



Dinsdag 5 januari 2016 - 08:34, door (tr)

18

**We mogen geen brood meer eten, aardappelen zijn al even ongezond, we krijgen onze kinderen te laat en niks beters dan geregeld een totalbodyscan om elke kanker en aanverwante aandoening te vlug af te zijn: aan stress geen gebrek in 2015. Dokter Hendrik Cammu blijft echter pal staan: 'Het is de taak van de wetenschap om te zeggen: 'En nu moet het maar eens gedaan zijn met die onzin.'**

**'We moeten allemaal een vorm van zen inbouwen.'**

**HUMO De gezondheidssector lijkt steeds meer een industrie die inspeelt op angst: voeding zonder gluten, zonder suiker, zonder melk...**

**Hendrik Cammu** «En het blijft heus niet alleen bij voeding. Het is verkeerd om te zeggen dat die gezondheidsindustrie gebaseerd is op angst, maar het is er wél een bijproduct van. Ben je ergens bezorgd over? Laat een preventief onderzoek uitvoeren. En nog één, en nog één. Terwijl het overgrote deel van die preventieve geneeskunde niet nuttig is, en net angst in de hand werkt. Gezondheid wordt voorgesteld als iets wat je kunt beheersen en controleren, terwijl dat in werkelijkheid maar voor een heel klein deel zo is. Iedereen weet dat niet roken beter is voor je gezondheid, maar je kunt niet met zekerheid zeggen dat je daardoor nooit longkanker zult krijgen.»

**HUMO Er is vaak ook grof geld gemoeid met preventieve geneeskunde. Zie ook: de totalbodyscans, waarbij het hele lichaam onderzocht wordt op om het even wat, en tegen een forse prijs.**

**Cammu** «We moeten preventie veel filosofischer en rationeler aanpakken. Welke onderzoeken zijn écht belangrijk? En al de rest laten we vallen. Dat is een kwestie van gezond verstand, maar in de praktijk zie je dat grote spelers in de medische sector vooral baat hebben bij de angst van veel mensen voor ziekte en dood. Door het gezond verstand te laten spreken, snijd je vaak in de inkomsten van de farmaceutische industrie. Want al die

onderzoeken kosten verschrikkelijk veel geld. Om nog een voorbeeld te geven: in België slikt meer dan een miljoen mensen aspirine, en ongeveer evenveel mensen nemen antidepressiva. Een groot deel van de bevolking zit preventief aan de pillen – daar moet toch enige redelijkheid mogelijk zijn?

»Als verloskundige kwam ik ontstellend veel vrouwen tegen voor wie zwanger zijn betekende: van de eerste tot de laatste dag bang zijn. En daar heeft de geneeskunde ook boter op het hoofd, ook al liggen er goede bedoelingen aan de basis: een echo, nog één, bloedafnames... Terwijl de statistiek in je voordeel speelt: de overgrote meerderheid van de vrouwen ondervindt nooit problemen tijdens de zwangerschap. Maar het is natuurlijk ook tweerichtingsverkeer: de eerste die het jou zal verwijten als er iets fout loopt, is de patiënt: 'Hoe komt het dat u dat niet gezien hebt?' Dus doe je nóg een onderzoek.»

### **HUMO Is het misschien eerder hypochondrie die in opmars is?**

**Cammu** «Die term verwijst naar een psychiatrische aandoening waarbij mensen niet meer kunnen functioneren door hun angst voor ziektes. Dat gaat niet op voor de doorsneemings, maar we kunnen niet ontkennen dat onze samenleving een soort hypochondrie light vertoont. Om die trend te keren moet je in de eerste plaats naar de medische sector kijken. Die moet meer zijn relativiteit benadrukken, meer het onderscheid maken tussen wat *evidence based medicine* is en wat niet. De geneeskunde vertoont ook te veel de drang om met ronkende mededelingen uit te pakken. 'We hebben dit wondermiddel ontdekt!' 'We hebben die remedie gevonden!' Pas op, er worden ontdekkingen gedaan, maar wat je in de media hoort en leest, heeft meer weg van een pr-campagne dan van wat anders.»

## **'Het idee dat angst je voor onheil zal behoeden, is flauwekul'**



### **HUMO Is er een nieuwe nederigheid nodig in de gezondheidssector?**

**Cammu** «Ik zou het eerder een pleidooi voor een nieuw realisme noemen. Als je op de cijfers afgaat, heb je als Vlaamse vrouw statistisch gezien véél meer kans om 80 te worden dan dat je vroegtijdig aan een ziekte overlijdt. Dat zou op zich al genoeg moeten zijn om bij veel mensen angst weg te nemen. Het is misschien een uitwas van tweeduizend jaar katholicisme, het idee dat angst je voor onheil zal behoeden. Maar het is flauwekul.»

### **HUMO Maar wel springlevende flauwekul. In het nieuws, een paar weken geleden: onderbakkers sneuvelen er steeds meer jobs omdat de Belg geen brood meer durft te eten. Mensen zouden bang zijn dat het niet gezond is.**

**Cammu** «Als je het over onzin wil hebben: dat is het. Wie dat beweert, moet maar eens een onderzoek tonen dat bewijst dat brood eten de gezondheid schaadt en het leven inkort. Bij dat soort idiotie moet de wetenschap opstaan en zeggen: 'En nu moet het maar eens gedaan zijn met die onzin.' Hetzelfde met die diëten die voorschrijven dat je moet eten zoals toen je grootouders jong waren. Een beetje realistisch blijven, hè. Ja, onze voeding is tegenwoordig vaak te calorierijk, maar in die goeie ouwe tijd werd een mens gemiddeld 50 jaar oud, vandaag is dat 80 jaar.»

