

TEGEN  KANKER

Voeding



Voeding: een krachtig wapen in de strijd tegen kanker!

Nieuwsbericht, nummer 1 - januari 2009 - jaargang 11



WAT IS GEZONDE VOEDING TEGEN KANKER?

Uit wereldwijd onderzoek blijkt dat kanker voor 40% voorkomen kan worden met gezonde voeding. Dit boekje gaat dieper in op de relatie tussen voeding en kanker. Wat kunt u het beste eten en wat kunt u beter laten staan als u de kans op kanker wilt verlagen?

Daarmee is overigens niet gezegd dat het dus uw eigen schuld is als u kanker krijgt. Kanker ontstaat doordat er ergens in de celdeling iets misgaat. De precieze oorzaak daarvan is voor veel vormen van kanker meestal niet bekend. Een erfelijke aanleg kan een rol spelen, maar ook een bepaalde woon- of werkomgeving (het milieu, het grondwater, werken met kankerverwekkende stoffen etc.). Maar dát er een relatie tussen voeding en kanker is, wordt wel steeds duidelijker.

In het algemeen geldt dat een gevarieerd menu met veel groenten en fruit en genoeg graanproducten met voedingsvezels, een goede basis is. Wie daarnaast de volgende richtlijnen hanteert, verkleint de kans op kanker in het algemeen en op sommige soorten kanker in het bijzonder (zie achterin dit boekje).

Kanker voor 80% vermijdbaar

Kanker behoort tot de meest gevreesde ziektes. Ondanks een overvloed aan wetenschappelijke gegevens, zijn veel mensen zich er niet van bewust hoe ze hun risico op het ontwikkelen van kanker kunnen verminderen. Uit cijfers van het National Cancer Institute in de Verenigde Staten blijkt dat maar liefst 80% te wijten is aan zgn. 'vermijdbare' factoren, en dus potentieel te voorkomen is. Daarvan hangt ongeveer 30% samen met roken. Ongeveer 40% is te wijten aan voeding, en 10% aan andere factoren als te weinig beweging.



1. Minder calorieën

De relatie tussen overgewicht en kanker is duidelijk aangetoond. Wie erin slaagt om minder calorieën te eten, heeft minder kans op kanker. Als we er alleen maar voor kunnen zorgen dat onze kinderen minder vaak overgewicht krijgen, boeken we al een enorme gezondheidswinst met het oog op kanker in de toekomst. En dat geldt niet alleen voor kanker: ook de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en reumatische klachten, daalt met iedere kilo minder overgewicht.

Even stilstaan bij suiker

Het teveel aan calorieën komt voornamelijk van vet en suiker. Om calorieën te beperken is het dus vooral goed om te letten op die twee dikmakers. Vooral suiker is berucht, want twee keer slecht: suiker is puur brandstof en bevat geen extra voedingsstoffen en wat we niet meteen gebruiken, wordt omgezet in vet. Daar word je dik van, maar ook kost die omzetting veel B-vitamines en mineralen, die je nodig hebt voor je weerstand.

Vermijd vooral frisdrank: het staat bol van de suiker, maar het lest de dorst niet, waardoor we er al snel te veel van nemen. Kies als je toch frisdrank wilt voor light (maar weer niet te veel, de gezondheidsrisico's van suikervervangers zijn nog lang niet duidelijk...). En probeer vooral water en thee te drinken voor de dorst.



2. Veel groenten en genoeg fruit

Groenten en fruit zijn ons sterkste wapen tegen kanker. Dit komt o.a. omdat groenten en fruit de belangrijkste leveranciers zijn van vitamines en mineralen. En dat zijn weer de stoffen die een onmisbare rol spelen bij onze afweer tegen ziekten in het algemeen en dus ook kanker. Maar ook remmen vitamines en mineralen specifiek het ontstaan van kanker, net als andere stoffen in groenten en fruit dat doen, zoals resveratrol, quercetine en catechine. In alle soorten groenten en fruit zitten weer andere kankerremmende stoffen, waardoor variatie in het menu zo belangrijk is. Ook verse kruiden zoals peterselie, tijm, bieslook en rozemarijn bevatten nuttige vitamines en mineralen.

Biologische kwaliteit

Het is aan te raden om uw eten te kopen bij natuurvoedingswinkels of van biologische kwaliteit in de supermarkt. Biologische voeding is beter voor mens en milieu omdat er geen chemische bestrijdingsmiddelen bij de landbouw worden gebruikt, waardoor we minder giftige stoffen binnenkrijgen. En mede door de langzamere groei zitten er naar verhouding veel meer voedingsstoffen in.



Is fruit net zo gezond als groente?

