



**User Name:** =

**Date and Time:** = 2025-06-24

**Job Number:** = 256100535

## **Documents (1)**

**Client/Matter:** -None-

**Search Terms:** We overwinnen meer ziektes'

**Search Type:** NaturalAnd

**Content Type**

news

**Narrowed by**

-None-

1. 'We overwinnen meer ziektes'

'We overwinnen meer ziektes'

## 'We overwinnen meer ziektes'

De Stentor

16 april 2024 dinsdag

Apeldoorn EditieDeventer EditieEpe-Vaassen EditieFlevoland EditieLochem EditieSalland EditieVechtdal-Hardenberg EditieWest-Veluwe EditieZutphen EditieZwolle-Kampen Editie

Copyright 2024 DPG Media B.V. All Rights Reserved

# de Stentor

**Section:** Zo Weekend; Blz. 18, 19

**Length:** 1128 words

**Byline:** DORIEN DIJKHUIS

**Highlight:** Bijna 60 procent van de Nederlanders kampt met een chronische aandoening. Gelukkig zijn deze steeds beter te behandelen. En wat kunnen we zelf doen ter voorkoming?

## **Body**

---

**Meer** chronisch zieken, maar artsen hebben hoop voor de toekomst

**Voor welke ziektes zijn we het bangst en is dat terecht?**

Dat was vroeger zeker kanker, zegt huisarts Tamara de Weijer. De laatste jaren merkt ze dat die angst wat is afgenomen. „We sterven lang zo vaak niet **meer** aan kanker als vroeger." Dat hebben we te danken aan de enorme ontwikkeling in de behandeling en opsporing, zegt Jan Paul Medema, als kankeronderzoeker verbonden aan Amsterdam UMC en het Oncode Instituut.

„Was veertig jaar geleden de kans nog 60 procent dat je binnen vijf jaar overleed aan kanker, nu leeft 70 procent van de patiënten na vijf jaar nog. Dat heeft onder andere te maken met vroegere signalering via de bevolkingsonderzoeken voor borst- en darmkanker."

Ook op het gebied van kankerbehandeling zijn in de afgelopen twintig jaar grote levensreddende stappen gezet. De komst van immunotherapie is daar een goed voorbeeld van.

Medema: „We krijgen steeds **meer** inzicht in de manier waarop tumorcellen functioneren en hoe ze verschillen van gewone cellen. Daardoor leren we hoe we tumoren sneller en beter kunnen opsporen en ze gericht aanvallen. Hopelijk leidt dat er ook toe dat patiënten in de toekomst minder last hebben van bijwerkingen door chemotherapie en bestraling. In het algemeen ben ik hoopvol dat kanker in de toekomst misschien niet te voorkomen, maar wel goed te behandelen is."

## 'We overwinnen meer ziektes'

Nu artsen meer grip hebben gekregen op kanker, staat volgens De Weijer Alzheimer met stip op nummer één in het rijtje meest gevreesde diagnoses. „Dementie komt, onder andere door de vergrijzing, steeds vaker voor. Steeds meer mensen hebben iemand in hun naaste omgeving met dementie en ondervinden zo hoeveel impact die hersenaandoening heeft."

### Is onze angst terecht?

„Ja en nee", zegt huisarts Tamara de Weijer. „Alzheimer is een vreselijke ziekte en je kunt nooit helemaal uitsluiten dat je het krijgt, want voor een deel is de ziekte genetisch bepaald. Maar er wordt wereldwijd onderzoek gedaan naar behandelmethodes én we kunnen zelf het risico aanzienlijk verkleinen, is gebleken uit onderzoek."

### Hoe kunnen we zelf het risico op veelvoorkomende ziektes verkleinen?

Volgens De Weijer valt 30 procent van de Alzheimerdiagnoses te voorkomen door anders te leven en te eten: veel bewegen, voldoende rust nemen, stress vermijden, goed slapen, je hersenen blijven uitdagen door nieuwe dingen te leren. Ook gezond eten verkleint het risico: eet bij voorkeur veel groenten, goede vetten uit olijfolie, vette vis en noten, weinig bewerkte voeding, weinig zout en weinig suiker."

In die zin hoeven we dus minder bang voor dementie te zijn dan we denken, zegt De Weijer. „Want we hebben een deel van onze gezondheid zelf in de hand."

Nog meer goed nieuws: met de dingen die we doen om onze hersenen gezond te houden, verkleinen we ook de kans op andere aandoeningen die tegenwoordig veel voorkomen: diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker. Het mechanisme achter deze ziektes is volgens De Weijer hetzelfde: de manier waarop we leven en eten beïnvloedt onze stofwisseling.

