

BOEKBESPREKING

Eten tegen kanker.

Dr. Richard Béliveau & Dr. Denis Gingras



Door: Willy Walschaert

Velen zullen bij het lezen van deze titel, begrijpelijk, de opmerking maken: weeral een boek over “Eten en Kanker”. Door de bomen het bos niet meer zien is hier een aannemelijke reactie, maar het niveau van dit boek is wel boven het gemiddelde.

De uitgave is geschreven door Dr. Richard Béliveau, hoogleraar kankerpreventie en –behandeling verbonden aan de Universiteit van Québec en Dr. Denis Gingras, gespecialiseerd in oncologie van het Sainte-Justine Ziekenhuis in Montréal.

Beide dokters benadrukken, ondanks al het intensief onderzoek, kanker nog steeds een raadselachtige ziekte blijft die elk jaar verantwoordelijk is voor de dood van miljoenen mensen.

Het boek toont aan dat door verandering van onze eetgewoonten verscheidene vormen van kanker kunnen voorkomen worden. Deze stelling wordt dan omstandig beschreven. Daartoe moeten wij voedingsmiddelen tot ons nemen die in staat zijn tumoren in de kiem aan te pakken en hun groei te verhinderen.

De auteurs merken op dat wij kanker lange tijd als een ziekte hebben aanzien die zich van de ene op de andere dag aankondigt, en het nu eerder om een chronische ziekte gaat.

Deze dient dagelijks onder controle gehouden te worden met behulp van voeding die rijk is aan kankerwerende bestanddelen en in de meeste gevallen zal de kanker enkele tientallen jaren nodig hebben om zich te ontwikkelen tot een klinisch stadium.

Zij noteren dat de voedingsgewoonten in de Westerse landen een doorslaggevende rol spelen in de sterke stijging van kanker.

Wij lezen dat ongeveer 70% van alle kankergevallen een direct gevolg zou zijn van onze levenswijze verbonden factoren zoals: geen goede samenstelling van onze voeding, roken, weinig beweging, overgewicht, alcohol, en 30% zou zich aan onze controle onttrekken zoals: erfelijkheid, milieuvervuiling, virale ziekten...

Het boek behandelt grosso modo vijf onderwerpen:

-De grootste groep, groenten en fruit, wordt beschreven en voorgesteld in hun natuurlijke vorm, nl. fruit geplukt en rechtstreeks genuttigd, de groenten geoogst, eventjes in de kookpot en op uw bord. Het regelmatig eten van vruchten en groenten is dus een soort preventieve chemotherapie.

-Andere categorieën die besproken worden zijn:

Tofu, miso, zeewier, vlees, chocolade...

Kruiden, specerijen, kurkuma, zout...

Wijn, bier, koffie, thee, sojamelk, olijfolie...

Behalve aan voeding wordt ook aandacht geschonken aan: voedingssupplementen, roken, zonnebank, blootstelling aan UV-stralen, ...

Het boek kan men in twee grote hoofdstukken indelen. Enerzijds een vlotte, leesbare, toegankelijke tekst bijna populistisch, anderzijds een niet altijd even toegankelijke wetenschappelijke benadering van de thema's.

Hierna een willekeurig voorbeeld hoe een product op een wetenschappelijke basis wordt omschreven, weliswaar in verkorte vorm, bv.: knoflook (*Allium* familie). De geur en smaak wordt veroorzaakt door de zwavelhoudende fytochemicaliën in hun chemische structuur. Alliine is een bestanddeel van knoflook, bij pletten worden de cellen verbrijzeld, een enzym komt vrij dat alliinase heet, in contact komt met alliine en vormt dan allicine dat heel onstabiel is en omgezet in zwavelverbindingen. Vervolgens wordt verwezen naar een scheikundige afbeelding waarin de omzetting van moleculen na het pletten van knoflook wordt voorgesteld: Alliine, daarna allicine vervolgens diallylsulfide en diallyldisulfide en ajoen.

De auteurs vermelden dan dat de meeste mensen allicine kennen, want fabrikanten van knoflooksupplementen roemen de weldadige werking van het product.

De schrijvers vinden dit onjuist want deze producten bevatten geen allicine maar alliine.

Een soortgelijk voorbeeld: de ui (*Allium cepa*) eveneens familie van knoflook met vergelijkbare reacties maar de karakteristieke geur wordt in dit geval veroorzaakt door sulfeenzuren en thiosulfinaten tegelijk verandert een ander enzym LF synthase het 1 propenylsulfeenzuur in een irriterend gas propanethial, propanethialoxide is na 30 sec. op zijn hoogtepunt.

Een laatste voorbeeld: koolsoorten, wordt als volgt beschreven: In de natuur komen meer dan honderd glucosinolaten voor. De glucosinolaten die opgeborgen zitten in de compartimenten van de broccolicellen komen in contact met myrosinase, een enzym uit een ander compartiment. Dit enzym breekt de moleculen van de glucosinolaten in stukken. Kauwen op de broccoli zorgt ervoor dat de isothiocyanaat, in de groente glucorafanine, in contact komt met het myrosinase en wordt omgezet in sulforafaan, een krachtig kankerwerende stof.

Degene die fanatiek met hun voeding bezig zijn en/of beroepsmatig zullen deze wetenschappelijke toelichtingen boeiend vinden, maar ik vermoed dat de overgrote meerderheid hier niet echt warm voor loopt. Indien u niet minstens over een doctoraat in deze materie beschikt is het moeilijk deze wetenschappelijke teksten te begrijpen. Tenzij men de moeite neemt om de betekenis van de woorden op te zoeken. Maar dit is zeker geen reden voor de geïnteresseerde lezer om het boek links te laten liggen.

Achteraan in de bibliografie van het boek kan men de ca. 375 titels/onderwerpen vinden welke de schrijvers hebben geraadpleegd om tot huidige uitgave te komen.

Zeer nuttig indien men over een onderwerp meer wenst te weten dan het boek vermeldt.

Een opmerkelijke zin onder de hoofding "Rode wijn en sterftcijfers". Talrijke onderzoeken hebben aangetoond dat personen die dagelijks een bescheiden hoeveelheid alcohol nuttigen, minder risico lopen voortijdig te sterven dan personen die geen of juist te veel alcohol drinken... Er wordt dan verder ingegaan op de voor- en nadelen van alcohol met betrekking tot kanker. Zeer interessante teksten waarbij je als lezer wel even bij stil staat, omdat alcohol in onze leefwereld alom vertegenwoordigd is.

Er wordt dan nogmaals aangehaald dat het westers voedingspatroon in extremen vervalt, zowel in zijn excessen als in zijn lacunes: te veel suiker, te veel vet en te veel rood vlees aan de ene kant, te weinig groenten, fruit en vezelrijke voedingsmiddelen aan de andere kant. Het eten van minimaal vijf porties fruit/groenten per dag is noodzakelijk.

Ook belangrijk voor lezers van *PROSTAATinfo* en anderen, en bij uitbreiding allen met prostaatkanker en diegenen die hopen met een aangepaste leefwijze van prostaatkanker te kunnen gevrijwaard blijven, wordt deze kanker eveneens uitvoerig beschreven.

Hierna enkele ingekorte voorbeelden over prostaatkanker die in het boek aangehaald worden.

-Een van de meest voorkomende kankers in de Westerse geïndustrialiseerde wereld is prostaatkanker. In tegenstelling tot Japan tienmaal minder, Thaise mannen honderdmaal minder.

-Alle landen die hun traditionele eetgewoonten hebben verlaten, de gewoontes hebben overgenomen van westerse landen, ervaren een enorme toename van o.a. prostaatkanker.

-Vastgestelde prostaatkanker bij: autopsie 40%, klinische 2%.

-Knoflook, prei en kolen, zouden groenten zijn die de groei van geïsoleerde prostaatkankercellen het meest afremmen.

-Het eten van drie of meer porties kruisbloemige groenten (koolsoorten) per week zou effectiever zijn dan het nuttigen van tomaten om prostaatkanker te voorkomen.

-Een interessant hoofdstuk gaat over de bijdrage van androgenen aan de ontwikkeling van prostaatkanker, want ongeveer 40% van de mannen boven de vijftig heeft een latente prostaatkanker. Diverse aan voeding gerelateerde factoren zouden de progressie van prostaatkanker bevorderen, zoals dierlijk vet en obesitas. Voedingssupplementen uit soja zouden de latente tumoren onder controle kunnen houden.

-De samenstelling van ons voedselpakket speelt een essentiële rol bij de alarmerende cijfers met betrekking tot prostaatkanker onder de bevolking van het westen.

-In een overzichtelijke tabel wordt een vergelijking gemaakt van het aantal kankergevallen per 100.000 inwoners per jaar. Zo vernemen wij dat voor prostaatkanker in India 5 gevallen zijn, tegenover 104 in de Verenigde Staten.

-Er wordt veel aandacht geschonken aan het gebruik van thee, vooral groene thee. De auteurs bevestigen dat er veel goede redenen zijn om te geloven dat groene thee de kans op kanker significant kan verminderen. Zij verwijzen hiervoor o.a. naar prostaatkanker. Zij adviseren de thee 10' te laten trekken.

-Wij noteren dat de heilzame werking van Omega 3 een daling van ca. 55% heeft op prostaatkanker.

-Wij lezen dat tomaten eveneens een probaat middel is tegen prostaatkanker omdat deze rijk zijn aan lycopen. In landen waar veel tomaten worden gegeten zoals Italië, en Mexico komt prostaatkanker veel minder voor dan in Noord-Amerika.

-Mensen die dagelijks citrusvruchten eten zouden 38% minder risico lopen om prostaatkanker te krijgen.

-Onderzoek heeft vastgesteld dat van alle carotenoïden, fucoxanthine een belangrijke kankerwerende eigenschap heeft bij prostaatkanker, omdat zeewier de enige voedingsbron is van fucoxanthine zou zeewier dan ook deel moeten uitmaken van ons regulier voedingspatroon.

-Diverse onderzoeken wijzen uit dat een tekort aan vitamine D wellicht het ontstaan van prostaatkanker kan bevorderen.

-Een laatste verwijzing naar prostaat zullen velen graag lezen want regelmatig chocolade eten zou een heilzame werking hebben op onze gezondheid en geringe kans om prostaatkanker te ontwikkelen.

Het gaat hier echter wel over chocolade met minstens 70% cacao!

Dit is een korte samenvatting welke de auteurs geven over het thema prostaatkanker, dit thema wordt verder in het boek uitvoerig beschreven.

Het boek kan voor velen een grote impact hebben op hun dagelijkse levenswijze en vooral op de voeding.

Mensen die angst hebben om kanker te krijgen zullen zich geruster voelen na het lezen van het boek, omdat zij zelf ca. 70% kans hebben de ziekte te voorkomen door hun voeding aan te passen.

Voor personen die reeds kanker hebben, geeft deze uitgave weer hoop dat, mits een aangepast voedingspatroon zij zich beter gaan voelen.

Besluit

Diegenen die begaan zijn met hun gezondheid en deze van hun naasten, open staan voor nieuwe inzichten in voeding en leefwijze, is het boek zeker aan te raden.

Richard Béliveau & Denis Gingras, *Eten tegen Kanker. De rol van voeding bij het ontstaan van kanker*, Utrecht, Kosmos, ISBN 978 90 215 6148 6