

mariebrouchet@gmail.com

Brussel, 10 januari 2011

Geachte dames, geachte heren

Het is mij een groot genoegen u langs deze weg mijn project voor te stellen.
Ik dank u bij voorbaat voor uw aandacht en interesse.

Als u nog vragen hebt of graag meer informatie zou krijgen, of als u zou kunnen en willen meehelpen bij het opstarten van mijn Proefproject, neemt u dan gerust contact met mij op.

Hoogachtend,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Brouchet', with a large, stylized initial 'B' and a long horizontal flourish underneath.

Marie Hus-Brouchet

*“Kanker: een vijand die moet worden uitgeschakeld,
of een vriend die moet worden uitgehongerd?”*



© Walter Hus

Dit project werd door uitgedacht en ontwikkeld door een vrouw op grond van haar persoonlijke ervaring met borstkanker.

We richten ons in de eerste plaats op al die mensen die een of andere vorm van kanker hebben (overwonnen), en in het bijzonder op alle vrouwen die borstkanker hebben (gehad). Daarnaast willen we met dit project de omgeving van (ex-)kankerpatiënten aanspreken, met name de naaste familie en vrienden.

Het project is uiteraard ook interessant voor mensen die geen kanker hebben (gehad), maar die aan preventie willen doen in de hoop dat deze ziekte geen kans krijgt zich te ontwikkelen.

Het belangrijkste doel van dit project is: voorkomen dat de ziekte opnieuw toeslaat. De belangrijkste doelgroep bestaat dus uit mensen die in behandeling zijn of een behandeling achter de rug hebben en die hun kansen voor de toekomst willen verbeteren door middel van een gezonde, evenwichtige en doelgerichte voeding, gebaseerd op onderzoek van wetenschappers uit de hele wereld.

We willen dan ook kijken naar wat wetenschappelijk onderzoek op dat vlak de laatste 30 jaar heeft opgeleverd en die kennis en achtergronden gebruiken en omzetten in een manier van koken en eten die uiteraard gezond is, maar ook en vooral aangenaam, smakelijk, eenvoudig en goedkoop.

I – Project – Kanker Barak

1 – Proefatelier: het opzetten van een ‘antikankerkeuken’, ontmoetingsruimte en steunpunt voor mensen die kanker (achter de rug) hebben

De bedoeling van dit atelier is dat we hier samen:

- de resultaten van wetenschappelijk laboratoriumonderzoek naar voedingsstoffen die de kans op kanker verminderen of tegengaan, toepassen in onze dagdagelijkse kook- en eetgewoonten;
- onze eetgewoonten onder de loep nemen en hierover in gesprek gaan met elkaar;
- de mogelijkheden onderzoeken van de gerichte aanbreng van beschermende bestanddelen in een gevarieerde en evenwichtige voeding;
- het plezier ontdekken van ‘anders’ eten;
- het samenstellen van gerechten en die eventueel uitgeven in de vorm van handige receptenfiches waarvan de opbrengsten naar een Kankerfonds gaan; zo zouden de deelnemers aan het project ook nog anderen kunnen helpen.

In het kader van dit atelier zal dus worden gefocust op gezonde en beschermende keuzes en handelingen en zullen ongezonde en kankerverwekkende zaken er worden uitgelicht en geweerd.

We moeten er wel op wijzen dat het voor de meeste mensen echt niet gemakkelijk is om de voedingsgewoonten te veranderen, ook al wil men het liefst van al de grond waarop de kanker een eerste keer groeide – zijn voedingsbodem – volledig wegnemen.

2 – Differentiële bevraging

We moeten proberen te achterhalen hoe het komt dat in de VS en in Europa 1 op de 8 vrouwen borstkanker krijgt, terwijl in Japan slechts 1 op de 80 vrouwen door deze ziekte wordt getroffen, met de wetenschap dat erfelijke factoren hierbij geen bepalende rol spelen.

Met dit in het achterhoofd willen we een studie maken van de verschillen tussen de Europese en de Japanse cultuur, evenals tussen de Europese, de Kretenzische en de Pakistaanse cultuur. (Op Kreta komt kanker het minst voor, in Pakistan het meest.)

