

Verwarrende berichtgeving over relatie groente- en fruitconsumptie en dikkedarmkanker

Mensen die veel groente en fruit eten, blijken 20 tot 25 % minder kans te hebben op het ontwikkelen van dikkedarmkanker dan mensen die dit weinig doen. Dit geldt echter alleen voor mensen die *niet roken*. Voor rokers lijkt het eten van groente en fruit de kans op dikkedarmkanker juist te *verhogen*, aldus een [studie](#) die is uitgevoerd door het [RIVM](#). Diverse media vormden deze resultaten echter om tot voor de consument verwarrende berichten, zoals '[Groente-etende rokers grotere kans op kanker](#)' ([Telegraaf](#)) en '[Kanker door groenten](#)' ([Spits](#)). Het Voedingscentrum benadrukt op haar [website](#) echter dat het eten van groenten en fruit talloze grote voordelen heeft, *ook* voor rokers: het kan hart- en vaatziekten helpen voorkomen, het verlaagt de bloeddruk en dankzij de vezels en de weinige calorieën helpen groente en fruit je op gewicht te blijven. Stoppen met roken is uiteraard *nog* beter voor de gezondheid.

In Nederland neemt dikkedarmkanker, na borstkanker, de tweede positie van meest voorkomende kankervormen in. Het RIVM analyseerde de gegevens van het EPIC onderzoek (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Hierbij zijn ongeveer 500.000 Europeanen ondervraagd over hun eetgewoonten, rookgedrag en andere leefgewoonten en daarna zo'n 8,5 jaar gevolgd. Mensen die 600 gram of meer groente en fruit per dag zeiden te eten, blijken 20 tot 25 % minder kans te hebben op het ontwikkelen van dikkedarmkanker dan mensen die 220 gram of minder eten. Dit werd echter alleen gezien voor mensen die niet roken. Voor rokers lijkt het eten van groente en fruit de kans op dikkedarmkanker juist te verhogen. Bescherming tegen dikkedarmkanker door het eten van groente en fruit lijkt dus af te hangen van het rookgedrag.

Eerdere studies hebben geen of zwakke relaties laten zien tussen het eten van groente en fruit en het risico op dikkedarmkanker. De meeste van deze studies onderzochten deze relatie echter niet apart voor rokers en niet-rokers. De tegengestelde effecten bij rokers en niet-rokers, die gezien werden in de EPIC studie, kunnen mogelijk de afwezigheid van een beschermend effect van groente en fruit op dikkedarmkanker in de literatuur verklaren.

Ondanks de omvang van de EPIC studie, zal meer onderzoek nodig zijn om deze bevinding te ondersteunen. Wanneer het volksgezondheidsbeleid om te stoppen met roken verder versterkt zou worden, dan hebben nog meer mensen baat bij het beschermende vermogen van groente en fruit op de ontwikkeling van dikkedarmkanker.

16 april 2009