### **HUMO U ziet wellicht ook geen heil in het populaire paleodieet, met gerechten zoals onze voorouders die duizenden jaren geleden gegeten zouden hebben?**

**Cammu** «Ik las onlangs in New Scientist een artikel over een wetenschapper die dat paleodieet eens onder de loep heeft genomen. Blijkt dat het voor 80 procent uit vlees bestaat. Ik denk dat weinig mensen dááaraan denken als ze over het paleodieet praten, en dat ze met die kennis nog minder geneigd zullen zijn om het te gaan volgen.»

### **HUMO Ook in het nieuws in 2015: de vruchtbaarheid van mannen zou erop achteruitgaan door chemische stoffen in het milieu, door te veel bereid vlees te eten, door een slechte nachtrust... Moet ik me zorgen maken?**

**Cammu** «Dat bericht duikt op gezette tijden in het nieuws op. Nu, die schommelingen vallen nog altijd binnen de standaardafwijkingen. Je moet je ook afvragen wat de vergelijkingspunten zijn bij zo'n onderzoek, want er zijn gewoonweg niet genoeg gegevens om al over echte evoluties te spreken. Je mag zoiets wel onderzoeken, maar niet op een hysterische manier.»

## 'We kunnen niet ontkennen dat onze samenleving een soort hypochondrie light vertoont.'

**HUMO Gynaecologe Petra De Sutter vroeg in 2015 aandacht voor het feit dat vrouwen almaar ouder zijn wanneer ze hun eerste kind krijgen. Een terechte bezorgdheid?**

**Cammu** «Ik vind van niet. De gemiddelde leeftijd waarop een Vlaamse vrouw haar eerste kind krijgt, ligt tussen 28 en 29 jaar. Dat is goed. Het gemiddelde moet niet per se lager, maar de extremen moeten wel afgevlakt worden. Het maakt niets uit of je nu 31 of 32 bent als je je eerste kind krijgt. Pas op je 37ste of 38ste beginnen de risico's zich exponentieel op te stapelen. Bovendien moet je je afvragen of een kind niet méér gebaat is met ouders die in de 30 zijn, een job hebben en gesetteld zijn.»

**HUMO Met z'n allen realistisch blijven: is dat de sleutel tot een leven zonder angst?**

**Cammu** «Onlangs stond er een artikel in Science: het is onzin om te denken dat je het risico op kanker verregaand kan beheersen. 'Kanker is pech,' luidde samengevat de boodschap. Die stelling in zo'n gezaghebbend blad: dat zorgde voor een enorme schok in de gezondheidssector. Ik vond het echter positief: dát is namelijk de manier om mensen minder angstig te maken. Leer hen om te gaan met de onzekerheid van het bestaan. We moeten allemaal een zekere vorm van zen inbouwen. Het is net dat streven naar zekerheid waardoor iemand angstig, en dus ongelukkig wordt. Leer léven met onzekerheid. Dan maakt angst plaats voor aanvaarding.»



Dit artikel verscheen in:  
HUMO van dinsdag 5 januari 2016  
[Lees alle reportages →](#)

🔍 Zoek meer artikels over: [gezondheid](#), [hendrik cammu](#), [geestelijke gezondheid](#), [geneeskunde](#), [angst](#)



Humo.be-updates in je Facebook-nieuwsfeed?



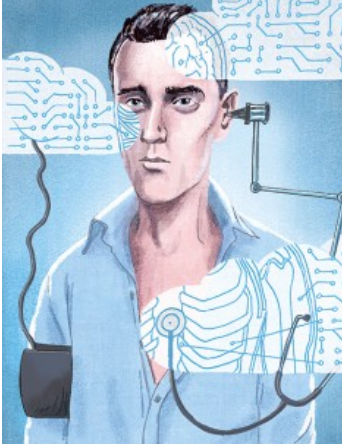
0 reacties



Reageer ook

Plaats hier je reactie...

## U bent wellicht ook hierin geïnteresseerd:



EERDER IN HUMO

### 'Nooit meer naar de dokter': hoe DNA-profielen, gadgets én kruiden de geneeskunde veranderen

Als huisartsen halsstarrig blijven negeren dat we in razendsnel veranderende hoogtechnologische tijden leven, dreigen ze een bedreigde diersoort te worden...



EERDER IN HUMO

### 'Wat je eet, heeft amper invloed op kanker.' Weg met het dieet: dokter Hendrik Cammu over onze obsessie met voeding

Dat we de gekste dingen proberen om kilo's te verliezen, komt volgens dokter Hendrik Cammu omdat we controlefreaks zijn. In zijn boek 'Wat...



EERDER IN HUMO

### Hoe ziek is België? Humo sprak met psychiater Dirk De Wachter & psychoanalyticus Paul Verhaeghe

De aanslagen volgen elkaar zo snel op dat we stilaan meer met gewenning dan met afschuw reageren. Kinderen vinden para's op straat het nieuwe normaal...



EERDER IN HUMO

### Ziek in 2034 (2): welkom in de gezondheidsfabriek

In het eerste deel van ons rondje medische futurologie kon u lezen wat u in 2034 moet doen om zo lang mogelijk weg te blijven uit het ziekenhuis van de...

