

trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk

Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, www.trance2.nl, info@trance2.nl, 06 27 16 84 75

Contactpersoon: Celesta van Reeve

Betreft: kanker bij jonge mensen

Bron: E-mail nieuwsbrief Juglen Zwaan, www.aHealthylife.nl, 18 mei 2025 Stijging kanker = mysterie?

Documentnaam: 20250528_trance2_Juglen_Zwaan_artikel_kanker.pdf

Stijging kanker=mysterie?

De afgelopen maand heeft het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) weer recente cijfers gedeeld. Het blijkt dat het aantal kankergevallen, met name onder jonge mensen tussen de 18 en 39 jaar, de afgelopen jaren flink is toegenomen. De exacte reden voor de stijging is onbekend, de wetenschappers spreken zelfs van een 'mysterie'. Ik heb zelf wel enkele vermoedens, in deze nieuwsbrief kijken we of er studies zijn die deze onderbouwen.

Uit de cijfers blijkt dat het aantal kankerdiagnoses bij jonge vrouwen is gestegen met ruim 30%, en bij jonge mannen met bijna 50%. Deze stijging kan niet verklaard worden door vergrijzing of bevolkingsgroei, omdat het gaat om relatieve cijfers binnen de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar. Hoewel genetische factoren en vroege opsporing een deel van de verklaring kunnen zijn, is er volgens experts meer aan de hand. Artsen zien in de praktijk bijvoorbeeld een verdubbeling van het aantal jonge mannen met zaadbalkanker in de afgelopen dertig jaar.

Mogelijke oorzaken

Een korte rondgang in de medische literatuur laat zien dat er heel wat factoren als verdacht worden aangemerkt die mogelijk bijdragen aan de stijging van kanker onder jonge mensen. Hoewel niet elk verband even sterk bewezen is, tekent zich wel een zorgwekkend patroon af:

- Chronische ontstekingen: Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat aanhoudende ontstekingsprocessen in het lichaam DNA-schade kunnen veroorzaken (1). Deze ontstekingen worden gevoed door onder andere een ongezond voedingspatroon, slaapgebrek, blootstelling aan giftige stoffen en een ontregeld immuunsysteem, met een hoger kankerrisico als gevolg (2, 3).

- Stress en mentale belasting: De moderne mens krijgt enorm veel op z'n bordje. Van jongs af aan is er prestatiedruk op school, worden kinderen overspoeld met prikkels en informatie via sociale media, en zijn er zorgen over klimaat en wereldgebeurtenissen. Ook jongvolwassenen ervaren grote druk: studieschulden, moeilijke woningmarkt, onzekere arbeidscontracten en een constant gevoel 'aan' te moeten staan. Deze chronische stress beïnvloedt via stresshormonen als cortisol direct ons immuunsysteem (4). Stress zorgt voor een afname van T- en NK-cellen, die normaal gezien verantwoordelijk zijn voor het herkennen en opruimen van kankercellen (5). Ook kan stress de eerdergenoemde chronische ontstekingen aanjagen (6). Dit kan het risico op bepaalde kankers verder doen toenemen (7). Bovendien leidt stress vaak tot ongezonde copingmechanismen zoals slechte eetgewoonten, meer alcohol en minder beweging (8, 9).

- Bewegingsarmoede en overgewicht: Meerdere onderzoeken laten zien dat een gebrek aan beweging en overgewicht sterk samenhangen met een verhoogd risico op verschillende vormen van kanker, waaronder borst-, darm- en prostaatkanker (10, 11). Het overtollige vetweefsel veroorzaakt ontstekingsreacties en verstoort de hormoonbalans in het lichaam (12, 13).

