloosheid die mensen dan ervaren genereert angst en onzekerheid, want hoe kun je ooit je lijf nog vertrouwen?

Mijn insteek bij lezingen is het omgekeerde: je kunt zelf heel veel doen om je balans te hervinden en een terugkeer van de kanker te voorkomen. Iedereen snapt dat dit geen garantie geeft, maar het gevoel dat je niet in de Russische roulette terecht bent gekomen, maar zelf een waardevolle bijdrage aan je gezondheid en kwaliteit van leven kunt geven, brengt mensen terug naar hun zelfvertrouwen. Er is heel veel wetenschappelijk onderzoek naar niet alleen

de relatie tussen voeding, leefstijl en omgevingsinvloeden en het ontstaan van kanker, maar eveneens naar voeding en leefstijl die positief kunnen bijdragen aan herstel en preventie.

'Meestal krijgt men te horen dat het domme pech is dat de kanker is ontstaan'

Vast onderdeel in mijn verhaal is de relatie tussen alcoholgebruik en kanker, waarna de mensen meestal zeggen: 'waarom heb ik hier nooit iets over gehoord, waarom vertelt mijn oncoloog dit niet?' Er is namelijk wat we noemen 'strong growing evidence' dat er een rechtstreekse relatie bestaat tussen regelmatig alcoholgebruik door vrouwen en het risico op het ontstaan van borstkanker.

Een review van recente meta-analyses en epidemiologische en biologische researchdata concludeert, dat er een causaal verband is tussen alcoholgebruik en in ieder geval zeven soorten kanker, waaronder borstkanker^[1]. De naar mijn mening verfrissende conclusie van het artikel is, dat bevestiging van de nog niet geheel ontrafelde biologische mechanismen van causaliteit niet nodig is om vast te stellen dat de causaliteit er is. Verfrissend omdat wetenschappers zich nogal eens laten gijzelen door de omkering van de bewijskracht. Namelijk dat je pas iets kunt zeggen, als op alle fronten hard bewijs geleverd is. Zo kunnen er, en het bewijzen van de schadelijkheid van roken is hier een goed voorbeeld van, vele kostbare jaren voorbij gaan, om uiteindelijk tot de conclusie te komen die er allang lag.

Naar schatting zijn in 2012 wereldwijd een half miljoen doden gevallen als gevolg van kanker door alcohol; dit is 5,8% van alle sterfgevallen door kanker. Deze lijn is door te trekken naar de jaren erna. Alcohol is dus een belangrijke oorzaak van onder andere borstkanker. Maar matig alcoholgebruik is toch juist goed voor de gezondheid? Deze aannahme suggereert dat de relatie tussen inname en effect een drempelwaarde heeft, waaronder gunstige en waarboven er schadelijke effecten optreden. De realiteit is echter dat de relatie rechtstreeks en lineair is: de drempel bestaat niet, er is geen veilige dosis. Er is wel een verschil

'Voedingsadviezen worden zelden gegeven en soms zelfs ontmoedigd wegens 'ontbreken van hard evidence'



‘Als er iets te kiezen valt kun je in actie komen en je gezondheid op een creatieve manier (eigen-wijsheid) ter hand nemen’

tussen mannen en vrouwen, en ook het al dan niet gebruik van tabak in combinatie met alcohol heeft invloed.

Een artikel in het BMJ uit 2015 gaat over een 30 jaar durend cohortonderzoek (*the Nurses Health Study en the Professionals Follow-up Study*) waaraan meer dan 88.000 vrouwen en 47.000 mannen deelnamen^[2]. Hierbij is met name ook gekeken naar het verschil tussen alleen alcoholgebruik en gelijktijdig tabaksgebruik, een vaak voorkomende combinatie. Van tabaksgebruik is een sterke associatie met kanker bekend. De conclusie is dat een licht alcoholgebruik (*tot twee glazen per dag*) bij mannen die niet eerder gerookt hebben, tot een ‘aanvaardbaar’ licht hoger risico voor kanker leidt; bij vrouwen echter die niet eerder gerookt hebben blijkt zelfs een alcoholgebruik van minder dan een glas per dag tot een substantieel hoger risico voor borstkanker te leiden. Alcoholgebruik in combinatie met roken is, zoals te verwachten, geassocieerd met een hoger kankerrisico voor beide groepen. Het lineaire verband, namelijk hoe groter de alcoholintake hoe groter het negatieve effect, wordt in deze studie onderschreven. Ook een andere recente meta-analyse bevestigt dit^[3].

