

*Gezonde voeding levert een belangrijke bijdrage aan het genezingsproces bij kanker. Met de juiste voeding kunt u uw overlevingskansen en kwaliteit van leven verhogen, onnodige complicaties voorkomen en helpt u het lichaam herstellen.*

Wat kunt u het beste eten wanneer u kanker heeft en welke voeding kunt u beter links laten liggen? De voedingsadviezen zijn bedoeld als aanvulling op de reguliere behandeling. Tijdens een behandeling is het zeer verstandig om voeding in overleg met bijvoorbeeld een arts en diëtist te bespreken.

## GROENTE EN FRUIT

Groente en fruit zijn de voornaamste leveranciers van voedingsstoffen die de weerstand verhogen of specifiek kankerremmende eigenschappen hebben. Toch is het beter om niet te veel fruit te eten, omdat hierin relatief veel (vruchten)suiker zit. Bijna al deze vruchtensuikers worden snel omgezet in glucose. Kankercellen hebben glucose nodig en gaan er sneller door groeien. Ons lichaam kan de glucose die het nodig heeft ook zelf aanmaken.

Citrusfruit, zoals citroenen, sinaasappels en grapefruit, is erg gezond. Toch hebben grapefruit en pomelo's een nadeel: er zit een stofje in dat de werking van een ontgiftend enzym (CYP3A4) in de lever remt. Dit kan de afbraak van bepaalde geneesmiddelen beïnvloeden. Het is daarom belangrijk altijd met uw apotheek te overleggen of u grapefruit kunt eten in combinatie met de medicijnen die u gebruikt.

In ananas, papaja en abrikozen zitten veel belangrijke voedingsstoffen. Rood fruit zoals bosbessen, blauwe bessen, cranberry's, aardbeien, bramen en frambozen bevatten vele gunstige stoffen. Voor de positieve eigenschappen van uitheemse bessen zoals Goji-bessen en Acai-bessen bestaat nog geen wetenschappelijke onderbouwing.

Veel groenten bezitten kankerremmende stoffen, maar niet elke groente bevat dezelfde werkzame stof. Varieer daarom zoveel mogelijk met groenten, u krijgt dan van alle soorten de gunstige stoffen binnen. Eet bij voorkeur drie verschillende groenten per dag, de minimale hoeveelheid is 300-500 gram.

Salades en rauwkost zijn gezond omdat er geen mineralen verloren gaan door het koken. Een gemakkelijke manier om meer groente te eten, is door zelf groentesappen te maken met een sapcentrifuge. Neem wel bij elk glas groentesap 1 gram vitamine C (ongeveer 1 ml citroensap) om het nitraat te neutraliseren. Nitraat kan namelijk omgezet worden in nitriet en dit kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Ook als u biologische groentesappen uit de winkel kiest, is het verstandig om vitamine C toe te voegen.

Kiemgroenten zoals broccolikiemen en alfalfa bevatten zeer veel essentiële voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Daarmee een aanrader en heerlijk bij o.a. salades.

## VIS

Vette vis zoals haring, makreel, sardines, tonijn, zalm en zeepaling bevat veel omega 3-vetzuren. Dit zijn bijzondere vetzuren die de ontwikkeling van kanker mogelijk kunnen vertragen. Uit studies blijkt ook dat kankerpatiënten die vette vis eten, minder gewichtsverlies hebben. Zet daarom liefst twee tot drie keer in de week vette vis op het menu. Meer dan drie keer per week vis eten kan ongezond zijn, omdat we dan te veel dioxines en zware metalen binnenkrijgen.

## RIJST, PEULVRUCHTEN, PASTA, AARDAPPELEN

Deze producten leveren voornamelijk koolhydraten die het lichaam relatief snel omzet in glucose. Let er dus op dat u niet te veel van deze (snelle) koolhydraten eet. Kies voor zilvervliesrijst, omdat daar meer vezels inzitten. Nog beter is quinoa, want dat bevat veel meer eiwit. Als u pasta eet, neem dan bij voorkeur volkoren pasta.

U kunt gerust af en toe in de schil gekookte biologisch geteelde aardappelen eten. Aardappelen bevatten namelijk de antioxidant en kankerremmende stof glutathion en vitamine C.

Peulvruchten bevatten behalve koolhydraten ook eiwitten. De sojaboon is een bijzondere peulvrucht. In soja zitten namelijk isoflavonen, dit zijn stoffen met anti-kanker eigenschappen. Dit geldt vooral voor gefermenteerde soja zoals natto en tempeh. Tahoe, sojaburgers en sojamelk hebben bij vaak dezelfde positieve effecten.



