

A doctor with a stethoscope and a nurse in light blue scrubs are looking intently at a large computer monitor in a hospital setting. The scene is dimly lit with blue tones.

FEITEN

&

A fortune teller with a white beard and a white robe is holding a glowing crystal ball. The crystal ball shows a purple and white swirling pattern. The background is dark.

FABELS

OVER DARMKANKER

FEITEN
&
FABELS
OVER DARMKANKER

Colofon

Copyright © 2021: Servier Nederland Farma B.V.

Auteurs: Frank Speetjens, Meta Krüger, Miriam Koopman, Brenda Dwars, Myriam Chalabi en Desi van den Boogaard

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

Van de schrijvers van dit boekje

Je hebt te horen gekregen dat je darmkanker hebt. Daardoor zit je in onzekerheid en heb je waarschijnlijk veel vragen. Van allerlei kanten krijg je informatie: van je dokters en andere zorgverleners, van familie of vrienden. Misschien zoek je zelf naar informatie op internet. Uit ervaring weten we dat niet alle informatie klopt, die patiënten krijgen.

Waar of niet waar?

Wat is waar en wat niet? Daarover geeft dit boekje meer duidelijkheid. Dit kan je helpen om keuzes te maken. Ook de lastige keuzes die je misschien moet maken.

Meer informatie over ons vind je aan het einde van dit boekje. Daar vind je ook een paar lege bladzijdes voor je eigen aantekeningen.

We wensen je veel sterkte.

Hartelijke groeten,

Frank Speetjens

Meta Krüger

Miriam Koopman

Brenda Dwars

Myriam Chalabi

Desi van den Boogaard

Inhoud Feiten & Fabels bij darmkanker

1. Inleiding	9
2. Ziek worden, genezen, overlijden	11
1. Hoe vroeger je ontdekt dat je darmkanker hebt, hoe beter	11
2. Aan darmkanker ga je altijd dood	11
3. Bijna alleen mannen ouder dan 65 jaar krijgen darmkanker	11
4. Als je darmkanker hebt, is meteen behandelen altijd het beste	12
3. Oorzaken van darmkanker	13
5. Van stress kun je darmkanker krijgen	13
6. Als je gezond leeft, dan krijg je geen darmkanker	13
7. Door anale seks kun je darmkanker krijgen	13
4. Vaststellen dat je darmkanker hebt	14
8. Een darmonderzoek is verschrikkelijk om mee te maken. En het is erg gevaarlijk	14
9. Na een darmonderzoek weet je meteen of je uitzaaiingen hebt en waar	14
10. Darmkanker is altijd erfelijk	14
11. Familiare darmkanker is iets anders dan erfelijke darmkanker	15
12. Als je darmkanker hebt, heb je altijd bepaalde klachten. Heb je deze klachten niet, dan heb je ook geen darmkanker	15
5. Behandeling van darmkanker	16
13. Als je darmkanker hebt, dan heeft het altijd nut om immunotherapie te proberen	16
14. De dokter voelt zich beledigd als je vraagt om een second opinion. Je krijgt daardoor minder aandacht van je dokter	16
15. Een stoma verpest je leven	16
16. Van sommige klachten bij chemotherapie kun je nog heel lang last hebben	17
17. Je wordt kaal van de behandeling tegen uitgezaaide darmkanker	17
18. Dokters weten aan welke onderzoeken je kunt meedoen	18
6. Dingen die je zelf kunt doen	19
19. Van koffie drinken krijg je kanker	19
20. Het is goed om alkalisch water te drinken als je darmkanker hebt	19
21. Het is goed om vitamine D te nemen als je darmkanker hebt	19
22. Kurkuma zorgt dat tumoren minder hard groeien	19
23. Door suiker heb je meer kans op darmkanker	20
24. Bewegen is goed als je darmkanker hebt	20
25. Abrikozenpitten zorgen dat je geneest van kanker	20
26. Cannabis en cannabisolie helpen tegen kanker	20

Dankwoord	21
Wie zijn de schrijvers van dit boekje?	21
Welke informatie hebben we gebruikt?	22
Maak hier je eigen aantekeningen	24

1. Inleiding

Dit boekje gaat over darmkanker, een ernstige ziekte waarbij er tumoren ontstaan in je darmen. Een tumor is een knobbeltje of een gezwel dat bestaat uit cellen die ongecontroleerd blijven groeien en zich mogelijk naar andere delen van je lichaam verplaatsen. Steeds als we het hebben over darmkanker, bedoelen we daarmee dikkedarmkanker en endeldarmkanker.

Wat vind je in dit boekje?

In de volgende hoofdstukken geven we informatie over verhalen die je misschien hebt gehoord of gelezen. We vertellen erbij of deze verhalen waar zijn of niet. Soms weten we niet of informatie waar is of niet waar. Bij die informatie staat 'onbekend'. In deze inleiding geven we alvast wat algemene informatie over darmkanker.

