

## RELATIE MET KANKER

### • Verlaagde afweer

Voordat suikerziekte ontstaat is er een langere periode (van soms wel jaren) waarin veel insuline gemaakt werd door het lichaam. Hoe meer glucose er in het bloed zit, hoe meer insuline er nodig is. En insuline heeft, hoe nuttig verder ook, een onderdrukkend effect op de afweer. En die afweer hebben we hard nodig om elke dag eventuele kankercellen op te sporen en te bestrijden. Hoge insulinespiegels geven dus een verhoogde kans op kanker.

### • Overgewicht

Ons lichaam heeft verder maar een beperkte mogelijkheid tot het opslaan van glucose. Het wordt opgeslagen in de lever en de spieren, maar als die vol zijn, wordt de resterende glucose opgeslagen als vet. En omdat we tegenwoordig vrijwel nooit meer onze vetreserves hoeven aan te spreken, wordt de hoeveelheid vet steeds groter. Met als gevolg: toenemend overgewicht en daarmee een verhoogde kans op kanker.

### DUS GEEN KOOLHYDRATEN MEER ETEN?

Koolhydraten hebben we nodig, maar dan vooral die in onbewerkte (volkoren) producten en groenten. De te vermijden koolhydraten zijn de geraffineerde soort; die in voedingsmiddelen met veel suiker en witmeel. En dat betekent voor de meeste mensen toch een behoorlijke omslag in hun voedingspatroon: véél groente en onbewerkte granen in plaats van fabrieksbrood, koekjes, cakes, chips, witte pasta, witte rijst en snoep.



### Essentiële suikers: hype of niet?

De laatste tijd is er enige ophef over de zogenoemde essentiële suikers. Essentieel betekent dat ze noodzakelijk zijn voor lichamelijke functies en dus niet gemist kunnen worden. Glucose is daar een goed voorbeeld van maar ook mannose en fucose zijn bekende essentiële suikers. Veel van deze suikers zouden de communicatie tussen lichaamscellen helpen verbeteren, waardoor allerlei ziektes en aandoeningen voorkomen zouden kunnen worden of zelfs te genezen zouden zijn. Zo wordt mannose door natuurartsen steeds vaker voorgeschreven tegen blaasontstekingen. Vooralsnog lijkt er niet zoveel reden om dagelijks een portie extra essentiële suikers in te nemen. De commerciële preparaten zijn duur en veel is nog onbekend over de precieze werking, en of meer wel beter is... Veel van deze essentiële suikers krijgen we ook al binnen met een gevarieerd dieet. En wie het zekere voor het onzekere wil nemen: vooral eigen getrokken bouillon van vlees-, vis- en kipafval schijnt veel essentiële suikers te leveren.

Voor meer informatie zie ook de andere artikelen over voeding en verwante onderwerpen op onze website: [www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)



VOOR ONDERZOEK NAAR REGULIERE EN AANVULLENDE THERAPIEËN

## DOELSTELLINGEN

### Voorlichting geven over:

- het voorkómen van kanker
- reguliere én complementaire behandelmethoden van kanker
- psychosociale begeleiding

### Wetenschappelijk onderzoek financieren

### Wetenschappelijk onderzoek stimuleren naar:

- het voorkómen van kanker
- complementaire behandelmethoden van kanker

### Belangen behartigen van kankerpatiënten door te strijden voor:

- meer keuzemogelijkheid en keuzevrijheid
- een betere vergoeding van alle behandelvormen

W.G. Plein 187  
1054 SC Amsterdam  
ING 207205  
T 020 530 49 33  
[info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl)  
[www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)

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.



Er is gebruik gemaakt van stockfotografie



BEZOEKT U ONZE WEBSITE: [WWW.TEGENKANKER.NL](http://WWW.TEGENKANKER.NL)

Is het waar dat koolhydraten de kans op kanker vergroten?

STICHTING NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

Nieuwsbericht 2 - mei 2011 – jaargang 13

*De laatste jaren zijn koolhydraten veel in het nieuws geweest. Negatief, wel te verstaan. In toenemende mate is namelijk duidelijk geworden dat het eten van veel koolhydraten verband houdt met diverse aandoeningen, zoals overgewicht, metabool syndroom en diabetes type 2. Maar, en dat is ernstiger, er is ook een relatie met kanker. In deze nieuwsbrief daarom meer over koolhydraten en kanker. En over het verschil tussen goede en slechte koolhydraten. Zodat u weet waarom u de eerste wel en de tweede niet zou moeten eten.*

#### De populariteit van low-carb voeding

Door de relatie tussen koolhydraten en ziektes, zijn de laatste jaren low-carb diëten in de mode geraakt. Toch is het niet zo dat koolhydraten daarom maar helemaal vermeden moeten worden. We hebben ze nodig als brandstof. Alleen: we krijgen er veel te veel binnen. En van de verkeerde soort.

#### KOOLHYDRATEN: SUPERBRANDSTOF

Koolhydraten behoren tot de zogenoemde essentiële voedingsmiddelen: dat betekent dat ze essentieel en dus onmisbaar voor ons zijn. De andere zijn eiwitten, vetten, vitamines en mineralen. We kunnen niet overleven zonder deze vijf stoffen.

Alle vijf hebben ze een verschillende rol. Zo dienen koolhydraten vooral als brandstof: ze geven ons energie. Dat gebeurt door koolhydraten uit voeding om te zetten in glucose (bloedsuiker). Glucose kan in de lichaamscellen worden opgenomen (dankzij insuline) en wordt daar gebruikt als brandstof.