- PFAS, ofwel 'forever chemicals': Deze kunstmatige chemische stoffen breken nauwelijks af in het milieu en hopen zich op in ons lichaam (14). Ze zitten in veel alledaagse producten zoals anti-aanbakpannen, waterafstotende kleding en voedselverpakkingen. PFAS is wijdverspreid en zit inmiddels ook in ons drinkwater (15, 16). Onderzoek wijst uit dat deze stoffen het immuunsysteem kunnen verzwakken en het risico op kanker kunnen laten toenemen (17, 18, 19).

- Microplastics: Deze minuscule plastic deeltjes zijn inmiddels overal te vinden, in ons drinkwater, voedsel en zelfs in de lucht die we inademen. Recent onderzoek suggereert dat deze deeltjes ontstekingsreacties in het lichaam kunnen veroorzaken en hormoonverstorend werken (20). Dit kan het risico op kanker verhogen (21, 22).

- Pesticiden zoals glyfosaat: Bestrijdingsmiddelen worden steeds vaker in verband gebracht met verschillende vormen van kanker (23). Ze komen via onze voeding het lichaam binnen en kunnen DNA-schade veroorzaken, vooral bij langdurige blootstelling. Volgens onderzoek verhogen bepaalde pesticiden het risico op sommige kankersoorten evenveel of zelfs meer dan roken (24).

- Verstoord dag-nachtritme: Kunstmatig licht in de avond, met name blauw licht van schermen, verstoort de natuurlijke aanmaak van melatonine. Dit hormoon heeft niet alleen een belangrijke functie bij het slapen, maar remt ook de groei van kankercellen (25, 26, 27). Daarnaast kunnen milieuverontreinigende stoffen zoals benzeen, tabaksrook, pesticiden en microplastics onze klokgenen beïnvloeden (28). Deze stoffen komen vaak samen voor in mengsels, waarbij ze elkaar kunnen versterken. Dit kan het versturende effect op ons dag-nachtritme vergroten en mogelijk het risico op kanker verhogen.

- Dysbiose microbiom: Het veelvuldig gebruik van antibiotica, desinfecterende middelen en een westers voedingspatroon verzwakt onze darmflora. Een verstoord microbiom (dysbiose) kan leiden tot een hoger risico op kanker (29, 30, 31). Ook kan een dysbiose het immuunsysteem ontregelen, chronische ontstekingen veroorzaken en via schadelijke stoffen direct bijdragen aan DNA-schade en tumorgroei (32, 33).

- Elektromagnetische velden: Hoewel niet-ioniserende straling (zoals van wifi en zendmasten) het DNA niet direct kan beschadigen, kan het mogelijk wél indirect bijdragen aan het kankerrisico via oxidatieve stress en verstoring van cellulaire processen (34, 35, 36).

- Luchtvervuiling: De toegenomen uitstoot van fijnstof en andere schadelijke stoffen, vooral in stedelijke gebieden, wordt in verband gebracht met verschillende vormen van kanker (37, 38, 39). Deze microscopisch kleine deeltjes kunnen diep in ons lichaam doordringen en veel schade aanrichten.

- Vitamine D-tekort: Een tekort aan deze vitamine wordt in verband gebracht met een hoger risico op kanker (40, 41, 42). Door veelvuldig binnenzitten en lange winters hebben veel jonge mensen een chronisch vitamine D-tekort (43, 44). Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij de regulatie van gezonde celgroei (45).

Het is waarschijnlijk niet één enkele factor die verantwoordelijk is voor de stijging van kanker onder jonge mensen, maar juist de optelsom van al deze factoren. Ons lichaam moet zich constant weren tegen een ongekend aantal uitdagingen: van chemische stoffen tot chronische stress, van verstoorde ritmes tot voeding die steeds verder af staat van wat ons lichaam nodig heeft. Deze continue druk op ons systeem zou goed kunnen verklaren waarom we een toename zien van kanker bij steeds jongere mensen.