Hoe vaak komt darmkanker voor?

We beginnen met een paar gegevens over hoe vaak darmkanker voorkomt en bij wie:

- In Nederland krijgen elk jaar duizenden mensen te horen dat ze darmkanker hebben. In 2019 waren dat 12.871 mensen: 6.847 mannen en 6.024 vrouwen.
- Van de soorten kanker die het meest voorkomen, staat darmkanker op de derde plaats. Dit is zo bij mannen én bij vrouwen. De ziekte kan bij iedereen voorkomen.
- Ongeveer 5% van de mensen die darmkanker krijgen, hebben een erfelijke vorm van de ziekte.
- Het is niet bekend door welke oorzaken darmkanker precies ontstaat. Maar het is wel bekend in welke situaties je meer risico hebt om het te krijgen:
 - Als je een ontsteking in de darmen hebt die niet weggaat.
 - Als je darmpoliepen hebt.
 - Als je overgewicht hebt.
 - Als je te weinig beweegt.
 - Als je rookt.

Darmkanker wordt steeds ernstiger: stadium 1 tot en met 4

Darmkanker is een ziekte die steeds ernstiger wordt naarmate de kanker later wordt ontdekt. Stadium 1 tot en met 4 geven aan hoe ernstig de ziekte is. Je ziet dat in het overzicht hieronder.

- Bij stadium 1, 2 en 3 proberen dokters met de behandeling te zorgen dat je weer beter wordt en geen kanker meer hebt.
- Bij stadium 4 is dat meestal niet mogelijk. Dan krijg je waarschijnlijk een behandeling met als doel een langere tijd van leven en minder klachten van de ziekte.

Dit boekje gaat vooral over de situatie in stadium 4, maar veel van de besproken fabels en feiten zijn ook interessant als je stadium 1, 2 of 3 hebt.

Stadium 1	De tumor zit alleen in de darm.
Stadium 2	De tumor is door de darmwand gegroeid, maar zit nog niet in de lymfeklieren.
Stadium 3	Er zijn uitzaaiingen in de lymfeklieren in de buurt van de darmtumor. Uitzaaiingen zijn tumoren op andere plekken in je lichaam dan in je darm.
Stadium 4	Er zijn uitzaaiingen in lymfeklieren die niet in de buurt zitten van de darmtumor. Er kunnen ook tumoren zitten in andere organen. Of op andere plekken in je lichaam. Meestal in de lever of in de longen.

Tabel 1. Stadium 1 tot en met 4 van darmkanker.

Uitzaaiingen behandelen

Bij patiënten met darmkanker komen uitzaaiingen naar de lever vaak voor. Is het in jouw situatie mogelijk om deze uitzaaiingen met een operatie of behandeling weg te halen?

Dan is een behandeling meteen nodig. Er zijn verschillende mogelijkheden waaronder:

- Een operatie om de uitzaaiingen weg te halen
- De uitzaaiingen behandelen met een speciale systeemtherapie. Systeemtherapie is een verzamelnaam voor verschillende behandelingen. Hieronder vallen chemotherapie en immuuntherapie. Maar ook andere vormen van behandelingen. Al deze behandelingen zijn medicijnen die uiteindelijk in je bloed terecht komen via een pil of infuus.
- Systeemtherapie wordt ook gebruikt als genezing niet meer mogelijk is. Dan is het doel dat de uitzaaiingen zich minder snel verspreiden.
- Bestraling van de uitzaaiingen. Bestraling heet ook wel radiotherapie.
- Een operatie om een deel van de lever weg te halen.

Hoe lang blijven patiënten met darmkanker leven?

Voor stadium 1 tot en met 4 laten we hieronder zien wat we weten over hoeveel patiënten nog 5 jaar of langer leven.

Stadium 1	Van de mensen waarbij darmkanker heel vroeg ontdekt wordt (stadium I), leven 95 van de 100 mensen nog 5 jaar of langer.
Stadium 2	Van de mensen waarbij darmkanker later ontdekt wordt (stadium II), leven 87 van de 100 mensen nog 5 jaar of langer.
Stadium 3	Van de mensen waarbij darmkanker nog later ontdekt wordt (stadium III), leven 69 van de 100 mensen nog 5 jaar of langer.
Stadium 4	Van de mensen waarbij darmkanker pas heel laat ontdekt wordt (stadium IV), leven 12 van de 100 mensen nog 5 jaar of langer.

Tabel 2. Hoeveel patiënten leven nog na vijf jaar?

2. Ziek worden, genezen, overlijden

1. Hoe vroeger je ontdekt dat je darmkanker hebt, hoe beter

✓ Waar

Hoe eerder je ontdekt dat je darmkanker hebt, hoe beter. Dan zijn er namelijk behandelingen mogelijk die voor de meeste mensen betere resultaten opleveren.

En daardoor is de kans groter dat je weer beter wordt.

