

## Zes keer sterker tegen kanker...?

Het Koningin Wilhelmina Fonds voert een nieuwe campagne ter voorkoming en bestrijding van kanker. Dat is hard nodig, want het Centraal Bureau voor de Statistiek meldt dat kanker sinds kort doodsoorzaak nummer één is. Bij mannen was dat al zo, maar nu geldt dat ook voor vrouwen. In totaal sterven er inmiddels meer mensen aan kanker dan aan hart- en vaatziekten.

Wie zes 'gouden' leefregels opvolgt, heeft vijftig procent minder kans kanker te krijgen of aan deze ziekte te overlijden. Je moet een aantal dingen doen en een aantal dingen laten. Je moet *wel* gezond eten, veel bewegen en op je gewicht letten, maar *niet* roken of veel alcohol drinken en niet onbeschermd zonnen. Wie deze leefregels volgt, maakt zijn lichaam *zes keer* sterker tegen kanker en heeft vijftig procent meer kans te overleven, aldus het KWF.

Die gouden leefregels liggen voor de hand. Natuurlijk helpt een gezonde leefwijze ziekten voorkomen, en niet alleen kanker. Maar..., *vijftig* procent minder kans om aan kanker te overlijden? Is dat echt mogelijk, gewoon door eigen toedoen? Hoe zit het met die andere vijftig procent? De cijfers van het KWF lijken meer te beloven dan kan worden waargemaakt.

Ik heb dus twijfels. Niet aan het doel van de campagne. Dat doel is natuurlijk sympathiek. Ook niet aan de inhoud van de regels. Die is waardevol. Wel aan de haalbaarheid van het voorspelde resultaat. Wie kan zich een leven lang aan die regels houden? En als je dat probeert, hoe moet je dat precies doen? Wel is duidelijk wat *niet roken* betekent, maar... ademen wij geen andere schadelijke stoffen in? Wat is 'voldoende' bewegen? Gezond eten is een mooi streven, maar wat is precies 'gezonde' voeding? Wat kun je beter wel of absoluut niet eten? Ook matig drinken en verstandig zonnen zijn geen eenduidige begrippen, om maar niet te spreken van 'letten op je gewicht'. Wanneer is iemand te zwaar?

Dan nu de cijfers. 'Zes keer sterker...', dat klinkt goed. 'Vijftig procent minder kans op kanker...', dat klinkt nog beter. Maar wat betekent dat allemaal feitelijk?

In een eerdere column schreef ik al over de moeilijkheid statistische gegevens te gebruiken voor persoonlijke kansen. De persoonlijke onzekerheid blijft, want de vraag dringt zich op, of ik wel of *niet* behoor tot de populatie waaruit de steekproef is getrokken. Daarnaast blijft het interpreteren van kansen en percentages lastig. Cijfers kunnen zodanig worden gepresenteerd, dat de boodschap beter overkomt dan zij is.

Stel bijvoorbeeld, dat ik zes procent rente betaal voor mijn hypothecaire lening en de bank vermindert de rente met 50%. Dan moet ik voortaan geen zes, maar drie procent rente betalen. Die vijftig procent vermindering is een *relatieve* vermindering, en betekent in absolute cijfers dat ik *drie procent* minder rente ga betalen.

Terug naar de sterftetekans aan kanker. Deze kans ligt feitelijk op bijna 35%. Dat betekent dat van alle doodsoorzaken bijna 35% kan worden toegeschreven aan kanker. Gezond leven vermindert die sterftetekans met 50%. Wat betekent dat?

Net als bij de hypotheekrente is deze halvering kleiner dan het lijkt. Het gaat immers om de helft van 35%. Dat is niet een vermindering van 50%, maar feitelijk van 17,5%. Dat is natuurlijk grote winst, maar die geldt alleen ... *als* de onderzoekscijfers kloppen, ...*als* die regels werken en ...*als* mensen zich er aan kunnen en willen houden. Weten en doen zijn twee verschillende zaken.

De leefregels zijn het nastreven waard, daarover bestaat geen twijfel. Toch voelt de campagne niet helemaal goed. Als kanker met 50% kan worden teruggedrongen door eigen toedoen..., heeft de kankerpatiënt zijn ziekte dan ook voor 50% aan zichzelf te wijten? Had ik maar...

Mensen willen geen fopspeen, maar reële en eerlijke voorlichting. Schijnzekerheid leidt tot valse hoop en genereert onterecht individuele angst- en schuldgevoelens. Laat de cijfers maar weg. Niet *zes keer* sterker tegen kanker, en niet *vijftig procent* meer overlevingskans, maar gewoon...

'Sterker tegen kanker!' Dat zou al heel mooi zijn.

Rein Stoel.

[www.filosofischepraktijk.eu](http://www.filosofischepraktijk.eu)