

HELSE. Jeg stoler på moderne kreftmedisin, men er det virkelig ingenting jeg kan gjøre for å påvirke min egen skjebne?

Kreft med god helse

Kronikk

HELGE OLE BERGESEN
cancerianer,
forskningsdirektør,
Universitetet i Stavanger



Kreft. Jeg er «cancerianer», det vil si jeg har en kreftdiagnose, men jeg er ikke pasient. Jeg kan som så mange andre i samme situasjon leve et tilsynelatende ganske normalt liv. Jeg følger den behandlingen legene foreskriver.

Jeg stoler på moderne kreftmedisin, men har samtidig hatt en grunnleggende uro: Er det virkelig ingenting jeg kan gjøre for å påvirke min egen skjebne?

Forbedre egne sjanser. Boken «Anticancer – de daglige handlinger for kroppens og sjelens helse» (på engelsk er undertittelen «A New Way of Life») av franskkamerikaneren David Servan-Schreiber gir et helt annet svar på dette eksistensielle spørsmålet enn konvensjonell kreftmedisin vanligvis gjør. Boken har solgt over én million eksemplarer på 35 språk (ikke norsk, av en eller annen grunn) siden 2007. I 2010 er det kommet en oppdatert utgave på fransk og engelsk. For meg som cancerianer åpner den et helt nytt landskap.

Servan-Schreiber fikk diagnosen hjernecancer for 19 år siden, 31 år gammel. Han var da en kommende stjerne innen medisinsk forskning i USA. Han hadde publisert i de mest prestisjefylte tidsskriftene, som Science, og ledet allerede sin egen lab innen hjerneforskning. Han ble operert, fikk tilbakefall og gjennomgikk ny operasjon, cellegift og strålebehandling.

Han fikk det samme råd som kreftpasienter gjerne får: Fortsett å leve som før – og gjorde det frem til tilbakefallet. Først da stilte han seg spørsmålet: Det må da være noe jeg kan gjøre for å forbedre mine egne sjanser til å overleve?

Geografiske ulikheter. Boken er resultatet av hans systematiske, årelange og vitenskapelige jakt etter svar, ikke hos healere og alternative behandlere, men i medisinsk forskning.

Hva vet vi om årsakene til kreft? Hva vet vi om sammenhengene mellom kreft og miljø? Hva vet vi om andre botemidler som kan forebygge og motvirke kreft enn de som brukes i konvensjonell medisinsk behandling?

Svarene er oppmuntrende – men samtidig rystende – lesning.

Servan-Schreiber konstaterer at vi har en kreftepidemi i den vestlige verden som ikke kan forklares ut fra genetiske forhold, bedre screening eller aldrende befolkning. Den økende kreftfrekvensen blant barn og ung er en sterk indikasjon på dette.

En annen er de geografiske ulikhetene.



David Servan-Schreiber beskriver sitt eget liv som mer bevisst, i bedre balanse og vakrere enn før, som et resultat de livsstilsendringene diagnosen har «påtvunget» ham.

FOTO: ANTICANCERBOOK

Hvorfor er for eksempel forekomsten av prostatakreft 50 ganger lavere i India enn i Vesten? Hvorfor i all verden har kinesiske kvinner som lever i San Francisco tre-fire ganger mer brystkreft enn jevnaldrende i Shanghai? Hvorfor får kinesere som flytter til USA en krefttappelse som raskt nærmer seg vestlig nivå?

Mange dimensjoner. En lang rekke undersøkelser peker ubønnhørlig mot de svarene vi ikke ønsker: Kreftepidemien henger høye sammen med grunnleggende miljø- og livsstilsendringer som har funnet sted i den vestlige verden siden 1945.

Servan-Schreiber dokumenterer dette ved å gjennomgå en lang rekke vitenskapelige arbeider som på ulike måter fokuserer på følgende risikofaktorer: usunt kosthold, inaktivitet og følelse av maktlesløshet.

Han advarer mot enkle en-faktor-forklaringer av typen «stress fører til kreft», og fremhever at kreft er en sykdom med mange dimensjoner og kompliserte årsaksforhold. Han påviser at såkalte alternative behandlinger lar seg undersøke og dokumentere med de samme vitenskapelige metoder som konvensjonell behandling.

Forbløffende. For en legmann er dette forbløffende lesning: Vet vitenskapen virkelig så mye om skadevirkningene ved vårt sukkerrike, kjøttintense, kraftforbærte kosthold? Har man så mye kunnskap om kreftforebyggende effekter av en lang rekke næringsmidler?

Flere studier viser sterke synergieffekter mellom ulike livsstilsendringer: Sunnere kosthold (Middelhavsdiett) og regelmessig trening gir ikke langvarig effekt

hver for seg, men sammen – og helst i kombinasjon med mental trening – gir de dokumenterbare resultater i form av redusert dødelighet som kan sammenlignes med konvensjonell behandling.

Hvis disse funnene er noenlunde holdbare, reiser de et ytterst ubehagelig spørsmål: Hvis kreft henger sammen med livsstil, er jeg da skyld i min egen sykdom?

Falsk håpløshet. Servan-Schreiber snur istedet problemstillingen på hodet: Hvis det er sammenheng mellom miljø/livsstil og kreft, da er det mulig for den enkelte å gjøre noe for å forbedre sine sjanser til å overleve. I samarbeid, ikke i konflikt med konvensjonell medisin. «De har reddet mitt liv to ganger», understreker han.