Veel stress, slaapttekort, slechte voeding, veel alcohol en weinig beweging zorgen voor laaggradige ontstekingen in ons lichaam. Die zorgen op de lange termijn voor overgewicht, een hoge bloeddruk, slechte cholesterolwaarden en een verstoorde bloedsuikerspiegel: risicofactoren voor kanker, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker. „Minimaal de helft van deze leefstijlgerelateerde aandoeningen kan door gezonder te leven worden voorkomen."

### Is er hoop voor de toekomst als het gaat om onze gezondheid?

Voor het voorkomen en genezen van verschillende ziektes in de toekomst verwachten artsen veel van onderzoek naar darmbacteriën. „We hebben zo'n 14 biljoen bacteriën in onze darmen", zegt Eric Claassen, als immunoloog en onderzoeker verbonden aan de VU. „Samen vormen ze het microbioom en zijn ze een belangrijk onderdeel van ons immuunsysteem."

Bij darmkanker is in de laatste jaren ontdekt dat er specifieke E. colibacteriën bestaan die stoffen uitscheiden die direct mutaties in het DNA geven. In deze studie leek deze bacterie bij 5 tot 10 procent van de darmkankerpatiënten inderdaad een rol te spelen in het ontstaan van de kanker.

Onderzoeker Medema: „Mogelijk is het bij je dragen van deze bacteriën een belangrijke voorspeller van darmkanker. Als we deze bacterie specifiek zouden kunnen bestrijden, kunnen we sommige vormen van darmkanker in de toekomst misschien voorkomen."

Onderzoek naar darmbacteriën kan in de toekomst mogelijk ook bijdragen aan de behandeling van depressiviteit. Ook bij die aandoening bestaat een link met een verstoring van het microbioom, blijkt uit onderzoek. Mensen met een depressie hebben vaker een gebrek aan specifieke darmbacteriën die bepaalde ontstekingen onderdrukken.

## 'We overwinnen meer ziektes'

Onderzoekers krijgen steeds beter in kaart wat alle verschillende bacteriën in onze darmen precies doen en hoe ze met elkaar samenwerken, stelt hij. „Het is een kwestie van tijd voor we een op maat gemaakt 'darmbacterie-advies' kunnen uitschrijven, een soort bacteriecocktail op recept."

Huisarts De Weijer is optimistisch over de toekomst van onze gezondheid. „We zullen ziektes nooit 100 procent kunnen uitsluiten, maar de kans wordt wel veel kleiner als we ons gedrag aanpassen."

-Rond 1850 werden Nederlanders gemiddeld nog geen 50 jaar oud. Infectieziektes zoals tyfus, pokken en tuberculose maakten nog vaak slachtoffers. Door verbeterde hygiëne, de uitvinding van antibiotica en de ontwikkeling van vaccins veranderde dat. Een eeuw geleden, rond 1920, werden Nederlanders gemiddeld een jaar of 70.

-De gemiddelde levensverwachting stijgt nog altijd. Ook hartaandoeningen en kanker krijgen we steeds vaker onder controle, waardoor we er veel minder vaak aan doodgaan. Anno 2024 ligt de gemiddelde levensverwachting op ongeveer 81 jaar voor mannen en 83 voor vrouwen.

-Terwijl we ouder worden, stijgt wel het aantal chronische patiënten in Nederland: tussen 2011 en 2021 van 5,3 miljoen naar 10,4 miljoen, bijna 60 procent van de bevolking. Een deel van de oorzaak ligt in die stijgende levensverwachting: hoe langer we leven, hoe meer kans we hebben om aandoeningen op te lopen. Daarnaast krijgen we ziektes steeds beter en eerder in kaart waardoor het aantal patiënten groeit. Ook de manier waarop we leven speelt een rol.

-Het CBS verwacht dat de levensverwachting in 2070 verder zal zijn toegenomen naar 87,6 jaar voor mannen en 91 jaar voor vrouwen. Huisarts Tamara de Weijer: „Als we nog gezonder gaan leven lukt het misschien om niet alleen die leeftijd te halen, maar hem ook in goede gezondheid te bereiken."

Alzheimer is de meest gevreesde diagnose

'Een deel van onze gezondheid hebben we in eigen hand'

Bekijk de oorspronkelijke pagina: pagina 18, pagina 19

## Graphic

---

Onze levensduur is langer en dat is een van de redenen waardoor het aantal chronisch patiënten toeneemt.

## Classification

---

**Language:** DUTCH; NEDERLANDS

**Publication-Type:** Krant

**Subject:** Diseases + Disorders (100%); Cancer (99%); Neurological Disorders + Injuries (99%); Health Care Professionals (95%); Life Expectancy (93%); Cardiovascular Disease (92%); Dementia (92%); Mental Illness

'We overwinnen meer ziektes'

(86%); Death + Dying (78%); Bacteria (70%); Chronic Diseases (70%); Diabetes (70%); Women (70%); Autoimmune Disorders (68%); Chemotherapy + Radiation (63%)

**Industry:** Oils + Fats (63%)

**Load-Date:** April 15, 2024

---

End of Document