Heb je klachten die horen bij darmkanker? Dan is het belangrijk dat je naar de dokter gaat. De klachten die bij darmkanker kunnen horen zijn:

- Je valt af zonder dat je op dieet bent.
- Poepen gaat anders dan je gewend bent.
- Je hebt bloed bij je poep.
- Je hebt alle drie deze klachten tegelijk.

Bevolkingsonderzoek voor iedereen van 55 tot 75 jaar

Ben je tussen de 55 en 75 jaar? Dan kun je elke 2 jaar laten onderzoeken of je darmkanker hebt. Dit gebeurt met het bevolkingsonderzoek. Je krijgt automatisch een oproep om aan dit onderzoek mee te doen via de post. Meedoen aan het onderzoek kan zonder dat je klachten hebt. De Maag Lever Darm Stichting denkt dat het zelfs mogelijk is dat hierdoor ieder jaar 2250 mensen *niet* overlijden.

2. Aan darmkanker ga je altijd dood

X Niet waar

Er gaan inderdaad mensen dood aan darmkanker. Maar er zijn ook mensen die genezen. En er zijn mensen die wel ziek zijn, maar toch nog lang leven.

Laten we eens kijken naar de mensen die tussen 2011 en 2015 te horen kregen dat ze darmkanker hebben. Hoeveel van hen zijn er 5 jaar later nog in leven? Dat is 65%. Kijken we naar de mensen die tussen 2006 en 2010 te horen kregen dat ze darmkanker hebben? Van hen zijn er na 10 jaar nog ongeveer 55% in leven. En intussen zijn de behandelingen nog beter geworden.

Toch overlijden nog veel mensen aan darmkanker. Maar hoe eerder je ontdekt dat je de ziekte hebt, hoe groter de kans is om te genezen.

3. Bijna alleen mannen ouder dan 65 jaar krijgen darmkanker

X Niet waar

Ook als je jonger bent dan 65 jaar kun je darmkanker krijgen. Ongeveer 33% van de patiënten is jonger dan 65. En een steeds groter percentage is jonger dan 50.

Niet alleen mannen krijgen darmkanker. Van de mensen die in 2018 te horen kregen dat ze darmkanker hebben, is 44% vrouw. Dat is dus bijna de helft.

4. Als je darmkanker hebt, is meteen behandelen altijd het beste

In het eerste hoofdstuk heb je meer kunnen lezen over stadium 1 tot en met 4 bij darmkanker. Bij stadium 1, 2 en 3 van darmkanker is een behandeling meteen nodig. Maar bij stadium 4 is behandelen niet altijd mogelijk. Wel of niet behandelen is altijd een keuze die de patiënt zelf maakt in overleg met de dokter. Dan kan de patiënt kiezen voor een behandeling met bijvoorbeeld pijnstillers en andere middelen om de klachten te verzachten. .

Hoe kiezen jij en je dokter een behandeling?

Heb je uitzaaiingen? En is het zeker dat die niet weg te halen zijn met een operatie? Dan bespreek je met je dokter wat het beste voor je is: wel of niet direct behandelen. Het doel van behandelen is dan niet dat je geneest. Het doel is dat je zo lang mogelijk blijft leven, maar dat je niet zó ziek wordt dat je het leven te zwaar vindt.

Je dokter bespreekt dan onder andere de volgende vragen met je:

- Welke klachten heb je nu?
- Welke behandeling kan zorgen dat je leven zo prettig mogelijk voor je is?
- Wat is de kans dat een behandeling positieve invloed heeft op je leven.
- Wat is de kans dat je langer blijft leven?

Het kan lastig zijn voor jou en je dokter om een keuze te maken. Je dokter bespreekt je situatie ook met andere specialisten.

Als jullie kiezen voor een behandeling, dan zijn dit in de meeste gevallen de mogelijkheden:

- Systeemtherapie
- Toch wel een operatie, als dat mogelijk is.
- Bestraling als dat nodig is. Bestraling heet ook wel radiotherapie.

Voor een klein aantal patiënten in stadium 4 met een beperkt aantal uitzaaiingen in de lever is er toch een behandeling mogelijk met een kans om beter te worden.

3. Oorzaken van darmkanker

5. Van stress kun je darmkanker krijgen

Onbekend

We weten niet of je door stress darmkanker kunt krijgen. Er zijn wel onderzoeken, maar die laten geen duidelijke resultaten zien. Er is een onderzoek uit 2012 waaruit niet blijkt dat je met stress meer kans hebt om darmkanker te krijgen. Maar een later onderzoek laat juist zien dat de kans wel groter is. Er is meer onderzoek nodig.

6. Als je gezond leeft, dan krijg je geen darmkanker

X Niet waar

Het is belangrijk om gezond te leven. Dus eet je geen rood vlees, drink je geen alcohol, heb je geen overgewicht en rook je niet? Dan wordt de kans op darmkanker daardoor kleiner.