Hoofdverdachten bij kinderkanker

Een recente studie heeft in kaart gebracht wat de mogelijke invloed is van verschillende omgevingsfactoren op het ontstaan van kanker specifiek bij kinderen (46). De onderzoekers analyseerden 174 wetenschappelijke studies uit de afgelopen tien jaar. Vooral luchtverontreiniging en pesticiden blijken vaak in verband te worden gebracht met kinderkanker; in ongeveer 80% van de studies werd een positief verband gevonden. Ook blootstelling aan chemische stoffen binnenshuis, zoals vluchtige organische stoffen (VOS) in bijvoorbeeld schoonmaakmiddelen en spuitbussen, toonde een sterk verband met een verhoogd risico.

Wat kunnen we zelf doen?

Gelukkig zijn er verschillende praktische stappen die je kunt zetten om je blootstelling aan de bovenstaande risicofactoren sterk te verminderen:

- Verminder je toxische belasting: Kies voor natuurlijke verzorgingsproducten zonder onnodige toevoegingen. Vermijd plastic verpakkingen waar mogelijk en eet liever uit glazen potten dan uit blik, omdat blik vaak bekleed is met stoffen zoals BPA. Gebruik glazen bewaardozen in plaats van plastic, zeker voor warme of vette maaltijden. Kies in de keuken voor keramische pannen, en vermijd antiaanbaklagen zoals teflon. Gebruik natuurlijke schoonmaakmiddelen en ventileer goed tijdens het schoonmaken. Eet zoveel mogelijk biologisch, vooral als het gaat om producten die vaak resten van bestrijdingsmiddelen bevatten, zoals aardbeien, spinazie en druiven.

- Versterk je basis: Zorg voor voldoende slaap (ideaaliter 7 à 8 uur), beweeg regelmatig in de buitenlucht, liefst bij daglicht, en eet gevarieerd met veel groenten, fruit en vezels om je darmflora te ondersteunen. Kies bewust voor ontstekingsremmende voeding zoals vette vis (zalm, makreel), noten (vooral walnoten), olijfolie, bessen, kurkuma, gember en groene bladgroenten. Deze voedingsmiddelen bevatten antioxidanten en omega 3-vetzuren die ontstekingsprocessen in het lichaam kunnen afremmen. Voeg ook regelmatig knoflook, ui en paddenstoelen (vooral shiitake) toe aan je maaltijden voor hun immuunversterkende werking. Voeg eventueel ook gefermenteerde producten toe, zoals zuurkool, kimchi, tempé of kefir, voor extra ondersteuning van het microbioom.

- Bescherm je mentale gezondheid: Plan regelmatig offline-momenten in, zet notificaties uit en maak tijd voor ontspanning. Denk aan wandelen in de natuur, ademhalingsoefeningen of meditatie. Ook sociaal contact (zeker een goed gesprek) blijkt beschermend te werken tegen chronische stress.

- Optimaliseer je omgeving: Ventileer je huis dagelijks, liefst 's ochtends en 's avonds. Gebruik eventueel een luchtreiniger met HEPA-filter als je in een gebied met veel luchtvervuiling woont. Zet 's avonds je wifi uit en beperk kunstlicht en schermgebruik in de avond om je natuurlijke ritme te behouden. Blauwlichtfilters of amberkleurige brillen kunnen hierbij helpen.

Tot slot

Het is niet alleen maar slecht nieuws, want de meeste kankersoorten zijn gelukkig steeds beter te behandelen, maar toch blijft voorkomen absoluut beter dan genezen. De bovenstaande mogelijke oorzaken zijn zeker niet compleet, maar laten wel een rode draad zien die terugkomt bij de tips: we moeten meer terugkeren naar een leefstijl die dichter bij de natuur staat en we moeten schadelijke invloeden van het moderne leven zien af te remmen. Als je meer wilt lezen over hoe je specifiek met voeding het risico op kanker kunt verlagen, dan kun je op mijn website www.ahhealthylife.nl terecht bij het artikel 'Voeding tegen kanker – Wat wel en wat niet volgens de wetenschap?'.