## BROOD

Ook brood levert hoofdzakelijk koolhydraten. Gewoon brood bevat naast enkele nuttige vezels maar is eigenlijk niet veel beter dan suiker. U kunt het beste kiezen voor zuurdesembrood. De zuurdesem die zorgt voor het rijzen van het brood, is beter voor de darmen dan gist. Zuurdesembrood is relatief vetarm waardoor het snel droog aandoet.

Brood kan van vele graansoorten gemaakt worden. Het meeste brood wordt van tarwe gemaakt. Toch zijn er diverse granen gezonder dan tarwe, zoals boekweit, spelt, haver, rogge. In tarwe zitten meer residuen van bestrijdingsmiddelen en meer stoffen die de darmwand prikkelen. Vermijd producten die van wit meel zijn gemaakt, zoals witbrood, koekjes, beschuit en toastjes omdat daar te weinig voedingsstoffen en vezels in zitten.

## ZUIVEL

Magere, zure zuivelproducten met levende bacteriën als lactobacillen (melkzuurbacteriën) of bifidobacteriën zijn belangrijk voor een goede darmwerking en dus voor onze weerstand. Volle melk bevat veel verzadigd vet en wordt daarom afgeraden. U kunt dan beter kiezen voor karnemelk of kwark. Koemelk is voor de mens minder gezond dan geiten- en paardenmelk, omdat de aminozuursamenstelling minder goed bij ons past.

Eet niet meer dan 40 gram kaas per dag en kies dan het liefst voor jonge kaas van geitenmelk of koemelk. In oude kaas zit meer verzadigd vet.

## VLEES

Omdat de mens van nature een alleseter is, passen de eiwitten uit vlees beter bij onze eiwitbehoefte dan eiwitten uit melk of peulvruchten. Vlees uit de supermarkt is echter niet zo gezond. Er zit relatief veel verzadigd vet in en het bevat te veel omega-6 vetten (afkomstig van de granen in het veevoer), hormonen, antibiotica en chemische toevoegingen. Biologisch vlees van dieren die voldoende beweging hebben gehad of van wild lijkt beter te zijn.

Rood vlees bevat tien keer zoveel van de darmkankerverwekkende stof haem dan wit vlees (kip en kalkoen). Het eten van orgaanvlees zoals zwezerik of lever kan zo af en toe geen kwaad.

## NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden zitten bomvol gezonde stoffen, waaronder omega 3-vetzuren. Voorbeelden zijn walnoten, amandelen, pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad. U kunt het beste kiezen voor noten in de dop die u zelf nog moet pellen. Neem bij voorkeur geen gebrande noten, want door het branden of frituren wordt een deel van de onverzadigde vetten omgezet in verzadigde vetten. Paranoten bevatten veel selenium, een spoorelement dat wij in Europa bijna allemaal tekort komen. Heel gezond dus, maar eet niet meer dan 5-6 paranoten per dag. Pinda's kunt u beter vermijden, want die bevatten veel vet en minder nuttige stoffen.

## PADDENSTOELEN

Shii-take, maitake en reishi zijn bijzondere Japanse paddenstoelen vol gezonde stoffen. Deze paddenstoelen zorgen voor een hogere weerstand en een positief effect hebben bij het bestrijden van tumoren. Ook kastanjechampignons en oesterzwammen zijn gezond.

## OLIE EN VETTEN

Gebruik voor bakken met namen olijfolie. Kies voor een gewone/traditionele olijfolie en niet voor de extra vergine; door verhitting gaan de gunstige stoffen die hierin zitten toch verloren. U kunt eventueel ook kiezen voor sesamolie of rijstolie.

In salades kunt u het beste lijnzaadolie of extra vergine olijfolie gebruiken, maar ook walnootolie, sesamolie, amandelolie of pompoenpittenolie zijn een gezonde keuze. Gebruik geen saffloer-, zonnebloem-, pinda- of maïskiemolie, want die bevatten te veel linolzuur. Bij hoge verhitting ontstaan vaak meer kankerverwekkende stoffen.

## BOTER

Als u boter op uw brood smeert, kies dan voor een dun laagje roomboter. Beter is het om helemaal geen boter of margarine te gebruiken. Als alternatief kunt u olijfolie gebruiken.