Toch kun je nog wel darmkanker krijgen, ondanks dat je altijd gezond leeft. Gezond leven geeft dus geen zekerheid. Ongezond leven geeft wel meer risico op darmkanker. Maar het is niet de enige oorzaak. Vaak is het niet mogelijk om erachter te komen wat de echte oorzaken van darmkanker zijn.

7. Door anale seks kun je darmkanker krijgen

X Niet waar

Anale seks zorgt voor een heel kleine kans om anuskanker te krijgen. Dat kan gebeuren als je anale seks hebt gehad met iemand die besmet is met het virus dat Humaan Papillomavirus heet (HPV). Je kunt dit virus dan ook krijgen. En dat kan ervoor zorgen dat je anuskanker krijgt. Maar dit is een andere vorm dan darmkanker. En de behandeling ervan is ook anders.

4. Vaststellen dat je darmkanker hebt

8. Een darmonderzoek is verschrikkelijk om mee te maken. En het is erg gevaarlijk

X Niet waar

Een darmonderzoek heet ook wel coloscopie. Bij de meeste mensen verloopt dit onderzoek gemakkelijk en zonder problemen. Ze kunnen het goed verdragen. Meestal krijg je pijnstillers via een infuus. En vaak ook een licht slaapmiddel, een roesje. Zo merk je dus niet zoveel van het onderzoek.

Veel mensen vinden het wel lastig om zich voor te bereiden op het onderzoek. Je moet een dag voor het onderzoek een laxermiddel drinken. Je moet misschien ook veel water drinken. En je mag niet alles eten. Dit is nodig omdat de dikke darm schoon moet zijn. Anders is het onderzoek niet mogelijk.

Heel af en toe ontstaan er problemen bij een darmonderzoek. Maar de kans daarop is heel klein. Zeker als je geen andere problemen hebt met je gezondheid. De kans is dan 0,016%.

9. Na een darmonderzoek weet je meteen of je uitzaaiingen hebt en waar

X Niet waar

Het darmonderzoek heet ook wel coloscopie. Na een darmonderzoek kan een arts meestal wel zeggen of je een tumor hebt. En soms ook dat het een kwaadaardige tumor kan zijn. Tijdens het onderzoek heeft de arts op verschillende plekken cellen uit je darm gehaald. Dit noemen we een biopt. Het ziekenhuis onderzoekt deze cellen verder, om zekerheid te hebben. Als je inderdaad darmkanker hebt, is er verder onderzoek nodig met een CT-scan. Daarmee kun je zien of er uitzaaiingen zijn.

Je weet dus niet meteen na het darmonderzoek of je uitzaaiingen hebt.

10. Darmkanker is altijd erfelijk

X Niet waar

Darmkanker is meestal **niet** erfelijk. In ongeveer 2 tot 5 % van de gevallen is het wel erfelijk. De meeste andere patiënten krijgen darmkanker zonder dat erfelijkheid de oorzaak is.

Er zijn verschillende soorten erfelijke darmkanker. De bekendste is het Lynch syndroom.

11. **Familiare darmkanker is iets anders dan erfelijke darmkanker**

✓ Waar

Erfelijke darmkanker krijg je doordat je een afwijking hebt in één of meer genen die je van je ouders hebt gekregen. Er zijn verschillende van dit soort afwijkingen bekend door wetenschappelijk onderzoek. Eén daarvan veroorzaakt de ziekte van Lynch.

Bij *familiare darmkanker* komt de ziekte in een familie opvallend vaak voor. Maar er is geen specifieke afwijking in het DNA bekend die de kanker veroorzaakt.

Het kan zijn dat er toch een DNA-afwijking bestaat die de oorzaak is. En dat we die tot nu toe niet hebben gevonden. Maar het kan ook iets in het dagelijks leven van een familie zijn dat deze kanker veroorzaakt. Denk bijvoorbeeld aan wat de familie meestal eet en drinkt. Of de omgeving waarin de familie woont of waarin de kinderen opgroeien. Bijvoorbeeld wanneer mensen in je huis roken.

12. **Als je darmkanker hebt, heb je altijd bepaalde klachten. Heb je deze klachten niet, dan heb je ook geen darmkanker**

X Niet waar

Darmkanker kan leiden tot klachten. Bijvoorbeeld een opgeblazen gevoel, vermoeidheid of buikpijn. Maar als je deze klachten hebt, betekent dat lang niet altijd dat je darmkanker hebt. Daarom is het voor artsen vaak lastig om te bepalen of iemand darmkanker heeft.

Heb je last van de volgende klachten, ga dan zo snel mogelijk naar je huisarts. Zeker als je deze klachten tegelijkertijd hebt:

- Je valt af zonder dat je op dieet bent.
- Poepen gaat anders dan je gewend bent.
- Je hebt bloed bij je poep.

We kunnen darmkanker tegenwoordig vaker ontdekken door het bevolkingsonderzoek. Veel van de mensen bij wie we kanker ontdekken, hebben op dat moment geen klachten. Door het bevolkingsonderzoek kunnen we darmkanker dus eerder ontdekken.