3 – Statistieken van het Proefatelier en zijn afgeleide ateliers

We willen gedurende 5 jaar statistieken bijhouden met behulp van het instrument van de Université Libre de Bruxelles (ULB) en/of de Vrij Universiteit Brussel (VUB) in Brussel – (x.000 personen op 5 jaar). De resultaten hiervan zouden zowel patiënten als onderzoekers nieuwe denkrichtingen kunnen aanreiken en zouden ongetwijfeld ook kunnen dienen bij de preventie van kanker, m.a.w. voor mensen die (nog) niet door deze ziekte werden getroffen.

4 – Ideale locatie voor het Proefproject

Een ziekenhuis of instituut dat gespecialiseerd is in kankeraandoeningen, met een uitgebreid team van artsen en onderzoekers – in samenwerking met onderzoekers van buitenaf – is de ideale locatie voor het Proefproject.

II – De omkadering van het Proefatelier

Voor de werking van het project, streven we naar de volgende omkadering:

- Het in herinnering brengen (door een diëtist) van de adviezen ter preventie van kanker, zoals die werden aanbevolen door de WGO (de Wereldgezondheidsorganisatie) in haar laatste rapport.
- Het gebruik van het boek *Eten tegen kanker* van de Canadese artsen-onderzoekers Richard Béliveau en Denis Gingras, uitgegeven bij Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, gebaseerd op onderzoek naar (bestanddelen in) voeding die het ontstaan en de groei van kankercellen tegengaan of zelfs kunnen voorkomen. Voor dit laboratoriumonderzoek werden muizen met een tumor gebruikt; er werden bepaalde voedingsstoffen in de tumor gespoten om te zien welk effect deze hadden op de kankercellen.
- Het gebruik van het receptenboek *Cuisine Anti-Cancer - Prévenir par une alimentation adaptée - 237 Recettes*, uitgegeven bij Editions ESI, van de arts Chantal Tse, een bioloog-farmacoloog (doctor in de farmacie en doctor in de exacte wetenschappen) en specialist op het gebied van borst- en darmkanker in het Hôpital Tenon in Parijs.
- De aanwezigheid van een psycholoog tijdens de volledige duur van het Proefatelier.
- De aanwezigheid van een diëtist in het Proefatelier.

III – Doelstellingen van het Proefatelier

- De deelnemers aanmoedigen om zich positief en actief op te (blijven) stellen in hun strijd tegen kanker in plaats van alles lijdzaam te ondergaan en daardoor verward en geïsoleerd achter te blijven. Het Proefatelier moet een open en aangename ontmoetingsruimte zijn, waar de deelnemers niet alleen ervaringen kunnen uitwisselen en met elkaar in gesprek kunnen gaan over o.a. hun eetgewoonten, maar ook (inter)actief bezig zijn, bijvoorbeeld door recepten voor te stellen, elkaar tips te geven, ...
- Nagaan of de adviezen van de WGO ter preventie van kanker bekend zijn bij de deelnemers.
- De deelnemers concreet leren hoe ze gezond kunnen koken en eten en hiervoor een soort leidraad aanbieden.
- ‘Memofiches’ voor het dagelijks leven opstellen.

IV – Het belang van het Proefatelier

De ‘klassieke’ diëtist kan wel algemene adviezen ter preventie van kanker geven, maar staat machteloos in de strijd tegen kanker. Toch zijn juist specifieke voedingsadviezen ter voorkoming van of in de strijd tegen kanker van cruciaal belang.

Daarnaast is het erg belangrijk dat (ex-)kankerpatiënten ergens terecht kunnen voor begrip, steun en troost, zodat ze niet alleen blijven zitten met hun angst voor de ziekte, voor een recidief, voor de dood. Een recidief is immers vaak agressief; bij vrouwen die borstkanker hadden bijvoorbeeld, manifesteert deze zich over het algemeen in de lever, de hersenen, de beenderen en de longen.

Volgens sommige verpleegsters voelen veel patiënten die na een vaak lange en moeilijke behandelingsperiode 'gezezen' worden verklaard, zich aan hun lot overgelaten doordat de liefdevolle zorgen en de aandacht van het verplegend personeel dan plots wegvallen. Het Proefatelier zou dat gedeeltelijk kunnen opvangen en als een soort buffer kunnen fungeren tussen de veilige wereld binnen het ziekenhuis en de wereld daarbuiten.

V – Het ontbreken van adviezen van het WGO voor kankerpatiënten: een leemte

Het WGO geeft wel adviezen ter preventie van kanker, maar geeft geen enkel advies voor mensen die al door kanker zijn getroffen. Deze mensen bevinden zich al in een traumatische situatie, en door deze leemte – het ontbreken van dergelijke concrete adviezen – is de kans reëel dat zij hun toevlucht zullen nemen tot allerlei uitwassen van de 'medische' wereld, die vaak een ernstig (bijkomend) gezondheidsrisico inhouden.

In de wandelgangen van kankerafdelingen in ziekenhuizen en andere centra circuleren de geheimen en adressen voor de beroemde 'kampe' (een Japanse adaptatie van de oude Chinese geneeskunde): het angstzweet van kikkers (dat met een staafje wordt afgenomen van de arme beestjes nadat hen de stuipen op het lijf werd gejaagd), het kraakbeen van haaien en andere talismannen zoals bloedende kippenpootjes rond het bed.

De eerste slachtoffers van dit soort praktijken zijn vaak de ouders van kankerpatiëntjes, die zo wanhopig zijn dat ze hun huis zouden verkopen voor een wondermiddel om hun kind te genezen.

Deze leemte negeren, zou dus niet alleen erg dom zijn, maar ook erg wreed.

VI – De urgentie van het Proefatelier

Kanker wordt beschouwd een chronische ziekte. Een recidief manifesteert zich doorgaans binnen de 3 jaar na de eerste vaststelling van kanker en de daaropvolgende behandeling(en). Wanneer die kaap van 3 jaar eenmaal genomen is, lijkt het gevaar voor een recidief te wijken.

Hetgeen in die eerste jaren wordt ondernomen, bepaalt dan ook het ritme en de dynamiek van deze langdurige strijd. Nadat de diagnose 'kanker' werd gesteld, met alle traumatische gevolgen van dien, zijn de – vaak van moeder op dochter overgeleverde – voedingsgewoonten plots niet meer zo vanzelfsprekend en vormen ze soms zelf een bron van angst en onzekerheid. De medische wereld is het er immers over eens dat een verandering van eetgewoonten een van de eerste overlevingsstrategieën zou moeten zijn.

In het voorbeeld van borstkanker, zien we dan een vrouw die wordt overweldigd door de ziekte, meegesleurd door de stroom van behandelingen, verminkt door de chirurgie, uitgeput door de chemotherapie, verbrand door de bestralingen, gecastreerd door de hormoontherapie, half gered door herceptine, ontslagen uit haar functie als moeder-voedster, ... en achterblijft met een verbrijzeld zelfbeeld. Deze vrouw moet weer overeind krabbelen, en liefst zo snel mogelijk, zij het met vallen en opstaan, om voor zichzelf een voedingsplan op te stellen om te kunnen overleven.

Moedeloosheid, een verlies van vertrouwen in zichzelf en in anderen en een schuldgevoel gaan vaak hand in hand met een kwaadheid die voortkomt uit een gevoel van onrechtvaardigheid en machteloosheid. In die omstandigheden, en helemaal alleen, de uitdaging moeten aangaan om ook nog eens je oude vertrouwde voedingspatroon aan de kant te schuiven, lijkt dan ook eerder iets voor supervrouwen, of gewoonweg onmogelijk.

VII – De realiteit

De Canadese artsen-onderzoekers Richard Béliveau en Denis Gingras hebben aan de hand van laboratoriumproeven op dieren aangetoond dat bepaalde voedingsmiddelen het ontstaan van kanker kunnen voorkomen en – wanneer de ziekte al aanwezig is – zelfs kunnen bijdragen tot de genezing ervan.

De arts Chantal Tse en andere bekende wetenschappers bevestigen dat bescherming tegen kanker via de voeding inderdaad een realiteit is.

VIII – Koken tegen kanker

Ik wil hier even terugkomen op mijn uitspraak in het begin:

“Kanker: een vijand die moet worden uitgeschakeld, of een vriend die moet worden uitgehongerd?”