### Vetzuren

Het lijkt erop dat veel omega 6-vetten de groei van kanker kunnen bevorderen, terwijl omega 3-vetten (uit bijvoorbeeld vis en lijnzaad) kankergroei lijken te remmen. Omega 6-vetten zijn voorlopers van ontstekingsbevorderende stoffen en omega 3-vetten juist van ontstekingsremmers. We hebben beide vetten nodig, maar door ons huidige voedsel krijgen we naar verhouding veel te veel omega 6 binnen.

## KRUIDEN

Knoflook, kummel, komijn, saffraan en rozemarijn zijn zeer gezond. Ook peterselie, gember, rode peper, tijm, basilicum, oregano, lavas en sereh (citroengras) zijn gezond en lekker! Verse gember vermindert misselijkheid bij chemotherapie.

Kurkuma (geelwortel, een bestanddeel van kerrie) verdient speciale aandacht. Deze stof heeft talloze gunstige anti-kankerwerkingen. Op onze website [www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl) vindt u meer informatie over het wetenschappelijke onderzoek naar kurkuma van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam.

## SUIKER

Vermijd witte suiker en gebruik zo min mogelijk andere suikers. Als u toch suikers gebruikt, kies dan voor ongeraffineerde producten zoals honing, oerzoet (ingedroogd rietsuikersap) of rietsuiker. Daarin zitten in ieder geval nog de nuttige extra stoffen die niet meer in witte (geraffineerde) suiker zitten. Acacia-honing bevat meer fruitsuiker dan gewone honing en is hierdoor zoeter, waardoor u er minder van nodig heeft.

Stevia is een tropische plant met zeer zoet smakende blaadjes, die suiker op een natuurlijke manier volledig kan vervangen. Hoewel er nog weinig bewijs is voor de nadelige effecten van kunstmatige zoetstoffen als sacharine, acesulfaam-K, natriumcyclamaat, aspartaam, is het waarschijnlijk toch beter de voorkeur te geven aan een natuurlijke stof als stevia.

### Het slechte van suiker

Geraffineerde witte suiker bevat veel calorieën, maar 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. Te veel verzadigd vet stimuleert de tumorgroei.

## ZOUT

Gebruik bij voorkeur geen of weinig zout. Mineraalzout is dan de beste keuze. Dit bevat meer magnesium en kalium en minder natrium dan gewoon zout. Ook zeezout is nog altijd te prefereren boven geraffineerd zout.

## KOFFIE & THEE

Een paar koppen koffie per dag lijkt eerder gezond dan slecht voor u te zijn. Voor kankerpatiënten is cafeïnevrije koffie slechter dan gewone koffie. Dit komt door het proces dat wordt toegepast om de cafeïne uit de koffie te branden.

Bij thee kunt u kiezen uit zwarte thee, groene thee of kruidenthee. Aan veel kruidentheeën wordt een medicinale werking toegeschreven; het is daarom raadzaam om goed na te gaan of de kruidenthee geen negatief effect heeft op de werking van uw medicijnen. Varieer bij kruidenthee zoveel mogelijk met verschillende soorten. Van alle thee is groene thee waarschijnlijk de beste optie. Door een ander bereidingsproces bevat deze veel kankerremmende stoffen.

## ALCOHOL

Vermijd alcohol of drink het met mate. Bij een goede conditie is het in het algemeen geen probleem om af en toe een glas droge rode wijn te drinken. Dit mag zelfs dagelijks. Voor vrouwen met oestrogeengevoelige tumoren geldt dit echter niet.

Wij wijzen er u nadrukkelijk op dat u altijd met uw behandelend arts moet overleggen als u een dieet gaat volgen.

### Samenvatting:

- Eet verse groente en fruit
- Wees matig met koolhydraten en vermijd suiker
- Eet regelmatig vette vis en geen rood of bewerkt vlees

Meer informatie over voeding bij kanker vindt u op onze website [www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)



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)

## DOEL: 1 + 1 = 3

### Reguliere zorg + complementaire behandeling geeft:

- Minder kanker
- Grotere overlevingskansen
- Hogere kwaliteit van leven

### Complementaire (aanvullende) mogelijkheden zijn:

- Voeding (inclusief vitamines, mineralen & supplementen)
- Beweging
- Psychosociale begeleiding
- Minder toxische middelen en ingrepen

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.



FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/TEGENKANKER.NL](http://WWW.FACEBOOK.COM/TEGENKANKER.NL)

TWITTER: [TEGENKANKERNL](https://twitter.com/TEGENKANKERNL)