5. Behandeling van darmkanker

13. **Als je darmkanker hebt, dan heeft het altijd nut om immunotherapie te proberen**

X Niet waar

Bij verschillende soorten kanker krijgen patiënten tegenwoordig een behandeling met immunotherapie. Dat is een behandeling die zorgt dat je eigen afweersysteem kankercellen kan opruimen. Dit werkt maar bij weinig mensen met darmkanker.

Je dokter kan je het beste uitleggen of dit voor jou zin heeft of niet.

Vroeger waren er ook andere behandelingen die immunotherapie heetten. Dit zijn behandelingen met medicijnen die we antilichamen noemen. Die horen nu bij de standaard mogelijkheden van de behandeling van uitgezaaide darmkanker.

Bespreek met je arts welke behandeling voor jou geschikt is.

14. **De dokter voelt zich beledigd als je vraagt om een second opinion. Je krijgt daardoor minder aandacht van je dokter**

X Niet waar

Als patiënt overleg je samen met je dokter wat de beste keuzes zijn voor jou. Uiteindelijk neem jij de beslissing. Als je een belangrijke beslissing moet nemen, dan kun je een *second opinion* aanvragen. Dat betekent dat je aan een dokter van een ander ziekenhuis vraagt om jouw situatie te beoordelen.

Voor een dokter is het heel gewoon dat je dit als patiënt vraagt. Als je een second opinion wilt, bespreek dit dan met je dokter. De dokter die de second opinion doet, geeft een advies. Je eigen dokter krijgt dit advies ook.

15. **Een stoma verpest je leven**

X Niet waar

Voor sommige mensen met darmkanker is een stoma nodig. Een stoma is een uitgang van je darm door je buik naar buiten. De inhoud van je darmen komt daarvoor naar buiten en gaat in een opvangzakje. Leven met een stoma is natuurlijk heel anders dan zonder stoma. Het is heel begrijpelijk dat je het lastig vindt.

De meeste patiënten kunnen zich goed aanpassen aan het leven met een stoma. Veel mensen merken wel dat ze niet meer precies dezelfde dingen doen als eerst. En een klein aantal mensen blijft moeite houden met hun veranderde leven. Het lukt hen niet goed om zich aan te passen. In het ergste geval gaan mensen nergens meer naar toe. Dit gaat echt om een klein aantal mensen.

Maar de meeste mensen met een stoma merken dat hun leven toch nog steeds goed en de moeite waard is.

16. Van sommige klachten bij chemotherapie kun je nog heel lang last hebben

✓ Waar

Klachten zoals haaruitval en misselijkheid zijn bekende bijwerkingen van chemotherapie. Ze verdwijnen bijna altijd na een tijd weer. Maar er zijn ook klachten waar je langer last van kunt hebben. Deze kunnen nog vervelender zijn en ze zijn vaak lastig te behandelen.

Klachten waar je nog lang last van kunt hebben zijn bijvoorbeeld: moe zijn, problemen met concentreren, tintelingen of pijn in je handen en voeten.

Het is belangrijk om klachten te bespreken met je dokter of verpleegkundige. Zij kunnen je tips en adviezen geven. Of de behandeling aanpassen aan jouw situatie.

17. Je wordt kaal van de behandeling tegen uitgezaaide darmkanker

X Niet waar

Veel mensen denken dat je altijd kaal wordt als je een behandeling tegen kanker krijgt. Als je niet kaal wordt, kunnen mensen denken dat het dus goed met je gaat. En je kunt zelfs de vraag krijgen of je wel ziek bent.

Er zijn veel verschillende behandelingen van kanker. De meeste behandelingen van darmkanker zorgen niet voor kaalheid. Toch kun je flink last krijgen van andere klachten. Bijvoorbeeld van misselijkheid, moe zijn, diarree, last van je handen en voeten.

Vraag aan je dokter bij welke chemotherapie de kans groot is dat je haar uitvalt. Hoofdhuidkoeling tijdens de chemotherapie zorgt ervoor dat de kans hierop iets minder groot is. Vraag ook aan je dokter of dit voor jou mogelijk is.

18. Dokters weten aan welke onderzoeken je kunt meedoen

✓ Waar

Wetenschappers zijn altijd bezig met onderzoek naar de behandeling van darmkanker. Dit heeft als doel de uitkomsten voor patiënten met darmkanker verder te verbeteren. Je mag ervan uitgaan dat je dokter weet welke belangrijke onderzoeken er bezig zijn. Al kan geen enkele dokter alles weten. Daarom zijn er ook websites waarop dokters kunnen zoeken naar onderzoeken die bezig zijn.

Er zijn verschillende soorten onderzoek. Bijvoorbeeld:

- Onderzoek waarbij geleerd wordt van bestaande gegevens
- Onderzoek waarbij extra onderzoek wordt gedaan in b.v. het bloed of de tumor
- Onderzoek waarbij nieuwe behandelingen worden onderzocht.

