VOEDING NA KANKER, Stichting tegen Kanker©

Het betekent voor de meeste mensen een hele opluchting, wanneer de kankerbehandeling succesvol kan afgerond worden en het moment om het dagelijkse leven te hervatten eindelijk is aangebroken.
Voor velen betekent het echter ook een teleurstelling te voelen dat men, ondanks het einde van de behandeling, niet meteen z'n volle kracht en energie terugheeft. De nasleep van de behandeling kan in sommige gevallen talmende bijwerkingen en verminderde energie betekenen.
Kanker overleven kan bovendien iemands kijk op de wereld veranderen. Sommigen voelen zichzelf meer vastberaden dan ooit om nieuwe ervaringen tegemoet te gaan, om de dag 'te plukken'. Anderen 'herrijzen' met een diepere appreciatie voor familie, vrienden en andere vormen van troost, die velen onder ons als vanzelfsprekend beschouwen.
Anderzijds veroorzaakt kanker vaak langdurig fysieke, emotionele en psychosociale veranderingen, waardoor overlevenden zich vaak kwetsbaar voelen na de behandeling. Welke ook de individuele ervaring is, op een dag wordt iedere ex-patiënt geconfronteerd met praktische, alledaagse vragen, die horen tot het leven van een kankeroverlevende: Wat nu? Hoe moet ik leven? Hoe kan ik mezelf helpen? Hoe kan ik herval of een nieuwe kanker helpen voorkomen? Hoe kan ik opnieuw een actief en gezond leven gaan leiden?
Miljoenen mensen, die een succesvolle behandeling hebben ondergaan en nu een vitaal, kankervrij, leven leiden, worden dagelijks met deze vragen geconfronteerd. Velen hebben dan ook behoefte aan begeleiding.

Vaak weet men al dat gezond eten en actief blijven de algemene gezondheidstoestand én ook de levenskwaliteit ten goede komen. Maar kan het volgen van deze spelregels kan ook een nieuwe kanker helpen voorkomen?

Spijtig genoeg heeft het bijzonder voorzichtige proces waarbij wetenschappelijke aanbevelingen de basis vormen voor concrete maatregelen na kanker, het eindstadium nog niet bereikt. Tot voor kort, voerden voedingswetenschappers vooral onderzoek naar het terugdringen van het risico op primaire kankers. Momenteel wordt echter vanuit diverse expertisecentra aangespoord tot gedetailleerder en ruimer onderzoek rond het leven na kanker. Het wetenschappelijk onderzoek hiernaar staat dus nog in de kinderschoenen, en er zijn nog geen garanties.
Maar het beperkte onderzoek doorheen de jaren suggereert niettemin dat gezonde voeding de ontwikkeling van diverse kankers kan helpen voorkomen of vertragen.

Tot meer onderzoek wordt afgerond, zijn het merendeel van de experts het er dan ook over eens dat overlevenden zich kunnen baseren op de huidige informatie over de preventie van primaire kankers.

Hierna vindt u informatie op maat rond voeding na kanker. U vindt er een stand van zaken van het onderzoek in terug, namelijk wat de wetenschap al wel, maar ook nog niet weet. Ook vindt u tips om kleine, alledaagse aanpassingen door te voeren in eten en leven. We helpen u ook om verwarrende en tegenstrijdige gezondheidsclaims te interpreteren.

Voedingsproblemen die blijven?

De meeste voedingsgerelateerde klachten die optreden tijdens de behandeling, verdwijnen na het stopzetten ervan. Sommige neveneffecten, zoals moeheid, gebrek aan eetlust, droge mond, smaak- en reukveranderingen, slikproblemen of ongewenst gewichtsverlies, kunnen echter in bepaalde gevallen nog een hele tijd aanhouden of blijvend zijn.

Wie weinig energie blijft hebben en zich niet geleidelijk aan sterker begint te voelen, kan een te laag gehalte aan rode bloedcellen hebben (lage hemoglobine- en hematocrietwaarden). Dit kan nagegaan worden door de behandelend arts. Een verhoging van de eiwitinname in de voeding kan hierbij nuttig zijn. Praktisch betekent dit het inschakelen van vis, vlees, vleesvervanger of melkproducten twee maal per dag. Door bij dezelfde maaltijden citrusvruchten te eten (sinaasappel, pompelmoes enzovoort), wordt de opname van ijzer bovendien verbeterd. Het kan niettemin maanden duren voor het niveau van rode bloedcellen weer normaal is; volhouden is dus de boodschap!