Fruit bevat ook heel veel vitamines, mineralen en andere zogenaamde bio-actieve stoffen. Toch is fruit minder gunstig dan groente omdat fruit veel vruchtsuiker bevat, waardoor fruit een snelle verhoging van de suikerspiegel geeft (meer risico op diabetes), maar ook meer calorieën bevat dan groente. Vandaar dat groente bijna onbeperkt mag worden gegeten, en dat dit voor fruit niet opgaat.

Hoeveel groente en fruit moeten we eten?

Bijna iedereen weet wel wat het Voedingscentrum ons adviseert: twee ons groente en twee stuks fruit per dag. Dat is veel meer dan de gemiddelde Nederlander lukt. En toch zouden we méér moeten eten voor een optimale bescherming tegen kanker! Onze groenten bevatten namelijk veel minder voedingsstoffen dan vroeger. Dat komt door sterke verarming van de landbouwgronden, te vroege pluk, langdurige opslag, snelle teelt, veredeling van gewassen etc. etc. Wij raden u daarom aan: minimaal drie ons groente per persoon per dag, en daarnaast nog drie stuks fruit. Een goede maat voor de hoeveelheid groente is: de helft tot driekwart van uw bord reserveren voor groente.

Rauwe of gekookte groenten?

Wat is beter: rauw of gekookt? Het antwoord hierop is niet eenduidig. Onbewerkte, rauwe groenten bevatten meer voedingsstoffen. Door verhitting (koken, bakken) lopen veel nuttige stoffen terug of verdwijnen zelfs helemaal. Echter, het lichaam neemt uit gekookte groenten de voedingsstoffen beter op dan uit rauwe. Het beste is dus: afwisselen! Wel geldt bij het koken van groenten: hoe korter, hoe beter. En stomen is gezonder dan koken in water. Ook met kort roerbakken in een wok blijven de meeste vitamines en mineralen goed behouden. Overigens: champignons zijn heel gezond, maar kunnen rauw juist kankerverwekkend zijn.

Aanvulling: doen!

Het Nationaal Fonds tegen Kanker staat op het standpunt dat de algemeen aanbevolen hoeveelheid van 2 ons groenten en 2 stuks fruit te laag is, ook al weten we dat veel mensen dit niet eens halen. Daarom is het aan te bevelen om naast gezonde voeding een evenwichtig samengestelde multivitamine te gebruiken én extra vitamine C (minimaal 1 gram per dag)!



3. Veel vezels



Vezels zijn heel belangrijk bij de preventie van kanker. Vezels zitten vooral in volkoren producten, peulvruchten en groenten en fruit.

Uit een langlopend onderzoek van TNO in 2002, mede gefinancierd door het Nationaal Fonds tegen Kanker, kwam naar voren dat tarwezemelen (voedingsvezels) beschermen tegen darmkanker.

Dit komt overeen met de theorie dat de daling van de inname van hele granen ook een belangrijke rol speelt bij de opkomst van darmkanker in de laatste decennia.



4. Minder 'rood' vlees



Vlees en andere producten met veel dierlijk vet verhogen de kans op kanker. Vooral veel rood rund- en lamsvlees en vleeswaren zijn af te raden. Eet daarom zo min mogelijk vlees, en eet liever wit vlees dan rood vlees.

5. Meer vis



Vette vis biedt bescherming tegen kanker. Dat komt door de grote hoeveelheden omega-3 vetzuren in vette vis. Aangetoond is dat die de kans op het ontwikkelen van kanker verkleinen. Het beste advies tegen kanker is daarom: eet twee keer per week vette vis, zoals zalm, zalmforel, makreel, haring, sardines, paling, aal, bokking, sprout, tonijn, heilbot en dergelijke. Wilde vis is (helaas) gezonder dan gekweekte vis. Vraag uw visboer om advies en kijk ook eens op de lijst van verantwoorde vis (voor wat betreft overbevissing etc.) op www.goedevis.nl.

Vlees versus vis

Een Nederlands/Europees onderzoek uit 2006 bevestigde een al jaren bestaand vermoeden: veel rood vlees verhoogt de kans op darmkanker. Een visrijk dieet verlaagt juist diezelfde kans. Het betrof een grootschalige studie van het UMC te Utrecht, het centrum voor Voeding en Gezondheid en het RIVM. Binnen dit onderzoek werd een groep van 40.000 Nederlanders, samen met zeer veel andere Europeanen onderzocht op voedingsgewoonten in relatie tot kanker. De publicatie verscheen in het Journal of National Cancer Institute.

6. Minder fout vet, meer goed vet



Veel mensen denken dat alle vet slecht is. Maar dat is niet zo. Er is ook goed vet. Algemeen kunnen we zeggen dat verzadigd vet (dierlijk vet) slecht is, en onverzadigd vet (visvet en plantaardig vet) juist goed. Er zitten allerlei goede stoffen in gezond vet, zoals vitamines en de bij vis al genoemde omega-3 vetzuren.