Veel patiënten willen graag aan onderzoeken meedoen. Het kan een kans zijn om toch een behandeling te krijgen als standaardbehandelingen geen zin meer hebben. Bespreek met je dokter of meedoen aan een onderzoek voor jou zin kan hebben. Soms vragen dokters je om deel te nemen aan een onderzoek dat voor jouzelf geen verandering van de ziekte brengt. Maar dat onderzoek kan belangrijk zijn voor de toekomst van andere darmkankerpatiënten. Je mag altijd zelf bepalen of je mee wilt doen aan zo'n soort onderzoek.

Is er een onderzoek dat interessant zou kunnen zijn voor jou? Dan kun je alleen meedoen als er plaats is. En als je aan de voorwaarden voldoet.

Doe je mee aan een onderzoek? Hou er dan rekening mee dat dit geen zekerheid geeft over het resultaat.

6. Dingen die je zelf kunt doen

19. Van koffie drinken krijg je kanker

X Niet waar

Koffie is niet kankerverwekkend. De stof *acrylamide* zit in koffie. En bij proefdieren die heel veel van deze stof kregen, ontstond kanker. Maar in koffie zit maar heel weinig van deze stof. Bovendien is er geen bewijs dat de stof ook voor mensen kankerverwekkend kan zijn.

20. Het is goed om alkalisch water te drinken als je darmkanker hebt

X Niet waar

Alkalisch water heeft door een scheikundige bewerking een andere zuurgraad dan gewoon water.

Alkalisch water helpt niet tegen darmkanker. En ook niet tegen andere soorten kanker. Het is nog nooit bewezen dat het zou helpen. Het heeft dus geen zin om alkalisch water te drinken.

21. Het is goed om vitamine D te nemen als je darmkanker hebt

Onbekend

Het is niet zeker dat vitamine D helpt tegen darmkanker. Er zijn onderzoeken bezig naar het effect van vitamine D. Maar er is niet genoeg bewijs om alle patiënten nu al aan te raden om extra vitamine D te nemen.

Heb je te weinig vitamine D in je lichaam? Dan is het wel goed om extra vitamine D te nemen.

22. Kurkuma zorgt dat tumoren minder hard groeien

X Niet waar

In kurkuma zit de stof *curcumine*. Bij proefdieren die deze stof kregen, gingen tumoren minder hard groeien. Maar als mensen deze stof eten, breekt onze maag de stof af. Het heeft dus geen zin om kurkuma te eten. Het kan voor sommige behandelingen zelfs slecht zijn. Vraag aan je dokter of dit in jouw situatie zo is.

23. Door suiker heb je meer kans op darmkanker

X Niet waar

De kans dat je darmkanker krijgt, wordt niet groter van eten en drinken met suiker. Maar je kunt er wel te zwaar van worden. Daarom is het beter om niet te veel eten en drinken met suiker te gebruiken. Overgewicht zorgt voor een grotere kans om darmkanker te krijgen. Het kan de ziekte ook ernstiger maken. En je hebt een grotere kans om de ziekte later nog eens te krijgen.

Krijg je een behandeling tegen kanker en eet je weinig omdat je je niet goed voelt? Dan is er kans dat je te veel afvalt. Het kan dan juist goed zijn om wat meer eten en drinken met suiker te nemen. Bespreek dit met je dokter.

24. Bewegen is goed als je darmkanker hebt

✓ Waar

Uit onderzoek blijkt dat bewegen goed is als je darmkanker hebt. Mensen met darmkanker die veel bewegen leven langer dan de mensen die weinig bewegen. Meer bewegen zorgt er ook voor dat je minder last hebt van de klachten die horen bij de behandeling. Je hebt minder last van moe zijn en je herstelt sneller na een behandeling. Dokters besteden hier steeds meer aandacht aan. In ziekenhuizen en bij fysiotherapeuten kun je hulp krijgen om meer te bewegen tijdens en na je behandeling.

25. Abrikozenpitten zorgen dat je geneest van kanker

X Niet waar

Abrikozenpitten helpen niet als je kanker hebt. Er is geen bewijs voor. In abrikozenpitten zit de stof *cyanide*. Die is slecht voor je. Als je er veel van binnenkrijgt, kun je zelfs overlijden aan *cyanide*.

26. Cannabis en cannabisolie helpen tegen kanker

X Niet waar

Er is geen bewijs dat cannabisolie helpt tegen kanker. Je geneest niet door cannabisolie. En er verandert niks aan hoe ernstig ziek je wordt.

Heb je bepaalde klachten van een behandeling? Bijvoorbeeld misselijkheid, overgeven, pijn, geen zin in eten of slecht slapen? Dan kan cannabisolie daarbij wel helpen.

