

Darmkanker en verder?

Hoe te herkennen, te behandelen en te voorkomen

Nieuwsbericht - juni 2011 – jaargang 13

Darmkanker is een veelvoorkomende vorm van kanker. Bij mannen neemt het de derde plaats in (na prostaatkanker en longkanker), bij vrouwen de tweede plaats (na borstkanker). Ieder jaar komen er in Nederland ruim 9.100 nieuwe patiënten met dikke darmkanker bij. Kanker aan de dunne darm komt veel minder vaak voor: ongeveer 500 nieuwe patiënten per jaar.

De overlevingskans voor darmkanker is gemiddeld na vijf jaar 58% (al kan de ziekte nog tot 8 jaar na de diagnose weer terugkomen). Maar over het algemeen geldt: hoe eerder het wordt ontdekt, hoe groter de kans op genezing. Juist daarom is vroegtijdige opsporing bij darmkanker zo belangrijk.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Er zijn meerdere methodes waarmee darmkanker kan worden vastgesteld. De beste, maar tegelijk meest belastende is het endoscopisch onderzoek, waarbij een camera aan een slang via de anus in de darmen wordt gebracht. Minder belastend, maar tegelijk ook minder betrouwbaar, is een test op spoortjes bloed in de ontlasting. Er zijn veel nieuwe technieken in ontwikkeling die een betere combinatie van betrouwbaarheid en gebruiksvriendelijkheid zouden moeten opleveren.

De kwaadaardigheid wordt meestal bepaald aan de hand van een biopsie (een stukje weefsel dat uit de darm wordt genomen en door een patholoog onderzocht).

TOP 5 KANKERSOORTEN IN NEDERLAND

	Mannen	totaal	Vrouwen	totaal
		35.500		33.450
Prostaatkanker	19,5%		Borstkanker	33,5%
Longkanker	18%		Dikke darmkanker	13%
Dikke darmkanker	13,5%		Longkanker	7,5%
Blaaskanker	6%		Baarmoederkanker	4,5%
Huidkanker	6%		Huidkanker	4%

Bron: Incidence of Cancer in the Netherlands 1999/2000

Verenigde Integrale Kankercentra. Afgeronde cijfers.



Symptomen die kunnen wijzen op darmkanker

Het vervelende bij darmkanker is dat je er over het algemeen weinig van merkt. Pas in een later stadium zijn er symptomen die op de ziekte kunnen wijzen.

De klachten zijn afhankelijk van de plaats van de tumor. Zo kan verstopping wijzen op een tumor in het laatste deel van de dikke darm, terwijl een tumor in het eerste deel van de dikke darm, daar waar de ontlasting nog vrij dun is, zelden leidt tot verstopping. Dan zijn de symptomen vaak: vermoeidheid, duizelingen door bloedverlies of een gevoelige plek in de buik. Uiteraard zijn ook bloedverlies of slijm bij de ontlasting of andere veranderingen in het ontlastingspatroon, aanleiding om naar een arts te gaan.

Kans op dikke darmkanker

De kans om voor je 75e dikke darmkanker te krijgen is voor een man bijna 5% en voor een vrouw ruim 3%. Dat wil zeggen: 1 op de 20 mannen en 1 op de 30 vrouwen krijgt voor het 75e levensjaar dikke darmkanker. Op latere leeftijd komt de ziekte minder frequent voor.

WELKE BEHANDELINGEN ZIJN ER?

De reguliere behandeling

Het operatief verwijderen van de tumor of een poliep (een goedaardig gezwel; vaak een voorstadium van darmkanker) geeft bij zowel dunne als dikke darmkanker de beste kans op overleving. Wanneer de tumor niet aantoonbaar is uitgezaaid, is er de grootste kans op genezing. Als de ziekte in een verder stadium is, en er wel uitzaaiingen zijn, dan krijgen patiënten meestal een chemokuur geadviseerd. Dit leidt zelden tot volledige genezing, maar is gericht op het verkleinen van de tumor of het verminderen van de pijn. Soms is een operatie al dan niet aangevuld met chemo mogelijk.

Wij adviseren mensen altijd om zich voor darmkanker te laten behandelen in een academisch ziekenhuis of in een ziekenhuis dat volledig is gespecialiseerd in de behandeling van kankerpatiënten. Dat is de plek waar men vaak de nieuwste operatietechnieken leert toepassen. En er zijn ook juist in deze centra vaak meer behandelmogelijkheden als de ziekte verder is voortgeschreden en er uitzaaiingen zijn, bijvoorbeeld met een nieuwe behandeling als Transarteriële Chemo Embolisatie (TACE) of Laser Induced Interstitial Thermotherapy (LITT).

Aanvullende behandeling

Binnen de orthomoleculaire geneeskunde* worden verschillende middelen gebruikt die kunnen bijdragen aan de genezing van darmkanker. Het gaat om stoffen uit voeding, in een hoge dosering, die geen belasting vormen voor het immuunsysteem maar dat immuunsysteem juist versterken. Daardoor vormt de orthomoleculaire geneeskunde een uitstekende aanvulling op de behandeling van darmkanker. Diverse stoffen kunnen ook de bijwerkingen van de therapie verminderen en de reguliere therapie zelfs versterken, waardoor er een betere kans op genezing, een langere overleving en meer kwaliteit van leven is.

Uiteraard is gezonde voeding hoe dan ook een belangrijke basis voor darmkankerpatiënten om het herstel te bevorderen.