Hoe het mechanisme voor het ontstaan van borstkanker door alcohol precies in elkaar zit, is nog onderwerp van onderzoek. Ook of er verschil in risico is tussen dagelijks alcoholgebruik en episodisch zwaar drinken. Het soort alcohol lijkt niet uit te maken. Een mogelijk causaal mechanisme is het effect van acetaldehyde, een carcinogene metaboliet van de ethanol oxidatie. Zowel DNA-schade door acetaldehyde als directe effecten door contact van alcohol en acetaldehyde met weefsels kunnen optreden. In het geval van borstkanker resulteert zelfs een geringe inname van alcohol in verhoogde spiegels van oestrogenen, die cel proliferatie kunnen bevorderen, direct of via activatie van oestrogeenreceptoren.

Er zijn tal van onderzoeken die een relatie leggen tussen voeding, nutriënten en leefstijl in relatie tot het ontstaan of juist de preventie van kanker. In het algemeen worden deze als onvoldoende onderbouwd gezien, waardoor er geen aanbevelingen komen naar de bevolking. Toch worden er veel pogingen gedaan om de positieve effecten hiervan aan te tonen. Een interessant voorbeeld, waarin de relatie tussen compliance van voedings- en leefstijladviezen en overleving van borstkanker werd gemeten, is een grote case control studie met 973 patiënten en een even grote controlegroep^[4].

Er werden door het World Cancer Research Fund en

het American Institute of Cancer Research acht adviezen voor kankerpreventie gegeven: aandacht voor normaal lichaamsgewicht, voor voldoende fysieke activiteit; minder calorierijk voedsel, meer plantaardig voedsel, minder dierlijk voedsel, minder alcoholgebruik, minder zoutrijk voedsel, en voldoende nutriëntentoevoer uit de voeding. De vrouwen met een compliance van zes van deze acht aanbevelingen werden als referentie genomen. De resultaten toonden een lineair verband tussen non-compliance en het risico op borstkanker. Een compliance van drie of minder resulteerde in een driemaal zo groot risico, met name voor postmenopauzale vrouwen en vrouwen met hormoongevoelige tumoren.

Iedere mens heeft recht op informatie, zeker over zaken die je eigen situatie positief of negatief kunnen beïnvloeden. Als er iets te kiezen valt, kun je in actie komen en je gezondheid op een creatieve manier (*eigen-wijsheid*) ter hand nemen. Het zelfvertrouwen dat hierdoor bevorderd wordt, draagt bij aan herstel en tevens aan de compliance die ook in het hele traject bij de oncoloog nodig is.

Tegenwoordig krijg ik van de organisatoren van lezingen over voeding en kanker tevoren een mailtje met de vraag welke gezonde drankjes, en eventueel versnaperingen, men de toehoorders in de pauze en na afloop kan aanbieden.

De wijnflessen heb ik niet meer gezien.

Dat is pas compliance.

BRONVERMELDING

1. Conner J. *Alcohol consumption as a cause of cancer*. Society for the Study of Addiction 2012. doi:10.1111/add.13477
Review en discussiestuk door Jennie Connor, faculteit preventieve en sociale geneeskunde, Universiteit van Otago, Nieuw-Zeeland.
2. Cao Y, Willett WC, Rimm EB, Stamfer MJ, Giovannucci EL. *Light to moderate intake of alcohol, drinking patterns, and risk of cancer: results from two prospective US cohort studies*. BMJ 2015. 351:h4238
Twee prospectieve cohortstudies onder gezondheidsprofessionals, om de risico's op kanker te kwantificeren.
3. Bagnardi V, Botteri E. et al. *Light alcohol drinking and cancer: a meta-analysis*. Ann Oncol 2013; 24(2):301-8 doi: 10.1093/annonc/mds337
Een meta-analyse van epidemiologische studies van voor 2010.
4. Castello A, Martin M. et al. *Lower breast cancer risk among women following the World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research lifestyle recommendations: EpiGEICAM Case-control study*. PLoS ONE 2015. 10(5):e0126096.doi:10.1371/journal.pone.0126096
Een grote case-control studie om de effecten van het al dan niet opvolgen van voedings- en leefstijladviezen te meten op het risico op kanker.