Dankwoord

Twee personen willen we graag hartelijk bedanken voor hun hulp bij dit boekje:

- **Geerard Beets**, hoogleraar chirurgie in het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis. Hij heeft ons geholpen bij de informatie die te maken heeft met stoma's.
- **Vincent de Jong**, die zelf darmkanker heeft gehad. Hij heeft ons op het idee gebracht om dit boekje te maken. En hij heeft de eerste voorbeelden gegeven van verhalen die niet kloppen. Met geweldige uitleg erbij.

Wie zijn de schrijvers van dit boekje?

Frank Speetjens

Frank is dokter in het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) in Leiden. Hij is daar internist-oncoloog.

Meta Krüger

Meta is emeritus lector en vrijwilliger bij de Stichting Darmkanker. Ze schreef het boek *Lief kankerdagboek – een persoonlijk verslag van darmkanker: van diagnose tot genezing* (2019).

Miriam Koopman

Miriam is hoogleraar en dokter in het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC Utrecht). Ze is daar internist-oncoloog, gespecialiseerd in darmkanker.

Brenda Dwars

Brenda is verpleegkundige bij de Ziekenhuis Groep Twente (ZGT) in Almelo en Hengelo. Ze is daar verpleegkundig specialist oncologie.

Myriam Chalabi

Myriam is dokter in het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis (AVL) in Amsterdam. Ze is daar internist-oncoloog.

Desi van den Boogaard

Desi is verpleegkundige in het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch. Ze is daar verpleegkundig specialist oncologie.

Welke informatie hebben we gebruikt?

In dit overzicht zie je welke informatie we hebben gebruikt voor elk hoofdstuk uit het boekje.

1. Inleiding

- Incidentie darmkanker. <https://www.iknl.nl/kankersoorten/darmkanker/registratie/incidentie>
- Diagnose 'kanker' in 2017 circa 110.000 keer gesteld in Nederland. (2 februari 2018). <https://www.iknl.nl/nieuws/2018/diagnose-kanker-in-2017-circa-110-000-keer-gesteld>
- Darmkanker. <https://www.umcutrecht.nl/nl/ziekenhuis/ziekte/darmkanker>
- Achtergrond darmkanker. <https://www.umcutrecht.nl/nl/ziekenhuis/ziekte/darmkanker>
- Overlevingscijfers dikkedarmkanker, IKNL, zie <https://www.kanker.nl/kankersoorten/dikkedarmkanker/wat-is-overlevingscijfers-dikkedarmkanker>

2. Ziek worden, genezen, overlijden

1. Hoe vroeger je ontdekt dat je darmkanker hebt, hoe beter.
 - Shaukat et al., Long-term mortality after screening for colorectal cancer. *NEJM*, 2013, 1106-14.
 - Bevolkingsonderzoek darmkanker. <https://www.mlds.nl/kanker/darmkanker/bevolkingsonderzoek-darmkanker/>
2. Aan darmkanker ga je altijd dood
3. Bijna alleen mannen ouder dan 65 jaar krijgen darmkanker
4. IKNL dataset. Opgehaald van: <https://www.iknl.nl/nkr-cijfers>
4. Als je darmkanker hebt, is meteen behandelen altijd het beste.
 - Misiakos et al., Current treatment for colorectal liver metastases. *World Journal of Gastroenterology*, 2011, 17(36), 4067–4075.
 - Dols et al. 2009;
 - Pfannschmidt et al. 2010;
 - Rees et al. 2008;
 - Van der Pool et al. 2010b
 - Darmkanker en dan - Na de diagnose. <http://www.mlds.nl/kanker/darmkanker/darmkanker-en-dan/> en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ijc.33200>

3. Oorzaken van darmkanker

5. Van stress kun je darmkanker krijgen
 - Heikkilä et al., Work stress and risk of cancer: meta-analysis of 5700 incident cancer events in 116 000 European men and women, *BMJ*, 2013, 1-10.
 - Yang et al., Work stress and the risk of cancer: A meta-analysis of observational studies, *IJC*, 2018, 144, 2390–2400.
6. Als je gezond leeft, dan krijg je geen darmkanker.
 - Erben et al., Strong associations of a healthy lifestyle with all stages of colorectal carcinogenesis: Results from a large cohort of participants of screening colonoscopy, *IJC*, 2018, 144, 2135–2143.
 - Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie, Richtlijnen Algemene en Tumorspecifieke voedings- en dieetbehandeling. https://www.oncoline.nl/index.php?pagina=/richtlijn/item/pagina.php&id=40158&richtlijn_id=1017
7. Door anale seks kun je darmkanker krijgen.
 - Potterat et al., Receptive anal intercourse as a potential risk factor for rectal cancer, 2011, 117(14), 3284-3284.