De voeding & kanker connectie

Zeer diverse factoren beïnvloeden de ontwikkeling van kanker. Gedurende de laatste 20 jaar toonde de wetenschap ons dat voeding er één van is. Door een gezonde voeding te volgen en voldoende fysiek actief te zijn, kunnen we de capaciteit van ons eigen lichaam, om kanker af te weren, helpen opdrijven.

Studies na studies tonen aan dat een gezond eetpatroon, rijk aan een variëteit van groenten, fruit, volkorenproducten en bonen, kanker kan helpen bestrijden in diverse stadia. Wetenschappers weten al geruime tijd dat deze voedingsmiddelen voedingsstoffen bevatten die het lichaam helpen om zich te beschermen tegen ziekte. Actueel vermoedt de wetenschap dat de vitamines, mineralen en andere beschermende stoffen in deze voedingsmiddelen nog meer kunnen doen, veel meer…!

Wetenschappers proberen momenteel een massa aan bestanddelen, die van nature in plantaardige voedingsmiddelen aanwezig zijn, te identificeren, wat geen makkelijke opgave is. Sommige van die voedingsstoffen, zogenaamde fytochemische stoffen, kunnen kankerverwekkende stoffen uit het lichaam verwijderen vóór ze de vorm van celbeschadiging, die tot kanker kan leiden, kunnen aanrichten. Andere stoffen helpen het lichaam om beschadigde cellen te herstellen, en nog andere zullen nieuwe kankercellen als het ware ‘uithongeren’ voor ze zich kunnen vermenigvuldigen.

Zelfs op het moment waarop een cel reeds tot kankercel aan het omvormen is, kunnen voeding en levenswijze nog een invloed hebben. Diverse voedingsstoffen hebben reeds getoond de progressie van kankers van het ene naar het andere stadium te kunnen vertragen. Behoud van een gezond gewicht zou het lichaam kunnen helpen kankergroei af te houden.

Wetenschappers zijn dus nog maar net begonnen met analyseren hoe de voordelen van een gezonde voeding overlevenden helpen. Ondertussen lijkt het aanneembaar dat een paar eenvoudige voedingsrichtlijnen een nieuwe kanker kunnen helpen voorkomen en ook het hervalrisico kan doen dalen.

Voeding na de behandeling

Wetenschappers delen de overtuiging dat een hoofdzakelijk plantaardig eetpatroon een deel van alle kankers zou kunnen helpen voorkomen. Het meest motiverende nieuws is dat zelfs kleine aanpassingen in voeding en levenswijze, grote gezondheidsvoordelen kunnen bieden. De consumptie van 1 à 2 extra porties groenten en fruit, de omschakeling van wit naar volkorenbrood of de duur van de dagelijkse wandeling verhogen, allemaal kunnen ze een positieve impact hebben op uw gezondheid.
Niet alleen voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen die kanker overleven, verdienen voeding en leefstijl na kanker de nodige aandacht. Zij hebben immers nog een heel leven voor de boeg. Spijtig genoeg zijn zij het ook, die daardoor de meeste kans hebben om geconfronteerd te worden met de lange termijn gevolgen van een kankerbehandeling. Deze gevolgen kunnen van tweeërlei aard zijn, namelijk enerzijds medische complicaties en anderzijds een bepaalde blijvende handicap. Voorbeelden zijn, naast secundaire kankers, overgewicht, osteoporose (botontkalking) en vroegtijdig hart- en vaatlijden. Uit eerste onderzoeken blijkt dat ook hier veranderingen in eetgewoonten en leefstijl deze nadelige gevolgen kan helpen beperken.

Wetenschappelijke informatie interpreteren

Vele ex-patiënten zijn bijzonder gemotiveerd wat gezondheidsonderwerpen betreft. Zij zijn zeer belezen, stellen gretig doordachte vragen en zijn uit op gezonde veranderingen. Maar gezien het onderzoek zich nog maar in het beginstadium bevindt, is betrouwbare, wetenschappelijke info moeilijk te vinden.

Diverse onvoldoende geïnformeerde en zelfs onopgeleide individuen willen het hiaat tussen de wetenschap en de vragen van overlevenden opvullen, en verspreiden misleidende en verwarrende informatie. Daarom is het uiterst belangrijk om alert te blijven. Nieuwsberichten kunnen verwarring zaaien door het overdrijven van onderzoeksresultaten. Pillen-, poeders- en andere productenmakers buiten de overlevende z'n drang naar informatie uit, door hen te lokken met onjuiste gezondheidsclaims. Met de komst van het internet, kunnen onware geruchten over voeding en kanker bovendien de wereld rondgaan in enkele minuten.

