

Warm hart voor alternatieve geneeskunde

Wim van Hengel

Reformatorsch Dagblad 29-05-2017

Gezondheid



Artsen en patiënten weten doorgaans weinig over alternatieve geneeskunde. Tegelijk zijn er veel vooroordelen. Freelancejournalist Toine de Graaf bindt er in zijn onlangs verschenen boek "De kracht van de alternatieven" de strijd mee aan.

Het liefst schrijft hij korte artikelen, laat hij aan het begin van het interview weten. „Ik ben niet zo’n boekenschrijver. Maar ik vond dat ik dit moest doen. Ik wil alternatieve behandelaars, patiënten en consumenten een hart onder de riem steken. Er gebeurt veel goeds in de sector, maar dat blijft vaak onderbelicht. Ik wil met deze publicatie ook een bijdrage leveren aan het dichten van de kloof tussen regulier en alternatief.”

In zijn boek wijst De Graaf vooral op de sterke kanten van de alternatieven. Op wat er fout gaat, wordt naar zijn overtuiging al genoeg gehamerd. „Er is sprake van een jacht op alternatieven. De aandacht in de media is vaak negatief, mede onder invloed van de Vereniging tegen de Kwakzalverij. Ik wil een ander geluid laten horen. Zonder te beweren dat het in de alternatieve sector alleen maar goed gaat.”

De Graaf is goed bekend in de alternatieve wereld. Hij schreef in de loop der jaren honderden artikelen in diverse tijdschriften, waaronder gezondNU, Ortho, Fit met Voeding en het Vakblad voor de Natuurgeneeskundige.

Wat is de positieve kant van de alternatieve sector?

„Er is aandacht voor de hele mens, lichaam en geest, het zogenoemde holisme. Een patiënt wordt niet opgedeeld in orgaansystemen. Er is tijd en aandacht. Patiënten worden individueel benaderd en niet volgens een behandelprotocol dat is afgestemd op de 'gemiddelde patiënt'. En de behandelingen zijn over het geheel genomen veilig en betaalbaar.”

De kritiek vanuit de reguliere medische wereld is vaak dat er te weinig bewijs is voor de effectiviteit van alternatieve behandelingen.

„Het ontbreekt inderdaad nog vaak aan grootschalig klinisch onderzoek dat effect onomstotelijk aantoonde. Het geld ontbreekt om dergelijke studies te financieren. Toch is er ook veel bewijs te vinden. Zo is er een bijna 1000 pagina's tellend boekwerk over klinische natuurgeneeskunde geschreven door twee Australische wetenschappers. Hun handboek telt bijna 5000 literatuurverwijzingen.

De afgelopen decennia is er een toenemende hoeveelheid onderzoek gepubliceerd over de effectiviteit van complementaire en alternatieve behandelmethoden. Zo telde de digitale bibliotheek van onderzoeksinstituut Cochrane Collaboration medio 2014 ruim 4000 studies over verschillende alternatieve therapieën.

Als het gaat over homeopathie is er voldoende bewijs van effectiviteit. Zo verscheen er in 1991 in de British Medical Journal een analyse van 105 onderzoeken naar homeopathie; 77 procent liet een positief resultaat zien. Zes jaar later volgde een vergelijkbare studie in The Lancet op basis van 89 onderzoeken. In 2005 volgde een nieuwe studie in The Lancet met tegengestelde uitkomsten, maar later bleek dat er met de bewijsvoering was gemanipuleerd.

Omdat het werkingsmodel van homeopathie tot dusver onbegrepen is en er bij hoge verdunningen in oplossingen of suikerkorreltjes geen moleculen van de werkzame stof zijn terug te vinden, blijven de reacties op zulke uitkomsten kritisch. Het kán niet werken, is de leidende gedachte.

Interessant is onderzoek dat de laatste jaren plaatsheeft in Bern, onder meer met eendenkroos. Dat is heel gevoelig voor milieu-invloeden. De onderzoekers stelden het kroos bloot aan homeopathische verdunningen en zagen effecten. Maar niet bij elke verdunning. Een gegeven dat iedere ervaren homeopathische behandelaar kan bevestigen. Het is slim

onderzoek. Placebo-effecten zijn er uiteraard niet, want eendenkroos is ongevoelig voor suggestie.

Neem ook acupunctuur, onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunst (TCM). Die Chinezen waren echt niet gek. In Peking is een ziekenhuis waar ze alleen TCM-behandelingen met acupunctuur en kruiden geven. Een Nederlandse arts liep er stage. Haar begeleider was heel verbaasd toen zij hoorde dat zo'n ziekenhuis in Nederland niet bestaat.

De orthomoleculaire geneeskunde is in het alternatieve veld de meest natuurwetenschappelijke variant. Ook binnen de universitair medische centra in Nederland heeft daarnaar interessant onderzoek plaats. In het Radboudumc bijvoorbeeld wordt gekeken naar het belang van het mineraal magnesium bij de behandeling van diabetes type 2. Onder de paraplu van het Maastricht UMC+ wordt baanbrekend onderzoek gedaan naar de rol van vitamine K2 bij de bescherming van vaatwanden. En binnen het AMC heeft onderzoek plaats naar de rol van kurkuma –het keukenkruid geelwortel– bij de behandeling van kanker.

Er wordt dus meer onderzocht dan we denken en de hoeveelheid bewijs groeit.”

De reguliere geneeskunde is over het geheel genomen bewezen effectief, is een veelgehoorde stelling. Mee eens?

„Er is minder bewijs voor de effectiviteit van behandelingen in de reguliere geneeskunde dan nogal eens wordt gesteld. In mijn boek verwijs ik naar recente percentages in Clinical Evidence, een dochtertijdschrift van de British Medical Journal. Van de reguliere medische behandelingen is 11 procent bewezen effectief. Daarnaast is volgens de geldende wetenschappelijke spelregels 24 procent van de therapieën waarschijnlijk effectief. Dat is toch een ander beeld dan vaak wordt neergezet.

Van de recepten voor medicijnen wordt ongeveer de helft off-label voorgeschreven, schat de apothekerskoepel KNMP. Het gaat volgens de organisatie om zo'n 60 miljoen recepten per jaar. Een medicament wordt in dat geval gegeven voor een andere indicatie dan waarvoor het op de markt is gebracht of het wordt in een afwijkende dosering voorgeschreven. Bewijs voor veiligheid en effectiviteit ontbreken in dat geval.

Dramatisch was de gang van zaken rond de pijnstiller Vioxx. In 2000, een jaar na toelating tot de markt, werd dit middel in slechts 13 procent van de gevallen voorgeschreven voor de

geregistreerde diagnose, pijn door artrose. Er vielen doden onder hart- en vaatpatiënten. Het medicijn werd in 2004 van de markt gehaald.

Ik wijs in mijn boek ook op een recent rapport van de Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra (NFU) uit 2014. Daarin staat: „Veel artsen erkennen dat maar de helft van wat zij in ziekenhuizen doen, stoelt op wetenschappelijk bewijs van effectiviteit. De andere helft stoelt op zaken zoals 'gezond verstand', intuïtie, empathie en risicomijding, maar ook ambitie, eerzucht en bedrijfseconomie spelen een rol. Een investering in apparatuur moet immers wel worden terugverdiend.” Dat vind ik vrij schokkend.

Dan is er nog de praktijkvariatie. Een patiënt met een hernia maakt in het oosten van Drenthe vijf keer zo vaak kans op een operatie als in de regio Rotterdam. Volgens dr. Gert Westert, hoogleraar gezondheidsonderzoek aan het Radboudumc, is dit een signaal van een dunne bewijsvoering.”

