



Vertrouw op uw arts, maar niet zomaar op de medicijnen die hij voorschrijft. Het beste doet u eerst enig onderzoek voordat u ze gaat slikken. Volgens de **Deense arts Peter Gøtzsche** kan dit uw leven redden.

Tekst **Willem Koert** Fotografie **Maarten van der Wal**

‘Medicijngebruik is een van de grootste doodsoorzaken’

INTERVIEW
PETER GØTZSCHE

Uw nieuwe boek *Hoe overleef ik?* is net uit. Wat is de belangrijkste boodschap van dat boek?

‘Het idee voor dit boek kwam van mijn uitgever. Hij kwam ermee na het verschijnen van mijn vorige boek *Dodelijke medicijnen*. Dat ging over de slinkse praktijken van de farmaceutische industrie. Schrijf nou eens een boek over en vooral voor patiënten, adviseerde hij. Een boek waarin staat hoe patiënten zo verstandig mogelijk met medicijnen om kunnen gaan.

Het belangrijkste doel van de farmaceutische industrie is niet om zieke mensen beter te maken, maar om geld te verdienen. Dat betekent dat het wetenschappelijk onderzoek waarin de industrie de werking en de bijwerkingen van medicijnen beschrijft vaak niet helemaal objectief is, maar ook bedoeld als marketing. En dat betekent dat je dat onderzoek met een flinke korrel zout moet nemen.’

Kloppen die studies dan niet?

‘Met een studie over de werking van medicijn X, zoals die in een wetenschappelijk tijdschrift verschijnt, kan op het eerste gezicht niets aan de hand zijn, toch kan ermee zijn gerommeld. Het onderzoek duurt bijvoorbeeld maar vier maanden, en in die periode werkt medicijn X prima. Maar in werkelijkheid kregen veel gebruikers van medicijn X ná die vier maanden te maken met gevaarlijke, en soms dodelijke bijwerkingen.

Dat staat dan niet in die studie, maar die gegevens staan wel in de archieven van de bedrijven. Overheden dwingen farmaceutische bedrijven steeds vaker om alle gegevens die ze verzamelen in te leveren, zodat de overheden die op hun websites kunnen publiceren. Kritische en onafhankelijke onderzoekers kunnen daardoor die gegevens bestuderen, en dan blijkt steeds vaker dat de wetenschappelijke artikelen en

'We gebruiken te vaak medicijnen die we niet nodig hebben'



Peter Gøtzsche
(1949)

1974

Studeert af in de biologie en scheikunde.

1975

Wetenschappelijk medewerker bij het huidige farmaconcern AstraZeneca.

1984

Afronding studie Geneeskunde. Internist bij diverse ziekenhuizen in Kopenhagen.

1993

Mede-oprichter van de Cochrane Collaboration, een samenwerkingsverband van wetenschappers.

2015

Publiceert 'Dodelijke medicijnen', een boek dat de farmaceutische industrie vergelijkt met de georganiseerde misdaad.

de farmacologische handboeken een te rooskleurig beeld van medicijnen geven.'

Weten artsen dat?

'Soms wel, maar vaak niet. Artsen hebben dikwijls geen tijd om zich te verdiepen in alle middelen die ze voorschrijven. Ze vertrouwen op de informatie die ze halen uit hun handboeken, hun cursussen en de wetenschappelijke tijdschriften. Misschien halen ze ook informatie via de massamedia. Voor al die informatiestromen geldt dat ze zijn gekleurd door de industrie. Die overschat het positieve effect van medicijnen schromelijk en onderschat juist de bijwerkingen. Wat het gevolg daarvan is, dat blijkt uit de statistieken. In ontwikkelde landen is medicijngebruik, na hart- en vaatziekten en kanker, de grootste doodsoorzaak geworden.'

Vandaar dat u de farmaceutische industrie vergelijkt met de georganiseerde misdaad.

'Inderdaad. Het is een verschrikkelijke situatie, maar het is nu eenmaal zo. In mijn nieuwe boek vertel ik hoe patiënten het best kunnen voorkomen dat zij het slachtoffer van deze situatie worden. En mijn belangrijkste advies is om een medicijn niet meteen te slikken, maar eerst uit te googelen. Nou vind je op internet ook veel foute informatie, maar als je naar de website van de wetenschappelijke non-profitorganisatie Cochrane (cochrane.org, red.) gaat, vind je onafhankelijke studies waarvoor vaak ook nog de gegevens zijn gebruikt die de farmaceutische industrie liever in haar archieven had begraven. De uitkomsten van die analyses zijn ook nog eens samengevat op een manier die voor niet-wetenschappers begrijpelijk is.'

Stel nou dat ik ziek ben, en dat mijn arts me een medicijn voorschrijft waarvan ik ontdek dat het niet of nauwelijks werkt, en ook nog schadelijk is. Wat doe ik dan? Gebruik ik dan maar helemaal niets?

'Dat hangt van de ziekte af. Als u diabetes heeft, heeft u medicijnen nodig. Maar moeten dat perse nieuwe middelen zijn, waarover we nog veel te weinig weten maar waarvan al wel duidelijk is dat ze fikse en onderschatte bijwerkingen hebben? Zijn er geen middelen die al langer op de markt zijn, en waarvan wel duidelijk is dat ze werken?

Dat kunt u met uw arts bespreken.

En dan zijn er ook veel ziekten waarvoor gewoon geen behandeling is. Verkoudheid en griep bijvoorbeeld. Of allerlei pijnklachten. De meeste klachten waarmee mensen naar de dokter gaan, gaan vanzelf weer over, zonder dat daarvoor medicijnen nodig zijn. Dat is een bekend gegeven: mensen gaan vaak naar een

arts als hun klachten op een hoogtepunt zijn. Als de arts dan een medicijn voorschrijft, en de klachten afnemen, denken zowel de patiënt als de arts dat het medicijn werkt. Maar in die gevallen waren de klachten ook verdwenen zonder medicijn, gewoon omdat het lichaam zichzelf geneest. Gebruik niet te snel medicijnen, adviseer ik mijn lezers daarom. Als je een klacht hebt, wacht eerst eens geduldig af.'

Vindt u dat we te veel medicijnen gebruiken?

'We gebruiken te vaak medicijnen die we niet nodig hebben, maar die wel bijwerkingen veroorzaken en die ons ongezonder maken. Als mensen zich oud voelen, omdat ze moeilijker bewegen, last krijgen van obstipatie, of merken dat hun geheugen achteruitgaat of dat ze zich slecht kunnen concentreren, raad ik ze altijd aan eens goed te kijken naar wat ze allemaal slikken, en in de bijsluiters en op het internet de bijwerkingen van die medicijnen te bestuderen. Vaak zijn de klachten helemaal niet het gevolg van veroudering, maar bijwerkingen van medicijnen. Van medicijnen die ze vaak niet eens nodig hebben.' ■