Kanker: is een onkruid – sterk, intelligent en met een groot aanpassingsvermogen
Vijand: kan dodelijk zijn
Uitschakelen: d.m.v. chirurgie, chemotherapie, bestraling
Vriend: moet je zorgzaam en opmerkzaam voor zijn
Uithongeren: door te weten wat kanker ‘eet’: hormoontherapie,

Het Proefatelier kiest resoluut voor de uithongeringsstrategie: door de juiste voeding kanker de gelegenheid ontnemen om te ‘eten’ en dus te groeien, en tegelijkertijd lichaam en geest te ondersteunen en weerbaarder te maken.

IX – De code van het proefatelier

De bedoeling van Kanker Barak is zeer zeker niet te (laten) geloven in wonderen en toverkunst, of de ene illusie te vervangen door een andere. Het heeft immers absoluut geen zin om de illusie van ‘onsterfelijkheid’, die plots aan diggelen werd geslagen door de diagnose ‘kanker’, te vervangen door de illusie dat de juiste voeding zonder meer zaligmakend en levensreddend is.

Het gaat erom, samen met anderen te proberen de kans op een recidief zo veel mogelijk te beperken, door eetgewoonten te baseren op voedingsstoffen waarvan door onderzoek is gebleken dat ze een positieve werking hebben.

Iedere persoon is uniek en iedere kanker is ook uniek.

In het Proefatelier zal een psycholoog aanwezig zijn, zodat er waar nodig begeleiding kan worden gegeven rond onderwerpen als kanker en de dood.

X – De woordenschat van het Proefatelier

Door wetenschappers werden verbanden tussen voeding en kanker aangeduid in verschillende gradaties. In het Proefatelier zullen die als volgt worden verwoord:

‘overtuigend’ of ‘waarschijnlijk’: voor wetenschappelijke zekerheden;

‘beperkt maar veelbetekenend’: voor sterke hypothesen;

‘beperkt en niet-overtuigend’: wanneer er geen overtuigende bewijzen bestaan.

XI – Een zekerheid

Eén ding is zeker: het Proefatelier zal hoe dan ook een positieve invloed hebben op de deelnemers, want we willen ook werk maken van een verlaging van slechte calorieën, een verhoging van vitamines, en meer beweging. En dan hebben we het nog niet eens over de morele steun die de deelnemers ongetwijfeld zullen ervaren vanuit de groep. Van dit Proefatelier wordt iedereen een beetje beter!

XII – Verwachting van het Internationaal Centrum voor Kankeronderzoek voor 2030

De artsen Richard Doll en Richard Peto die in 1981 als eersten het verband legden tussen voeding en kanker, schatten dat in 35 % van de gevallen kanker met dodelijke afloop werd veroorzaakt door voedingsgebonden factoren. Dat is niet bepaald weinig.

Het Internationaal Centrum voor Kankeronderzoek verwacht dat tegen 2030 het aantal nieuwe gevallen van kanker op wereldniveau zal schommelen tussen 20 en 25 miljoen per jaar. Dit is een angstaanjagend toekomstbeeld.

De strijd tegen borstkanker wordt bij ons nu al gestreden door 1 op de 8 vrouwen; de strijd tegen kanker in het algemeen door 1 op de vier mensen.

Ik dank u voor uw aandacht.



Marie Hus-Brouchet

Bibliografie: artsen: R. Doll, R. Peto, R. Béliveau, D. Gingras, Ch. Tse

Bijlagen bij het project:

- Samenvatting van de belangrijkste punten uit het boek van Richard Béliveau en Denis Gingras en uit het boek van Chantal Tse.
- Correctie van de samenvattingen door de verantwoordelijke diëtist.
- Creatie van fiches op het vlak van de ‘antikankerkeuken’.
- Voorbereiding van een planningsschema van het Proefatelier

Dankwoord

Langs deze weg zou ik graag mijn dank betuigen aan Walter, onze kinderen, onze familie, Madame Ginette Brouchet, onze vrienden, het voltallige team van het Bordet Instituut, de ‘Vrienden van het Bordet Instituut’ en aan de conferentie ‘Kanker en voeding’ in het Bordet Instituut in november 2009.