

veel van binnenkrijgen. Zonnebloempitten mag u wel eten, maar met mate. Probeer zo weinig mogelijk te bakken (evt. kort roerbakken) en braden en zeker niet te frituren. Bij hoge verhitting ontstaan vaak meer kankerwerkkende stoffen.

#### Boter

Gebruik op brood dun roomboter (is het meest natuurlijk), maar beter is helemaal geen boter of margarine te gebruiken. Een beetje olijfolie op brood of een cracker kan ook heel lekker zijn. Als alternatief kan kokosvet/kokosolie gebruikt worden. Dat is wel verzadigd maar toch gunstig voor darmflora en darmcellen. Er kan ook in gebakken worden.

#### Het verkeerde van vet

Een tumor leidt binnen het lichaam een eigen leven en door een tumor te veel brandstof te geven gaat deze sneller groeien. Te veel vet in de voeding voedt de kankercellen daarom wordt u geadviseerd om zoveel mogelijk de inname van dierlijke vetten, behalve van vette vis, te beperken.

#### Kruiden

Heel gezond zijn vooral: knoflook, kummel, komijn, saffraan en rozemarijn. Daarnaast zijn peterselie, gember, rode peper, tijm, basilicum, oregano, lavas en sereh (citroengras) gezond en lekker! Indien u erg kouwelijk bent neem dan extra gember, bijvoorbeeld verse gember geraspt door de thee. Dit helpt ook tegen misselijkheid. Een bijzondere plaats verdient kurkuma (turmeric, bestanddeel van kerrie, ook wel geelwortel genoemd). Deze stof heeft talloze gunstige werkingen voor het lichaam, is uit onderzoek gebleken.

#### Suiker

Gebruik geen witte suiker en weinig andere suikers. Stevia als verse blaadjes of als vloeistof bevat geen suiker en kan gebruikt worden als een zoete smaak

nodig is. Als er toch suikers gebruikt worden, neem dan ongeraffineerde producten zoals biologische honing, oerzoet (=ingedroogd rietsuikersap) of ongeraffineerde rietsuiker. Daarin zitten dan in ieder geval nog de nuttige extra stoffen die niet meer in witte (geraffineerde) suiker zitten.

#### Het slechte van suiker

Geraffineerde witte suiker heeft een hoge calorische waarde en bezit geen nuttige stoffen. De suiker die niet onmiddellijk door het lichaam kan worden verbrand wordt omgezet in verzadigd vet. Dit omzettingsproces kost veel B-vitamines en mineralen die elders aan het lichaam worden onttrokken. Daarnaast stimuleert teveel verzadigd vet de tumorgroei. Oerzoet en rietsuiker in beperkte mate hebben deze nadelen niet. Er komen steeds meer wetenschappelijke aanwijzingen dat suiker op velerlei manieren slecht voor ons is. Wees er dus zuinig mee.

#### Zout

Neem bij voorkeur geen of weinig zout (bloeddrukverhogend en vochtvasthoudend), en dan liefst mineraalzout (in de supermarkt verkrijgbaar, bijv. Jozo vitaal). Dit zout bevat meer magnesium en kalium en minder natrium.

#### Koffie & thee

Cafeïnevrije koffie is voor kankerpatiënten (maar ook voor hartpatiënten) slechter dan gewone koffie door het proces om cafeïne eruit te branden. Neem fruit bij de koffie om het verlies van mineralen en sporenelementen tegen te gaan. Veel kruidentheeeën wordt een medicinale werking toegeschreven; het is daarom raadzaam om goed na te gaan of de kruidentheee geen tegengestelde werking met uw medicijnen heeft. Als u kruidentheee wilt drinken varieer dan ook zoveel mogelijk met verschillende soorten. Zoethoutthee en gemberthee zijn prima, maar wees zuinig met zoethoutthee bij verhoogde bloeddruk. Groene thee kunt

u het beste dagelijks drinken: deze bevat veel antioxidanten (die schadelijke oxidatie in ons lichaam tegengaan) en is bovendien opwekkend. Neem minimaal 3 kopjes per dag.