Vetten zijn ook bruikbaar als brandstof, maar ze vergen meer zuurstof bij de verbranding. Daarom gebruikt het lichaam bij piekspanningen vooral koolhydraten: daaruit komt sneller en meer energie en er is minder zuurstof voor nodig.

#### Koolhydraten: een korte technische uitleg

Een ander woord voor koolhydraat is suiker of sacharide. De eenvoudigste koolhydraten zijn monosachariden, het gaat dan om één enkel suikermolecuul. De bekendste zijn glucose zelf, maar ook galactose en fructose, die we heel snel kunnen omzetten in glucose.

Er bestaan ook grotere koolhydraten: dat zijn verbindingen van twee (disachariden), enkele (oligosachariden) of meerdere (polysachariden) suikermoleculen.

De bekendste disachariden zijn: lactose (melksuiker), maltose en sacharose. De laatste is het hoofdbestanddeel van wat wij kennen als suiker: de witte suiker uit suikerbieten. Maar ook van rietsuiker, bruine suiker en basterdsuiker.

#### WAAR ZITTEN KOOLHYDRATEN IN?

De meeste voedingsmiddelen bevatten koolhydraten, maar de hoeveelheden en de verteerbaarheid verschillen aanzienlijk. Witte rijst, witbrood, pasta en aardappelen zijn echte koolhydraatleveranciers: ze bevatten veel en relatief heel snel verteerbare koolhydraten.

Onbewerkte koolhydraten worden veel langzamer verteerd, zoals bruine of zilvervliesrijst en grof- of ongemalen granen. In de meeste groenten zitten ook koolhydraten, maar beduidend minder dan aardappelen, rijst of meelproducten en ze zijn vaak ook veel lastiger en dus trager te verteren. Kort gezegd kunnen we stellen dat snel verteerbare koolhydraten slecht zijn, en langzaam verteerbare koolhydraten goed.

Maar om het verhaal compleet te maken is vooral de zogenoemde glycemische lading van voedingsmiddelen van belang. Daarom hieronder een korte uitleg daarvan.

#### Glycemische index...

De snelheid waarmee glucose beschikbaar komt na het eten van voedingsmiddelen wordt uitgedrukt in de glycemische index. Als uitgangspunt wordt glucose zelf genomen, dat heeft een glycemische index van 100. Glucose is daarmee de norm voor andere voedingsmiddelen. In het algemeen geldt dat hoe lager de glycemische index van een voedingsmiddel is, hoe minder belastend dat is voor onze glucosehuishouding.

In de praktijk betekent het dat voedingsmiddelen met een glycemische index van 50 of lager gezonder zijn dan producten met een hogere index.

#### ... en glycemische lading

Het eten van koolhydraten die een hoge glycemische index hebben, leidt dus tot een snelle glucosestijging (ook wel bloedsuikerstijging genoemd). Maar het hangt er natuurlijk wel vanaf hoeveel van die koolhydraten er in een bepaald voedingsmiddel zitten. Als dat er maar een paar zijn, kan het weinig kwaad. Maar als er veel koolhydraten met een hoge glycemische index in zitten, zal de bloedsuikerspiegel dus sterk pieken. Daarom is het begrip glycemische lading geïntroduceerd. De koolhydraten in een watermeloen bijvoorbeeld, hebben een hoge glycemische index. Maar er zitten niet veel van die koolhydraten in een watermeloen. Dus de glycemische lading is vrij laag.

	GLYCEMISCHE INDEX	GLYCEMISCHE LADING
Glucose	100	100
Baguette	95	52,6
Aardappelen	95	14
Wortelen gekookt	85	4,1
Maïs	75	11,9
Volkoren cracker	75	49,5
Honing	75	60,8
Watermeloen	70	6
Roggebrood	55	25,1



Een glycemische lading van 20 of meer is hoog, van 10 of minder is laag.

#### VEEL KOOLHYDRATEN, GROTE GEVOLGEN

Wij, moderne mensen, eten beduidend meer voedingsmiddelen met een hoge glycemische lading dan vroeger. Veel voedingsmiddelen zijn bewerkt en makkelijker verteerbaar gemaakt (geraffineerd) en aan veel eten worden suikers toegevoegd om ze voor ons nog aantrekkelijker te maken. Maar daar is ons lichaam helemaal niet op ingesteld! Onze stofwisseling – en dat realiseren we ons veel te weinig – functioneert nog zoals dat van de oermens. En die at qua zoetheid alleen honing of vruchten. Dus geen gebak, cake, chocoladerepen, snoep en wat dies meer zij... Niet zo vreemd dus, dat ons lichaam zich geen raad weet met die grote ladingen geraffineerde suiker en zetmeel.

#### INSULINE UITPUTTING

Onze huidige voeding heeft dus een hoge dichtheid aan 'snelle koolhydraten' (koolhydraten met een hoge glycemische lading dus) en dat vergt veel van het insuline systeem in de alvleesklier om elke keer maar weer die enorme hoeveelheden suikers te verwerken. Insuline is immers nodig om glucose als energie te kunnen gebruiken. Maar de aanmaak van insuline raakt op den duur uitgeput wanneer we chronisch grote hoeveelheden geraffineerde koolhydraten eten. Daar komt diabetes van, als insuline helemaal niet meer werkt. Maar - in een eerder stadium - ook kanker...

**VOLG ONS OP FACEBOOK EN TWITTER!**