

Niet alleen maar slecht voor je lever

Kanker 90 procent van de Nederlanders heeft geen flauw idee dat alcoholgebruik kan leiden tot borstkanker. We pimpelen alsof er geen verband is.

✍️ Els Quaegebeur 🕒 8 januari 2018

Een glas goede champagne. Eentje maar. Bij warm weer soms een koud biertje. Ook één. Zo drinkt oncologisch chirurg Marjolein de Jong als ze uit eten gaat. Thuis drinkt ze zelden. Tomatensap, daar is ze dol op.

De Jong is oncologisch chirurg en directeur van het in Bilthoven gevestigde Alexander Monro Ziekenhuis, gespecialiseerd in borst(kanker) zorg en voorlichting hierover. Zoals zo'n beetje iedereen kent ze veel mensen die dagelijks of bijna dagelijks drinken. Een biertje op de borrel na een lange kantoor dag. Chardonnaytje bij het koken. Rode doordrinkwijn aan tafel. De liquide verjaardagslunch van een vriendin die veertig wordt. We pimpelen alsof er geen verband bestaat tussen alcoholconsumptie en veel vormen van kanker, zoals keel-, darm- en zeker niet in de laatste plaats borstkanker - in Nederland een van de meest voorkomende soorten. Een op de zeven à acht vrouwen krijgt borstkanker.

Het aantal gevallen neemt jaarlijks toe. In 2010 kregen 15.000 vrouwen de ziekte, in 2016 17.000. En de verwachting is dat in 2020 twintigduizend vrouwen de diagnose krijgen (deze cijfers zijn inclusief dcis, een nog niet invasieve mogelijke voorloper van borstkanker). Bijna driekwart van hen is onder de zeventig jaar, tussen de 20 en 25 procent is jonger dan vijftig. Van de nieuwe gevallen hangt 7,7 procent nauw samen met alcoholgebruik, blijkt uit cijfers van onder meer TNO uit 2014. In 2016 ging het om ruim 1.000 vrouwen.

Lees ook: [Alcohol maakt u lelijker dan u lief is](#)

De American Society of Clinical Oncology riep in november in een wereldwijde verklaring op tot minder alcoholgebruik. 70 procent van de Amerikanen weet niet dat bier, wijn of sterke drank kankerverwekkend zijn. Ook de Nederlandse Gezondheidsraad liet in de Richtlijnen goede voeding 2015 weten: drink liever geen alcohol, of hoogstens één glas per dag.

De Nederlandse bevolking is zich hier ook niet erg bewust van, zegt Marjolein de Jong. „Iedereen kent het gevaar van roken, maar hoe het precies zit met alcohol is nog vrij onbekend. Ik hoor nog veel te vaak ‘O? Is dat zo?’ als de link met drinken en borstkanker ter sprake komt.” Uit onderzoek van Stap, het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid, blijkt zelfs dat 90 procent van de Nederlanders er geen flauw idee van heeft dat alcohol borstkanker kan veroorzaken.

'Drank is toch alleen slecht voor je lever?'

Vraag mensen op straat wat ze weten over alcohol en kanker en de kennis blijkt inderdaad beperkt. Een 51-jarige vrouw, werkzaam als ambtenaar, en een vrouw van 43 die freelance carriërecoach is, vertellen over hun (toevallig) vergelijkbare drinkpatroon. Ze drinken meerdere keren per week een glas wijn of twee, tijdens het koken en bij het eten. Bij een etentje



Foto Lieke Janssen

Trending

Veel gedeeld



Opnieuw ligt de methode-Rambam onder vuur

Hoe Japan zijn Nederlandse verleden herstelt

Curaçao kan even geen limoen in de cocktails doen

Een premier, dat is geen 'kapitein'

Frankrijk voert eigen #MeToo-discussie

Trending

Veel gedeeld



Opnieuw ligt de methode-Rambam onder vuur

Hoe Japan zijn Nederlandse verleden herstelt

Curaçao kan even geen limoen in de cocktails doen

Een premier, dat is geen 'kapitein'

Frankrijk voert eigen #MeToo-discussie

Elke maandag de beste stukken over zelfverbetering en levensvragen.

Jouw e-mailadres

Stuur mij NRC Slim Leven



in een restaurant gaat er vaak nog een glaasje of meer naar binnen. Beiden willen niet met naam en toenaam in de krant. Ze willen niet dat hun alcoholconsumptie bekend wordt, bijvoorbeeld bij hun werkgever. Datzelfde geldt voor alle andere vrouwen die tijdens een uitgebreide rondgang werden benaderd voor een reactie. Het is een gevoelig onderwerp.

De twee vrouwen, beiden uit Amsterdam, zeggen: „Waren we bekend geweest met het borstkankerrisico dan hadden we er wel iets mee gedaan.” De vijftiger heeft acht jaar geleden haar moeder verloren aan een niet-familiaire vorm van borstkanker. Bij haar weten is het tijdens de gesprekken met artsen nooit over drankgebruik gegaan.

“Je zegt toch ook niet: snuif cocaïne met mate?”, lees ook **dit interview met hoogleeraar psychiatrie René Kahn**

Een 62-jarige caissière uit Zaandam is ook verbaasd over het verband tussen borstkanker en drank. „Ik dacht dat alcohol alleen slecht voor je lever is. Gelukkig drink ik alleen als we ’s avonds visite krijgen of als we zelf bij vrienden of familie een feestje hebben. Ik hou niet van dat aangeschoten gevoel. Mijn dochters wel. Die drinken meer. Zij kennen dit verhaal ook niet, dat weet ik zeker.”