#### Ontbijt

Als ontbijt of tussendoor kunt u het beste het beroemde 'Budwig-papje' nemen: kwark met 1 eetlepel lijnzaadolie, vers citroensap en wat honing of oerzoet en eventueel voorgeweekte muesli met lijnzaad. Bij mannen kan lijnzaadolie mogelijk de kans op prostaatkanker verhogen, dus voor hen is visolie beter (en dat hoeft niet bij het ontbijt).

#### Alcohol

Neem geen alcohol of slechts met mate. In het algemeen is af en toe een glas droge rode wijn bij een goede conditie oké, dit mag dan zelfs dagelijks. (Dit geldt niet voor vrouwen met oestrogeengevoelige tumoren!)

**Wij wijzen er u nadrukkelijk op dat u een dieet altijd in overleg met uw behandelend arts moet volgen.**

#### Voor meer informatie over voeding bij kanker:

- **Het Dr. Houtsmuller dieet; voeding als wapen tegen kanker**, A.J. Houtsmuller (ISBN 90 313 24892).
- **Voedingsinterventie bij kanker; een signaal aan de klassieke oncologie, kies het juiste voedsel in de strijd tegen kanker**, E. Valstar (ISBN 905860 927).
- **Eten tegen Kanker; De rol van voeding bij het ontstaan van kanker**, Dr. R. Bêliveau, Dr. D. Gingras (ISBN 90215 8185 X).
- **Antikanker; een nieuwe levensstijl**, Dr. D. Servan-Schreiber (ISBN 9789021511009).

<sup>1</sup> Zie onze folder: *Wat houdt dat in: een orthomoleculaire behandeling tegen kanker?*

<sup>2</sup> Zie onze folder: *Medicinale paddenstoelen, krachtig tegen kanker.*

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

Er is gebruik gemaakt van stockfotografie



TEGEN  KANKER

## Voedingsadvies



Voedingsadvies voor kankerpatiënten en hun naasten

Nieuwsbericht, nummer 4 – juni 2010 – jaargang 12

***Deze folder geeft informatie over wat u het beste kunt eten (en wat niet) als u kanker heeft. Gezonde voeding kan een belangrijke bijdrage leveren aan uw genezingsproces. Dat is deels omdat u voldoende hoogwaardige voedingsbestanddelen nodig hebt voor herstel en afweer, maar ook omdat bepaalde voedingsproducten kankerremmende eigenschappen hebben. Terwijl andere producten tumorgroei juist stimuleren. Deze voedingsadviezen zijn niet bedoeld als therapie om van kanker te genezen, maar als ondersteuning van de behandeling. Wanneer u de voedingsadviezen volgt zal dat bijdragen tot een betere conditie, waardoor u beter in staat bent om de vaak zware behandeling te doorstaan en daarvan mogelijk sneller te herstellen.***

Binnen de zogenoemde ‘nutritionele oncologische geneeskunde’ vormt deze voedingswijze overigens wél de basis voor de behandeling. Deze wordt dan aangevuld met geconcentreerde stoffen die uit voedsel zijn geïsoleerd, voedingssupplementen, in een hoge dosis. Deze geneeswijze wordt ook wel aangeduid als orthomoleculaire of niet-toxische tumor therapie. Wie een complementaire voedingstherapie als behandeling overweegt, kan dat het beste onder begeleiding van een in voeding en kanker gespecialiseerde arts doen.<sup>1</sup>

De voedingswijze die wij hier beschrijven is overigens voor iedereen geschikt die gezond wil leven. Het basisadvies is: kook met verse producten en gebruik zo min mogelijk pakjes en zakjes; daarin zitten vaak veel conserveringsmiddelen, onnatuurlijke geur-, kleuren smaakstoffen en vaak veel te veel zout. Diepvriesgroenten zijn een redelijk alternatief.

## Voedingslijst voor kankerpatiënten

### Groente & Fruit

Groente en fruit vormen de belangrijkste leveranciers van voedingsstoffen met weerstandsverhogende,

maar ook specifiek kankerremmende eigenschappen. Groente is overigens belangrijker dan fruit, omdat in fruit relatief veel (vruchten)suiker zit. En veel suiker is eigenlijk nergens goed voor.