(*) Zie ook onze folder: Wat houdt dat in: een orthomoleculaire behandeling van kanker? Over de rol van voedingsstoffen bij de behandeling van kanker.

N.B.: Orthomoleculaire geneesmiddelen worden niet vergoed binnen het standaardpakket van ziektekostenverzekeraars. Soms wel (of voor een deel) uit aanvullende verzekeringspakketten. Informeer altijd vooraf bij uw ziektekostenverzekeraar.

Voorbeelden van stoffen die worden gebruikt bij de orthomoleculaire behandeling van darmkanker:

Aloë vera	Selenium	Melatonine	Vitamine E	Q10
Silymarin	Curcumine	Quercetine	Resveratrol	
Coriolus versicolor	Shiitake paddenstoelen	Thymusextracten	Melkzuurbacteriën	

Overleg natuurlijk wel altijd met een arts gespecialiseerd in voeding en kanker en laat ook uw regulier behandelend arts in het ziekenhuis weten welke middelen u gebruikt.

Speciale rol voor selenium

Verskillende onderzoeken hebben uitgewezen dat er een omgekeerd verband is tussen het niveau van selenium (een mineraal) in ons bloed en het risico van darmkanker. Dus: hoe meer selenium we binnenkrijgen, hoe minder kans op darmkanker. Selenium komt nog maar heel weinig voor in onze voeding.

OORZAKEN

Voeding

De precieze rol van voeding en darmkanker wordt nog onderzocht. Toch is al wel duidelijk dat ongezonde voedings- en leefgewoonten (roken, overgewicht, alcohol, rood vlees, vleeswaren, calcium tekort en vermoedelijk ook een tekort aan tarwevezels) een belangrijke rol spelen bij het ontstaan ervan.

Ontstekingen en poliepen

Chronische darmontstekingen en poliepen geven een aanmerkelijk verhoogde kans op darmkanker.

Erfelijkheid

In ongeveer 15% van alle gevallen van darmkanker is er sprake van een erfelijke vorm van kanker. De belangrijkste erfelijke darmkankers hangen samen met familiale adenomateuze polyposis, waarbij het ontwikkelen van poliepen erfelijk is, en hereditair non-polyposis colorectaal carcinoom, waarvan de dragers een kans van ruim 80% op dikke darmkanker hebben en ruim 30% op baarmoederkanker. Voor de dragers van deze aandoeningen is regelmatige controle van levensbelang.

WAT TE DOEN OM DARMKANKER TE VOORKOMEN?

Groenten en fruit

Weliswaar is de beschermende werking van groente en fruit op darmkanker nog niet bewezen, maar voor slokdarm- en maagkanker al wel. Meer onderzoek is dus nodig, maar om darmkanker te voorkomen is het toch zeker aan te bevelen dagelijks te zorgen voor voldoende groente en fruit, minimaal de algemene aanbeveling van 200 gram groente en 2 stuks fruit, al staan wij op het standpunt dat dit eigenlijk veel te weinig is.

Tarwevezels

Tarwevezels lijken bij verder gezonde eetgewoonten ook de kans op darmkanker te verlagen.

Calcium

Calcium heeft een beschermende werking op het krijgen van darmkanker. Daarom kunnen melk en zure melkproducten zeker aangeraaden worden.

Matig met vlees

Enkele jaren geleden werd een verband geconstateerd tussen vlees(waren) en darmkanker. Vooral gepekeld vleeswaren, waarin zich bepaalde schadelijke stoffen vormen, bleken verantwoordelijk voor een verhoogde kans op darmkanker. Het blijft derhalve raadzaam om matig te zijn met rood vlees en vleeswaren om darmkanker te voorkomen. Voor wit vlees geldt dit echter niet. Er zijn aanwijzingen dat vette vis de kans op darmkanker verlaagt.

Overgewicht tegengaan

Verder is het belangrijk om overgewicht te voorkomen. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat overgewicht het risico van darmkanker sterk verhoogt. Zo is bij een BMI (Body Mass Index: gewicht gedeeld door lengte in het kwadraat) tussen 25 en 30 het risico 15% hoger, bij een BMI van meer dan 30 (ernstig overgewicht) is de kans op darmkanker al 33% hoger.

Overgewicht is overigens ook een sterke risicofactor voor andere vormen van kanker, zoals borst-, baarmoeder-, nier-, slokdarm-, eierstok-, alvleesklier en galblaaskanker.

Poliepen verwijderen

Darmkanker ontstaat meestal uit poliepen, goedaardige gezwellen, in de darmen. Dit proces duurt circa tien jaar. Omdat niet te zeggen valt of en wanneer een poliep zich tot een tumor ontwikkelt, is verwijdering altijd raadzaam.

Vroege ontdekking spaart zeer waarschijnlijk mensenlevens

Het Nationaal Fonds tegen Kanker pleit daarom vóór een bevolkingsonderzoek naar darmkanker. Darmkanker is een bijzonder sluipende vorm van kanker waar je in het beginstadium niet veel van merkt, waardoor de kans op het (tijdig!) zelf ontdekken heel klein is. Door een vroegtijdige opsporing dankzij bevolkingsonderzoek, zullen vermoedelijk veel mensenlevens gespaard kunnen worden.

N.B. De inhoud van deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De opzet van de auteurs is de lezer voor te lichten over voeding, therapieën en levensstijlen opdat u in overleg met uw arts tot een eventuele toepassing komt, die verantwoord is en bij u past. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.