Er ikke dette å gi pasienten falske forhåpninger? Servan-Schreiber er mer opp-tatt av det han kaller falsk håpløshet: Er det bedre å tro på et genetisk lotteri – min kreft skyldes mine uheldige gener – enn å tro på at det går an å påvirke sin egen skjebne?

Han understreker at sammenhengene mellom miljøfaktorer/livsstil og kreft gjelder for populasjoner/forsøksgrupper, ikke på individnivå. Selv om han selv har levd med hjernecancer i 19 år, beviser det vitenskapelig sett ingenting (men hans livshistorie forsterker unektelig hans faglige budskap.) Som legen hans sier: «Det er underlig, din tumor er av en aggressiv natur ifølge de biologiske analysene, men den oppfører seg meget sivilisert hos deg.»

Et bevisst liv. «Anticancer» er først og fremst en bok om håp, ikke basert på mirakuløse enkelthistorier, men på fagkunnskap.

Effektene for den enkelte cancerianer kan ingen garantere, men fordelene med livsstilsendringer som botemiddel mot kreft er at de har positive bivirkninger. Middelhavsdiett, regelmessig mosjon og mental styrke legger grunnlag for et bedre liv, men det er ingen garanti for et lengre liv.

Servan-Schreiber beskriver sitt eget liv som mer bevisst, i bedre balanse og vakrere enn før, som et resultat de livsstilsendringene diagnosen har «påtvunget» ham.

Med andre ord, «kreft med god helse». Han viser hvordan det er mulig å påvirke sin egen skjebne gjennom endringer som er basert på moderne vitenskap. Det gir grunnlag for optimisme på det individuelle plan, men det reiser også spørsmålet om hvem som har ansvar for å bringe denne kunnskapen ut til oss cancerianere.

Sammenheng. På det samfunnsmessige plan er utfordringene fundamentale – for kreftbehandlingen, kreftforskningen, matvareindustrien, landbruket, den farmasøytiske industrien og for politikken. Det tok 50 år fra vitenskapen påviste sammenhengen mellom tobakk og lungekreft (i 1950), til vi fikk effektive politiske tiltak mot røyking. Som et resultat av dette døde millioner av mennesker unødvendig.

Spørsmålet er nå om det skal gå nye 50 år fra de grunnleggende sammenhengene mellom miljøfaktorer/livsstil og kreft er dokumentert, til samfunnet griper effektivt inn mot kreftepidemien.

Bunnplanken i norsk skriftkultur

Våren 2009 publiserte bulletinen for Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening opplegg for sakprosa i norskfaget fra Landslaget for Norskundervisnings. Her står det at når verket er ferdig, vil mange savne sagalitteraturen. Ove Eide uttalte: «Skulle vi ha begynt med Snorre, ville det blitt trangt i nyere tid». Når Aftenpostens anmelder Ulf Andenæs 11. juli påpeker at Sakprosa i skolen (2010) mangler middelalderen, påstår redaktørene for verket, Kirsten Kalleberg og Astrid E. Kleiveland, at han ikke har forstått noe av hovedpoenget bak utgivelsen. Tvert imot har Andenæs sett en hovedsvakhed ved verket – som er på hele 437 sider.

Det er skandaløst at et slikt signalverk for skoleverket fjerner bunnplanken i norsk skriftkultur, uten en gang å begrunne det. Det blir underlig når Karl Evangs artikkel om onani (hele 10 s.) anses som viktigere enn gode sakprosattekster i sagaene. Det er også merkelig at en så sentral og elegant sakprosaforfatter fra 1600-tallet som Tormod Torfæus er utelatt. Slik bidrar verket til historieløshet om perioden før 1700. Det er ikke til å undres over at norsk ungdom mindre og mindre kjenner sin norske historie før modernitetens inntog. I dette tilfellet kan man ikke skylde på ungdommene, men bør rette pekefingeren mot dem som administrerer bort denne kunnskapen gjennom verk som Sakprosa i skolen.

TORGRIM TITLESTAD
professor dr.philos.

Komisk fra Klimarealistene

Klimarealistenes nestleder Nicolay Stang kommer i sitt svar til Bente Bakke i Aftenposten 29. juli med en rekke av de typiske vage udokumenterte, for ikke å nevne uriktige, påstander om klimaet, klimaforskning, CO₂ og temperatur. Det siste spørsmålet han stiller henne er en gyllen demonstrasjon av hvorfor man ikke behøver å ta Klimarealistene alvorlig.

Stang spør hvor man skal få energien til å smelte ismassene i Antarktis fra. Har herr Stang hørt om solen? Stang forstår åpenbart ikke grunnprinsippet i drivhuseffekten, nemlig at innkommende stråling fra solen (lys) reflekteres fra jorden i form av varmestråling, og holdes i atmosfæren av drivhusgasser (vanndamp, CO₂, metan etc.). At Nicolay Stang ønsker å fremstå som en seriøs debattant i et emne han så åpenbart ikke vet noe om, er rett og slett komisk.

KETIL TVEITEN
Stipendiat, Oslo

«Hvis kreft henger sammen med livsstil, er jeg da skyld i min egen sykdom?»

Debatt nett

Jeg er mer opptatt av bevisste valg, og hva vi kan foreta oss helt konkret i møte med utfordringer som følger i kjølevannet av forskrudde ideer om skjønnhet, skriver Rannveig Svendby.

Les innlegget på blogg.aftenposten.no

Debatt Si ;D

Mellom 13 og 20? Si din mening på www.sid.no!

