



Ziekte is duur

De kosten voor kankerzorg in Nederland stijgen hard. In 2019 gaven we als land € 6,5 miljard uit aan kankerzorg. In 2022 was dat al opgelopen naar € 7,4 miljard. En als er niets verandert, wordt dat in 2050 waarschijnlijk **€ 12,8 miljard per jaar**. Dat is bijna het dubbele in dertig jaar tijd.

Waarom gaat het zo snel omhoog? Vooral omdat behandelingen steeds duurder worden. Denk aan nieuwe technologieën, geavanceerde medicijnen, en een vergrijzende bevolking. Ook leefstijl speelt een rol: hoe we eten, drinken, slapen en bewegen.

Een enkele behandeling kan tienduizenden euro's kosten. Immunotherapie – een vorm van behandeling die steeds vaker wordt toegepast – kan soms zelfs oplopen tot **honderdduizenden euro's per patiënt per jaar**.

En dat zijn alleen nog maar de kosten. Want kanker raakt natuurlijk mensen. Elke diagnose betekent verdriet, spanning, en grote gevolgen voor het dagelijks leven van de patiënt en de omgeving. Ook in de **gemeente Ede worden jaarlijks honderden mensen geconfronteerd met kanker**. Volgens de Kankeratlas ligt het aantal diagnoses hier iets onder het landelijk gemiddelde, maar we betalen

als gemeente wél gewoon mee aan de landelijke zorgkosten.

We zijn er als samenleving op gericht om in actie te komen zodra iemand ziek is. Logisch, want dan is hulp nodig. Maar stel dat we eerder kunnen ingrijpen? Wat als mensen beter in staat zijn om gezond gedrag vol te houden? Dat zou niet alleen goed zijn voor het welzijn van mensen, maar ook voor de zorgkosten.

Een voorbeeld waar steeds meer mensen belangstelling voor hebben, is vasten. Dat betekent: **24 uur niet eten en drinken**. Sommige wetenschappelijke studies onderzoeken de mogelijke effecten van vasten op processen in het lichaam, zoals stofwisseling of ontstekingsactiviteit. Dit gebied is nog volop in ontwikkeling, maar veel mensen geven aan zich er fitter of helderder door te voelen.

Ter vergelijking: één intensieve behandeling in het ziekenhuis kan al snel duizenden euro's kosten. Een gedachte-experiment: stel dat honderd mensen in Ede een maand lang begeleid vasten doen voor € 100 per persoon. Dat kost € 10.000. Voor datzelfde bedrag kan één ziekenhuisbehandeling worden uitgevoerd.

Daarnaast is er groeiende

aandacht voor zogenaamde psychedelische therapie. In een gecontroleerde setting, en onder begeleiding, wordt onderzocht of bepaalde natuurlijke stoffen zoals psilocybine – aanwezig in truffels – kunnen bijdragen aan mentale processen zoals stressverwerking of gedragsverandering. Dit gebeurt vooral in onderzoeksverband, maar er zijn ook legale routes waarbinnen mensen in Nederland ervaringen opdoen met truffels. Hoewel het effect per persoon verschilt, zeggen sommige mensen dat het hen helpt om los te komen van ongezonde patronen of meer rust te vinden.

Wat interessant is: er zijn mensen die experimenteren met een combinatie van vasten en een begeleide psychedelische sessie. De gedachte is dat vasten het lichaam helpt tot rust te komen, terwijl truffels inzichten kunnen geven op mentaal niveau. Deze combinatie is nog niet onderzocht in klinische studies, maar het idee spreekt sommige mensen aan.

Deze tekst is door ChatGPT gecheckt op medische claims, mochten die er toch toch in zitten, dan zeg ik alvast **sorry**.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl