

## Kanker bestrijden met de juiste voeding helpt blijkt uit onderzoek



Dat je [kanker kunt genezen door je dieet aan te passen](#) hebben we gisteren kunnen lezen. Nu kun je lezen met welke soorten voeding je het beste kanker kunt bestrijden of preventief kunt tegengaan.

Iets meer dan een derde van de kankers worden in verband gebracht met een ongezonde levensstijl, waaronder ook slechte eetgewoonten. Studies hebben aangetoond dat veel voedingsproducten kanker bestrijdende effecten hebben. Door iedere week iets van onderstaande producten te eten verklein je de kans op kanker.

### Wat kan ik beter niet of minder eten om kanker te voorkomen?

- Beperk de inname van rood vlees en voorbewerkt rood vlees, inclusief vleeswaren of vermijd deze helemaal.
- Alcohol is dubbel, sommige onderzoeken wijzen uit dat alcohol drinken niet gezond is maar andere onderzoeken tonen aan dat het weer goed zijn om voor vrouwen 1 glas en voor mannen 2 glazen alcohol per dag te drinken. Het spreekt voor zich dat kinderen en zwangere vrouwen in het geheel geen alcoholische dranken moeten drinken.
- Voorbewerkt voedsel dient men te vermijden. Het is van belang om in zout geconserveerde, gezouten of zoute voedingsmiddelen te vermijden. Mensen gebruiken over het algemeen te veel zout en dan ook nog het verkeerde zout. Goed, lees niet bewerkt, zout is onder meer Keltisch zeezout en [Himalaya zout](#). Deze vormen van zouten bezitten nog alle mineralen dat zout van nature in zich heeft.
- Voldoende beweging, zorg dat je voldoende beweegt, dat geeft een goede doorbloeding en regelmatig buiten zijn is altijd gezond, dit i.v.m. [Vitamine D](#).
- Zorg dat je geen overgewicht hebt, aangetoond is dat mensen die zwaarlijvig zijn een

verhoogde kans op kanker hebben.

- Verwijd voeding met geconcentreerde suikers en geraffineerde bloemproducten.

## **Wat kan ik eten om kanker te voorkomen of om tegen kanker te strijden?**

Over het algemeen is het raadzaam om groenten, fruit en andere vezelrijke producten te eten en varieer hier zoveel mogelijk mee. Kies voor ten minste 3 porties groenten en fruit per dag en varieer in het soort groenten en fruit en probeer ook verschillende kleuren voeding te eten. Kies zoveel mogelijk voor groenten uit het seizoen en uit je eigen streek of land en als het kan biologisch.

- Granen: rijst, pasta, brood, couscous, haver en ontbijtgranen. Kies altijd voor de volkorenvariant, zoals volkorenbrood en zilvervliesrijst.
- Peulvruchten: linzen, bonen en erwten.
- Wortel- en knolgewassen: (zoete) aardappelen en verder alle wortelgroenten.
- Appelsienen en wortelen bevatten veel antioxidanten waaronder vitamine C en betacaroteen. Alle fruit- en groentesoorten zijn rijk aan antioxidanten, deze beschermen de cellen door vrije radicalen te neutraliseren, deze vrije radicalen veroorzaken namelijk schade die kan leiden tot kanker.
- Groene thee bevat ook krachtige antioxidanten waarvan in een laboratorium is bewezen dat het schade toegebracht aan de genen kan stoppen. Onderzoeken op dieren hebben ook aangetoond dat groene groenten voorkomen dat tumoren een netwerk voor hun bloedtoevoer bouwen, hierdoor kunnen gezwellen niet groeien.
- Broccoli en andere kolen zoals bloemkool en spruiten zijn een gezonde optie als groente bij een maaltijd. Studies hebben aangetoond dat deze stoffen bevatten die enzymen activeren die kanker vertragen of zelfs kunnen onderdrukken.
- Isoflavonen in onder meer soja, bonen, erwten en pinda's bootsen het effect van oestrogenen na in het lichaam. Dit kan helpen het effect van sterkere oestrogenen te blokkeren, wat het risico op gezwellen, die ontstaan door hormonen bij zowel mannen als vrouwen, beperkt. Volkeren in Azië die regelmatig tofoe eten hebben minder risico op dit type van kankers. Tofoe bevat ook krachtige antioxidanten die andere kankers kunnen helpen bestrijden.
- Vette vis, de omega-3-vetzuren in vette vis als zalm en makreel hebben ontstekingsremmende eigenschappen die het risico op agressieve kankers verminderen. Mannen die regelmatig zalm eten hebben minder kans op prostaatkanker. Een dieet rijk aan omega-3, bevat vaak minder [transvetten](#), die in verband gebracht worden met het risico op bepaalde kankers.
- Bosbessen, deze kleine vruchten zitten boordevol krachtige antioxidanten en verlagen het risico op borstkanker. Onlangs toonde onderzoek aan dat dit de groei van agressieve borstkanker kan helpen vertragen. Als het niet het juiste seizoen is, kun je diepgevroren bosbessen kopen. Deze zijn goed vaak goedkoper en bevatten dezelfde voedingsstoffen als de verse variant.

## **Suiker maakt kanker agressiever (update 8-11-2017)**

Suiker doet tumoren groeien en maakt kanker agressiever. Dat blijkt uit 9 jaar [onderzoek van wetenschappers](#) uit België. Ze hebben gevonden hoe kankercellen suiker versneld afbreken en hoe dat mechanisme er dan weer voor zorgt dat de kanker in stand wordt gehouden. 'Een

suikervrij of suikerarm dieet is voor een kankerpatiënt dus geen overbodige luxe'

Een suikervrij dieet blijkt dus niet zomaar een hype maar echt iets om op in te zetten bij kankerpatiënten. Het kan helpen de kanker te overwinnen en chemotherapie veel effectiever maken. Vooral ook omdat patiënten nu soms serums krijgen toegediend om aan te sterken. En die bevatten, vreemd genoeg, veel glucosesuiker.'

Bronnen onder meer: [wcrf.nl](http://wcrf.nl), [goedgevoel.be](http://goedgevoel.be) en [preventievegezondheidszorg.com](http://preventievegezondheidszorg.com)

#### Shares

- -

[Facebook](#)

9

- -

[Twitter](#)

8

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

2

- -

[Tumblr](#)

[2](#)

- -

[Gmail](#)

[16](#)

- -

[Uitprinten](#)

[26](#)

Gezondheid & Voeding