Eet zoveel mogelijk biologisch dynamisch geteelde groenten en fruit. Door deze teeltmethode blijven er namelijk meer natuurlijke stoffen behouden. De planten moeten zich namelijk nog verweren tegen natuurlijke omstandigheden als slecht weer, insecten en schimmels en maken daardoor meer afweerstoffen aan. Heel gezond zijn: broccoli, rode bieten, knoflook, tarwekiemen, alfalfa, wortels en bimi (een nieuw soort broccoli). En daarnaast: andijvie, avocado, bloemkool, Chinese kool, groene kool, rode kool, spinazie, spruitjes, knolselderij, bleekselderij, komkommer, paprika, tomaten, uien, venkel en witlof. Ook in verse kruiden als peterselie, selderij, oregano, rozemarijn en tijm zitten veel nuttige stoffen.

Kankerremmende stoffen komen verspreid in alle groenten voor. In de ene groente zit dit en in de andere weer dat. Door zoveel mogelijk te variëren krijgt u van alle soorten de gunstige stoffen binnen.

Salades en rauwkost zijn gezond; u heeft dan geen verlies van de vitamines en mineralen door het koken. Een indicatie voor de minimale hoeveelheid groenten die u zou moeten eten is tussen de 2 en 5 ons per dag! En dan minimaal drie verschillende soorten per dag. Als sap kunt u veel meer groenten tot u nemen. Neem bij elk glas groentesap 1 gram vitamine C (= ongeveer een half theelepeltje poeder) om het nitraat te neutraliseren. Nitraat is in grote hoeveelheden schadelijk voor de gezondheid. Indien het te veel moeite is om zelf groentesap met een sapcentrifuge te maken kunt u ook bij de natuurvoedingswinkel groentesappen van biologische kwaliteit kopen. Ook bij deze sappen is het overigens verstandig om een lepeltje vitamine C poeder toe te voegen.

Bij de fruitsoorten is vooral citrusfruit gezond, zoals citroenen, sinaasappels en grapefruit. Grapefruit heeft echter het nadeel dat het een ontgiftend enzym in de lever remt, dus niet te vaak eten. Daarnaast bevatten ananas, papaja en abrikozen veel belangrijke voedingsstoffen. ‘Klein fruit’ zoals bosbessen, cranberry’s, aardbeien, bramen en frambozen bevatten vele gunstige stoffen, maar dat geldt vooral voor de wilde of biologische soorten.

### Rijst, peulvruchten, aardappelen, pasta

Gebruik zilvervriesrijst (vezels!) en peulvruchten (gezonde eiwitten) als basis voor het warme eten. Wat de peulvruchten betreft gaat een voorkeur uit naar soja. In soja zitten namelijk isoflavonen, een bijzondere groep stoffen met anti-kanker eigenschappen. Eet daarom zoveel mogelijk soja in de vorm van tahoe, tempé, sojaburgers, sojamelk etc. Ook volkoren pasta’s en af en toe in de schil gekookte biologisch geteelde aardappelen zijn aan te raden. In aardappelen zitten namelijk de antioxidanten en kankerremmende stoffen glutathion en vitamine C.

### Vis

Vette vis bevat veel omega-3 vetzuren: bijzondere vetzuren die (o.a.) een antikanker eigenschap hebben. Uit studies blijkt verder dat kankerpatiënten die vette vis eten minder aan gewichtsverlies lijden. Zet daarom liefst 2 tot 3 keer in de week vette vis op het menu, zoals haring, makreel, sardines, tonijn, zalm (maar liefst wild, gekweekte zalm bevat veel minder omega-3 vetzuren), zeeduivel en zeepaling. Vaker vis is weer riskant, omdat we dan teveel dioxines en zware metalen binnenkrijgen. Eet liever geen gerookte vis omdat tijdens het rookproces ook kankerverwekkende stoffen ontstaan.