Hoe zit het met de veiligheid in de alternatieve sector?

„Over het geheel genomen is de veiligheid niet in het geding. Het gaat doorgaans om niet-agressieve behandelingen waarvan het veiligheidsprofiel aanmerkelijk gunstiger is dan in de reguliere geneeskunde. Toch is het te kort door de bocht om te zeggen: „Baat het niet, dan schaadt het niet.” Alles wat een werking heeft, kan ook een bijwerking hebben of een wisselwerking met andere medicijnen. Bij behandelingen met kruiden is het zaak daar alert op te zijn. Wie kruiden slikt, doet er daarom verstandig aan hierover volledig transparant te zijn richting zijn of haar reguliere arts. De Vereniging tegen de Kwakzalverij schept helaas een negatieve atmosfeer die mensen op dit punt terughoudend maakt.

Grootste risico in de alternatieve sector is het missen van een diagnose. Neem de zaak van de in 2001 overleden actrice Sylvia Millecam. Haar alternatieve artsen behandelden haar ten onrechte voor een bacteriële infectie in plaats van borstkanker. Tegelijkertijd geldt dat er ook in de reguliere sector dingen flink misgaan. Neem neuroloog Janssen Steur. Die heeft veel schade berokkend aan patiënten en kon lang zijn gang gaan. Er zijn in de reguliere zorg zwijgcontracten, bleek vorig jaar, waardoor zaken worden toegedekt.

Onder aan de streep komt de alternatieve sector uiteindelijk beter uit de verf dan de reguliere. Zo bleek in 2006 uit onderzoek naar acute opnames in ruim twintig Nederlandse ziekenhuizen dat er jaarlijks zo'n 1200 mensen overlijden aan de gevolgen van regulier medicijngebruik.”

Zit er ook kaf onder het alternatieve koren?

„In zowel de reguliere medische wereld als de alternatieve sector lopen charlatans rond. Ik ken namen van alternatieve behandelaars waar ik liever geen familieleden of vrienden naartoe zou sturen.

Blijf als patiënt dus kritisch. Als een behandelaar gouden bergen belooft of als je vooraf moet betalen, als je succesverhalen leest van patiënten die verder anoniem blijven, of als je een boodschappentas met pillen mee naar huis moet nemen, wees dan op je hoede.

En als je op een alternatief adres komt en het wordt je ontraden om contact te blijven houden met je huisarts of medisch specialist, moet je meteen omkeren.”

Hoe beoordeelt u de activiteiten van de Vereniging tegen de Kwakzalverij?

„De Vereniging tegen de Kwakzalverij –VtdK– vergroot incidenten uit, polariseert bewust en verwerpt alles wat alternatief is op basis van een vrij fundamentalistisch beeld.

De invloed van de VtdK neemt wel af. Als tien jaar geleden een reguliere arts of een biochemicus sprak op een alternatief symposium dan drong de VtdK er stevast op aan om zo'n afspraak af te zeggen. Dat is tegenwoordig niet meer bij te houden, want het gebeurt aan de lopende band.

Ook als het gaat om het uitreiken van hun schandpaaltrofee, de Kackadorisprijs, zie je zaken kantelen. De voorzitter van onderzoeksorganisatie ZonMw kreeg de prijs in 2014 uitgereikt vanwege een rapport waarin werd meegewerkt door „notoire pro-alternatieve figuren.” ZonMw negeerde de kritiek. In 2016 viel de Koninklijke Nederlandse Maatschappij voor Diergeneeskunde (KNMvD) in de prijzen. De voorzitter van de KNMvD nam de prijs persoonlijk in ontvangst en verdedigde vervolgens met verve de koers van zijn organisatie.

Uiteindelijk is de VtdK met een achterhoedegevecht bezig. De vereniging raakt de greep op de reguliere geneeskunde langzaam maar zeker kwijt. Er springen steeds meer kikkers uit de emmer.”