Het verband tussen alcohol drinken en borstkanker is makkelijk uit te leggen. Zowel Marjolein de Jong als Matti Rookus, epidemiologisch onderzoeker van het Antoni van Leeuwenhoek, hebben maar een paar zinnen nodig. Borstkanker is een oestrogeengevoelige ziekte. Alcohol verhoogt het oestrogeengehalte in het bloed. Het borstweefsel heeft receptoren voor dat vrouwelijke hormoon. Het bindt zich aan de receptoren waardoor cellen in de borst worden aangezet tot deling. Samengevat: alcohol leidt tot meer oestrogeen en meer oestrogeen leidt tot meer celdeling: de mogelijke bron van kanker als die deling verkeerd uitpakt.

“Vanaf het moment dat iemand stopt of ontzettend mindert, ontstaat er acute gezondheidswinst „

Marjolein de Jong, oncologisch chirurg

De Gezondheidsraad schrijft in de Richtlijnen goede voeding 2015 dat uit verschillende Europese studies blijkt dat 5 tot 15 gram (een half tot 1,5 glas) alcohol per dag het risico op borstkanker met 6 procent verhoogt. Bij hogere innames neemt het risico verder toe: bij een alcoholgebruik van 15 tot 30 gram (1,5 tot 3 glazen) per dag is het risico 12 procent hoger. En bij meer dan 30 gram (3 glazen) is het risico 25 procent hoger.

Niet alleen de oestrogeendynamiek wakkert tumorvorming aan bij drinken, legt Rookus uit. Een andere boosdoener is acetaldehyde, een afbraakproduct van alcohol dat schadelijk is voor het DNA. En dan is er nog de aantasting van het foliumzuurmetabolisme, waardoor het vermogen van het lichaam om DNA-foutjes te herstellen verslechtert.

(Fors) minderen helpt meteen

Tot zover de biologie, over naar de praktische kant, inclusief hoopvolle boodschap: de verwachting is dat minderen vrij snel loont als het gaat om het risico op borstkanker. De Jong: „Drinken is geen verloren zaak, zelfs niet bij iemand die het jaren en jaren veel heeft gedaan. Vanaf het moment dat iemand stopt of ontzettend mindert, ontstaat er acute gezondheidswinst omdat het oestrogeenniveau snel omlaag dendert.”

Met ontzettend minderen doelt ze op terugschroeven naar niet meer dan een glas per dag en dat liefst niet elke dag. Waarschuwing: opsparen is geen oplossing. Integendeel. Van zondag tot vrijdag niet drinken en op de vrijmibo vier bellen Aperol Spritz wegslobberen is schadelijker dan elke dag eentje.



Trending Veel gedeeld



Opnieuw ligt de methode-Rambam onder vuur

Hoe Japan zijn Nederlandse verleden herstelt

Curaçao kan even geen limoen in de cocktails doen

Een premier, dat is geen 'kapitein'

Frankrijk voert eigen #MeToo-discussie



Trending Veel gedeeld



Opnieuw ligt de methode-Rambam onder vuur

Hoe Japan zijn Nederlandse verleden herstelt

Curaçao kan even geen limoen in de cocktails doen

Een premier, dat is geen 'kapitein'

Frankrijk voert eigen #MeToo-discussie

Lees ook: **Drink nooit alleen, en tien andere tips om minder te drinken**

Alcohol is natuurlijk bij lange na niet het enige probleem bij borstkanker, benadrukken experts. Pech speelt ook een rol. Daar hebben we geen invloed op. Sommige vrouwen hebben familiale aanleg.

Onderkennen dat borstkanker voor een aanzienlijk deel een hormoongevoelige kanker is, is van groot belang. Op latere leeftijd en minder kinderen krijgen. Korter borstvoeding geven. Eerder ongesteld. Later in de overgang. Jong en lang aan de pil. Overgewicht door ongezond voedsel en te weinig bewegen. Het leidt er allemaal toe dat de oestrogeen-kraan langer en wijder open staat en dus bijdraagt aan een verhoogd risico.

De Jong: „Ik zou ook nog het grootschalige vitamine d3 tekort willen noemen, ook al is het wetenschappelijk nog niet voldoende uitgezocht. Vitamine d3 is zo cruciaal voor ons immuunsysteem, en daarvan weten we nu zeker dat het meespeelt bij het al dan niet ontwikkelen van kanker.”

Vrouwen zouden er goed aan doen eens stil te staan bij het risico op borstkanker dat ze lopen door hun manier van leven, vindt De Jong. De verstremgeling van gezelligheid en drinken mag heel wat lossen, zegt ze. „Je zult mij nooit horen zeggen: Gij zult nooit meer drinken. Maar doe het liever niet elke dag. Beschouw alcohol als taart. Dat eet je ook niet dagelijks. Veel vrouwen zijn hysterisch met de lijn bezig. De quinoa-club noem ik het, jonge vrouwen die altijd op pad gaan met een bak superfood. Maar wel drie keer in de week grenzeloos aan de witte wijn. Neem dan liever een keer een boterham met kaas bij de lunch, en bij de borrel een nul komma nulletje.”



Opnieuw ligt de methode-Rambam onder vuur

Hoe Japan zijn Nederlandse verleden herstelt

Curaçao kan even geen limoen in de cocktails doen

Een premier, dat is geen 'kapitein'

Frankrijk voert eigen #MeToo-discussie