### Brood

Zuurdesembrood verdient de voorkeur (de zuurdesem zorgt voor het rijzen van het brood in plaats van gist, wat niet goed voor de darmen is) en dan liefst

van volkoren tarwe en zonder de toevoeging van extra vet. Bij gistbrood heeft speltbrood de voorkeur boven tarwebrood, gezien in tarwe meer residuen van bestrijdingsmiddelen en allergenen zitten dan in spelt. Aangeraden wordt om het brood ook bij de natuurvoedingswinkel of van biologische kwaliteit te kopen. Neem geen witmeel producten (zoals witbrood, koekjes, beschuitjes, toastjes etc.), daar zitten te weinig voedingsstoffen en vezels in.

### Zuivel

Magere, zure zuivelproducten met levende melkzuurbacteriën (bijvoorbeeld biogarde naturel, biogarde-drink, Vifit naturel kan ook) zijn belangrijk voor een goede darmwerking en dus voor onze weerstand. Volle melk is af te raden; dit bevat veel verzadigd vet. Beter is karnemelk wat door het karnen nauwelijks nog dierlijke vetten bevat, of kwark. Gebruik bij voorkeur ook de zuivel van een biologisch bedrijf (bijv. EKO-keur, te koop bij natuurvoedingszaken en supermarkten). De melk van koeien is overigens voor de mens het minst gezond, beter zijn geiten- en paardenmelk. Eet voornamelijk jonge kaas van geitenkaas of koemelk (oude kaas bevat meer verzadigd vet) en minder dan 40 gram per dag.

### Vlees

De mens is van nature vermoedelijk wel een vleeseter, en de eiwitten uit vlees passen beter bij onze eiwitbehoefte dan die uit melk of peulvruchten. Het tegenwoordige supermarktvlees is echter weinig gezond omdat het relatief veel verzadigd vet bevat en teveel omega-6 vetten (door alle granen uit de voeding). Dus vlees van beesten die bewogen hebben of van wild is vermoedelijk wel gunstig voor ons maar voedingsindustrievlees niet. In vlees zit de stof arachidonzuur, deze stof speelt een belangrijke rol bij ontstekingen. Teveel arachidonzuur is ongunstig, dus teveel vlees ook. In rood vlees zit ook nog de darmkankerverwekkende stof haem. Daarnaast zitten in vlees zoveel eiwitten dat er erg veel pancreasenzymen nodig zijn voor het

verteringsproces, zodat er onvoldoende van die enzymen over zijn om in de bloedbaan te helpen kwaadaardige stoffen op te ruimen. Bovendien bevat vlees teveel fosfor in verhouding tot kalk, waardoor er te veel kalk aan het lichaam wordt onttrokken. Orgaanvlees zoals zwezerik of lever kan zo af en toe geen kwaad, maar wel van biologische kwaliteit.

### Noten en zaden

Noten en vooral zaden bevatten enorm veel gezonde stoffen (w.o omega-3 vetzuren), denk aan: walnoten, amandelen, pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad. Ook ontkiemde zaden als broccolikiemen en alfalfa bevatten zeer veel essentiële voedingsstoffen. Elke dag 5 tot 10 amandelen of abrikozenpitten is een goede gewoonte. Neem geen gebrande noten. De voorkeur gaat uit naar noten in de dop die u voor het eten zelf pelt. Pinda’s (veel vet, minder stoffen) kunt u beter vermijden. Pinda’s zijn trouwens geen noten maar peulvruchten.

### Paddenstoelen

Shii-take, maitake en reishi zijn bijzondere paddenstoelen<sup>2</sup> vol gezonde stoffen, zoals veel antioxidanten en bètaglucanen die een weerstandsverhogende én antitumor werking hebben. Maar ook (kastanje)champignons en oesterzwammen zijn gezond. Ook hier geldt dat biologische producten meer gunstige stoffen bevatten dan wat uit de kassen komt.

### Olie

Gebruik voor verhitten olijfolie (gewone, geen extra vergine; door verhitting gaan de gunstige stoffen waardoor extra virgine zich onderscheidt toch verloren), of eventueel sesamolie of rijstolie. In salade kunt u het beste lijnzaadolie of olijfolie (extra vergine) gebruiken, maar eventueel ook walnootolie, sesamolie, amandelolie of pompoenpittenolie gebruiken. Absoluut geen saffloer-, zonnebloem-, pinda- of maïskiemolie, deze bevatten teveel linolzuur (een omega-6 vetzuur), waar we naar verhouding veel te