Wordt de kloof tussen regulier en alternatief groter of kleiner?

„Er zijn signalen dat de kloof kleiner wordt. De reguliere geneeskunde wordt holistischer. Orgaansystemen worden meer in hun samenhang gezien. Bij de moderne welvaartsziekten,

de stofwisselingsaandoeningen zoals diabetes en de vaatziekten gaat het om systeemziekten die het hele lichaam raken. Daar zie je dat de wal het schip begint te keren.

Er treedt ook een nieuwe generatie artsen aan. Die staat er anders in. Vrouwen zijn in de meerderheid. Zij kijken vaker over de schutting heen. De interesse in alternatieve routes groeit, al gaat het langzaam.

Neem de Stichting Voeding Leeft. Dat is een goed initiatief. Helaas nog kleinschalig en aan de late kant. Ze moeten bovendien tegen de stroom op roeien. Eigenlijk zou de route die deze artsen bepleiten de normale weg moeten zijn. Eerst –als dat mogelijk is– mensen behandelen met goede voeding en leefstijladviezen. Biedt dat te weinig soelaas, dan pas moeten pillen in beeld komen. Nu is het nog vaak omgekeerd.”

Strijd tegen onbegrip

Toine de Graaf is een gedreven journalist met een warm hart voor alternatieve behandelmethoden. Dat blijkt uit zijn boek “De kracht van de alternatieven”. Hij schrijft tegen vooroordelen en onbegrip vanuit de reguliere medische wereld en legt de vinger bij tegenwerking vanuit de Vereniging tegen de Kwakzalverij. Anderzijds ziet hij niets liever dan dat reguliere artsen en alternatieve behandelaars meer gaan samenwerken.

In zijn boek gaat hij niet in op de waarde van specifieke behandelingen voor bepaalde aandoeningen. Ook niet op mogelijke occulte invloeden van therapeuten of occulte effecten van behandelingen. Wie over dat laatste meer wil weten, kan terecht in andere boeken die in de loop der jaren in christelijke kring zijn verschenen. Het boek van De Graaf is vlot geschreven en goed gedocumenteerd. Een register van zaken en namen maakt zoeken eenvoudig.

De kracht van de alternatieven. Toine de Graaf; uitg. Ortho Communications & Science, Gendringen, 2016; ISBN 978 9076 161 136; 180 blz.; € 18,50.

dekrachtvandealternatieven.nl

Arnica D6 tegen bloeduitstortingen

Arnica montana (valkruid) is een bekend plantaardig middel en wordt in crèmes, tincturen en druppels toegepast bij kneuzingen en blauwe plekken. Het bevordert de doorbloeding.

Plastisch chirurgen adviseren patiënten om het homeopathische middel Arnica D6 te gebruiken na een ooglidcorrectie.

Toine de Graaf citeert uit een patiëntenfolder van het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven waarin wordt geadviseerd om driemaal daags tien druppels Arnica D6-druppels te gebruiken om zwelling van de ogen na een operatie zo veel mogelijk te beperken. Daarmee moet drie dagen voor de ingreep worden begonnen. Er moet na de operatie mee worden doorgedaan tot alle zwelling of blauwe verkleuring is verdwenen.

Een huisarts die het gebruik van het alternatieve middel binnen de reguliere geneeskunde vreemd vond, benaderde een plastisch chirurg toen deze een van zijn patiënten Arnica D6 had voorgeschreven. Hij kreeg het volgende antwoord: „Er is zeker onderzoek gedaan naar de effectiviteit van Arnica druppels ten aanzien van zwellingen en bloeduitstortingen. Dit geeft niet veel uitsluitel. Toch is het gebruik van Arnica binnen de plastische chirurgie wijdverbreid. Ook bij ons bestaat de indruk dat het een onbewezen, maar positief effect heeft. Vandaar dat we er toch voor kiezen om de druppels voor te schrijven.”