4. Vaststellen dat je darmkanker hebt

8. Een darmonderzoek is verschrikkelijk om mee te maken. En het is erg gevaarlijk.
 - Lohsiriwat et al., Colonoscopic perforation: Incidence, risk factors, management and outcome, *World J Gastroenterol*, 2010, 16(4), 425-430.
9. Na een darmonderzoek weet je meteen of je uitzaaiingen hebt en waar.
10. Darmkanker is altijd erfelijk
 - Jasperson et al., Hereditary and Familial Colon Cancer, *Gastroenterology*, 2010, 138, 2044 –2058.
11. Familiäre darmkanker is hetzelfde als erfelijke darmkanker
- Familiäre dikke darm kanker (FCC). <https://mdlcentrumleiden.nl/ziektebeelden/kanker-en-poliepen/erfelijke-darmkanker/familiaire-dikke-darm-kanker-fcc.html>

- Darmkanker (familiaal en erfelijk). <https://www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/Expertisecentra-zeldzame-aandoeningen/Paginas/darmkanker.aspx>
12. Als je darmkanker hebt, heb je altijd bepaalde klachten. Heb je deze klachten niet, dan heb je ook geen darmkanker.
5. Behandeling van darmkanker
13. Als je darmkanker hebt, dan heeft het altijd nut om immuuntherapie te proberen
14. De dokter voelt zich beledigd als je vraagt om een second opinion. Je krijgt daardoor minder aandacht van je dokter.
15. Een stoma verpest je leven.
- Quality of Life Outcomes in Patients Living with Stoma www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573471/??
16. Van sommige klachten bij chemotherapie kun je nog heel lang last hebben.
- Teunissen et al., Symptom prevalence in patients with incurable cancer: a systematic review, *J Pain Symptom Manage*, 2007, 34, 94-104.
17. Je wordt kaal van de behandeling tegen uitgezaaide darmkanker.
- Abdel-Rahman et al., Impact of Sex on Chemotherapy Toxicity and Efficacy Among Patients With Metastatic Colorectal Cancer: Pooled Analysis of 5 Randomized Trials, *Clin colorectal cancer*, 2019, 18(2), 110-115.
 - Standaard Chemotherapie-geïnduceerde Alopecia (CIA), Versie 1.1, augustus 2014. <https://studylibnl.com/doc/945337/landelijke-standaard-chemotherapie>
18. Dokters weten aan welke onderzoeken je kunt meedoen.
- Huiskens et al., Keeping track of all ongoing colorectal cancer trials using a mobile application: Usability and satisfaction results of the Dutch Colorectal Cancer Group Trials application, *Journal of Clinical and Translational Research*, 2017, 3(S3), 435-440.
6. Dingen die je zelf kunt doen
19. Van koffie drinken krijg je kanker.
- Obón-Santacana et al., Dietary intake of acrylamide and pancreatic cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohort, *Annals of Oncology*, 2013, 24(10), 2645–2651.
 - Scientific Opinion on acrylamide in food. *EFSA Journal*, 2015, 13(6), 4104.
 - Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. *WCRF & AICR*, 2018.
20. Het is goed om alkalisch water te drinken als je darmkanker hebt.
- Fenton et al., Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer, *BMJ*, 2016, 1-5.
21. Het is goed om vitamine D te nemen als je darmkanker hebt
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30964527/>
22. Kurkuma zorgt dat tumoren minder hard groeien.
- Schaffer et al., Curcuma as a functional food in the control of cancer and inflammation, *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care*, 2011, 14(6), 588-597.
 - Husaarts et al., Impact of Curcumin (with or without Piperine) on the Pharmacokinetics of Tamoxifen, *Cancers*, 2019, 11, 1-12.
24. Bewegen is goed als je darmkanker hebt.
- Je et al., Association between physical activity and mortality in colorectal cancer: A meta-analysis of prospective cohort studies, *IJC*, 2013, 133, 1905–1913.
 - Van Waart et al., Effect of Low-Intensity Physical Activity and Moderate- to High-Intensity Physical Exercise During Adjuvant Chemotherapy on Physical Fitness, Fatigue, and Chemotherapy Completion Rates: Results of the PACES Randomized Clinical Trial, *J. Clin. Onc.*, 2015, 33(7), 1918-1929.
25. Abrikozenpitten zorgen dat je geneest van kanker
- Moertel et al., A clinical trial of amygdalin (Laetrile) in the treatment of human cancer. *New England Journal of Medicine*, 1982, 306(4), 201-206.
26. Cannabis en cannabisolie helpen tegen kanker
- Dzierzanowski et al., Prospects for the Use of Cannabinoids in Oncology and Palliative Care Practice: A Review of the Evidence, *Cancers*, 2019, 11, 1-17.
 - Whiting et al., Cannabinoids for medical use: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 2015, 313(24), 2456-2473.



Stichting
Darmkanker | NL

stoma
vereniging

BUREAU [1AVAL]

Wij hebben deze brochure samen met Bureautaal geschreven.

SERVIER 

Servier Nederland Farma B.V. is bereikbaar via: oncologie-nl@servier.com of 071-524 67 00
Voor meer informatie kijkt u op: www.servier.nl