Voor een goede stofwisseling is een kleine hoeveelheid vet bovendien dagelijks noodzakelijk. Sommige vitamines (de vetoplosbare vitamines K, A, D en E), zijn zonder een beetje vet eenvoudigweg niet door het lichaam op te nemen. Maar vet bevat wel veel calorieën. Matig gebruiken dus!

Het bakken van voedsel kunt u het beste doen in olijfolie. Als saladedressing is zowel olijfolie als lijnzaadolie goed. Ook lijnzaadolie bevat omega-3 vetzuren, maar niet alle soorten vetzuren die in vis wel zitten.

Omega-3 vetzuren, waar zit het in?

Naast in vis zitten er ook omega-3 vetzuren in donkergroene bladgroenten (vooral in postelein), in hazelnoten, walnoten, pompoenpitten en lijnzaad(olie). In kleine hoeveelheden zit het ook in sojaproducten.



7. Matig met alcohol



Alcohol is een risicofactor voor verschillende vormen van kanker. Een á twee glazen alcohol per dag geven weliswaar een verlaagd risico op hart- en vaatziekten, maar teveel alcohol geeft juist weer een verhoogd risico op kanker. Bovendien bevat alcohol veel calorieën waardoor het ook om die reden goed is zeer matig met alcohol te zijn. In rode wijn zitten overigens de minst schadelijke stoffen.

8. Veel thee



In zowel groene als zwarte thee zitten stoffen die het ontstaan van kanker tegengaan. Veel thee drinken helpt dus om de kans op kanker te verlagen. Ook kruidenthee kan bijdragen aan de gezondheid. Het is aan te raden om kruidenthee af te wisselen omdat eenzijdig gebruik van altijd één soort gevaren kan opleveren.

SAMENVATTING

De aanbevelingen nog eenmaal op een rijtje met een overzicht van de kankersoorten waarmee een relatie is aangetoond.



1. Vermijd overgewicht

omdat dit een belangrijke risicofactor is voor: dikke darmkanker, slokdarmkanker, baarmoederkanker, nierkanker, eierstokkanker, postmenopauzale borstkanker en bepaalde leukemieën.

2. Eet ruim groenten en fruit

voor de preventie van mondkanker, keelkanker, strottenhoofd­kanker en (slok)darmkanker. Hoge doses vitamine C beschermen specifiek tegen maagkanker en bewerkte tomaten (puree, ket­chup, gekookt, gebakken) tegen prostaat­kanker.

3. Eet voldoende voedingsvezels

om vooral darmkanker te voorkomen.

4. Minder (rood) vlees

is aangetoond relevant om darmkanker en borst­kanker te voorkomen.

5. Meer vette vis

vanwege een aanmerkelijke reductie van de kans op darmkanker en mogelijk ook op prostaat­kanker en longkanker.

6. Minder fout vet, meer goed vet

omdat verzadigd vet met name de kans op darmkanker vergroot, terwijl omega-3 vetzuren die kans juist verlagen.

7. Matig met alcohol

voor wie de kans op mondkanker, keelkanker, slokdarmkanker en borstkanker zo klein mogelijk wil maken.

8. Veel thee

want groene thee gaat specifiek het ontstaan van slokdarm-, alvleesklier- en prostaat­kanker tegen en zwarte thee de kans op mond- en keelkanker.

TEGEN KANKER

Stichting Nationaal Fonds tegen Kanker

voor onderzoek naar reguliere en aanvullende therapieën

W.G. Plein 187 • 1054 SC Amsterdam • ING 207205

telefoon 020 530 49 33 • fax 020 530 49 30

info@tegenkanker.nl • www.tegenkanker.nl

Doelstellingen

- voorlichting over reguliere & aanvullende behandelmethoden
- voorlichting over het voorkomen van kanker
- wetenschappelijk onderzoek naar preventie van kanker
- wetenschappelijk onderzoek naar nieuwe behandelmethoden van kanker
- belangenbehartiging van kankerpatiënten

Missie

- meer overlevingskansen voor kankerpatiënten
- een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten
- minder mensen met kanker

Het Nationaal Fonds tegen Kanker is ingeschreven in het register van de Kvk te Amsterdam onder nummer 34113091 en is erkend als instelling voor het Algemeen Nut als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de successiewet 1956.

N.B. De inhoud van deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De opzet van de auteurs is de lezer voor te lichten over voeding, therapieën en levensstijlen opdat u in overleg met uw arts tot een eventuele toepassing komt, die verantwoord is en bij u past. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.