Feiten van fictie onderscheiden is dan ook niet makkelijk, maar wel van uitermate groot belang. Hierna wat '(betrouwbare!) tips:

- Laat u niet van de wijs brengen
  Wetenschap evolueert traag en bijzonder voorzichtig. Laat daarom woorden als 'doorbraak', 'mirakel' en 'ontdekking' eerder alarmtekens dan verleiders zijn. Net zoals de aanbreng van getuigenissen of casussen als bewijsmateriaal, in de plaats van in gerenommeerde tijdschriften gepubliceerde, wetenschappelijke gegevens.

- Verlang naar het hele verhaal
  In verslaggeving op radio of televisie worden details vaak niet opgenomen. Pluis magazines of kranten na, op zoek naar complete informatie, en meer gegevens over wie het rapport publiceerde, door wie het onderzoek gesponsord werd, welke de omvang was, en vooral hoe het in verband wordt of kan worden gebracht met eerder onderzoek binnen hetzelfde domein. Baseer uzelf vervolgens vooral op de wetenschappelijke consensus die er bestaat, en geformuleerd wordt op basis van verschillende studies, en dus niet op één enkel onderzoeksresultaat.

- Betrouw alleen betrouwbare bronnen

(Ex-)Patiënten worden bestookt met tips om gezond te blijven via internet, televisie, magazines, vrienden en familie. De dingen kunnen dan ook snel verwarrend worden. Praat erover met uw arts of diëtist(e), zonder op basis van wat u ergens opgevangen te gaan experimenteren. Gezondheidsprofessionals werken hard om bij te blijven met de recentste ontwikkelingen, en hun jaren training én ervaring kunnen u beslist nuttig zijn. Erover praten met specialisten heeft bovendien een andere belangrijke reden: sommige kruiden- en voedingssupplementen kunnen namelijk de werking van bepaalde medicatie storen, met mogelijk gevaarlijke gevolgen…Reden te meer om niet solo te gaan…

- Blijf vooral sceptisch
  Een gezond scepticisme is ongetwijfeld het belangrijkst om te behouden. Dit wil niet zeggen dat u de rest van uw leven in een onderzoeksbibliotheek moet doorbrengen of ieder studieresultaat in detail moet gaan analyseren. Vertouw op een gave die u al hebt: gezond verstand. Want als iets u te mooi lijkt om waar te zijn, is het dat waarschijnlijk ook!

Vaak gestelde vragen

- Fytochemische supplementen

De ontdekking van de fytochemicaliën - beschermende substanties in plantaardige voedingsmiddelen – is relatief recent in het kankeronderzoek. Elke fytochemische stof lijkt een unieke rol te kunnen spelen in kankerpreventie, zoals het onschadelijk maken van carcinogenen of kankerverwekkende stoffen, het beschermen van lichaamscellen of het beïnvloeden van de hormonenwerking die de ontwikkeling van kanker kan beïnvloeden.

Wetenschappers identificeerden ondertussen al honderden fytochemicaliën in de voeding, en vermoeden dat er nog duizenden meer zijn. Dat is meteen één van de redenen waarom supplementen met fytochemicaliën groenten en fruit niet kunnen vervangen…

Elke groente en ieder fruit heeft z'n eigen samenstelling aan fytochemicaliën. Zo blijken de samenstelling en de gehalten anders in tomaat dan in ui, rode kool of spruiten. Elke keer u een gemengde salade eet met een ruime variatie aan groenten, eet u een heel arsenaal aan kankerbescherming.

- Soja

Experts roepen op tot voorzichtigheid wat betreft de consumptie van grote hoeveelheden soja door vrouwen die aanleg hebben tot hormoonafhankelijke borstkanker, deze borstkanker hebben of hebben gehad. Een aantal porties soja(producten) per week, zou daarentegen geen probleem zijn. Sommige onderzoekers suggereren dat vrouwen die niet de gewoonte hebben om regelmatig sojaproducten te consumeren, beter niet op eigen houtje plots soja gaan inschakelen, vanuit het oogpunt van borstkankerpreventie.
Verder wordt op dit moment ook eerder afgeraden om grote hoeveelheden zogenaamde 'sojapoeders' te gaan consumeren. Ondanks het feit dat het bewezen is dat soja-eiwit kan helpen in cholesterolbeheersing, zijn nog niet alle effecten gekend voor wat suppletie van sojabestanddelen, zoals isoflavonen, betreft.
Tot slot kan men stellen dat er op dit moment onvoldoende onderzoeksgegevens zijn om aanbevelingen te formuleren. En gezien het mysterie voorlopig grotendeels onopgelost blijft, is het raadzaam hierover vooraf steeds uw arts te raadplegen.

- Vegetarische voeding

Een vegetarisch dieet wordt vaak als gezonder aanzien dan wat veel ex-patiënten aten vóór hun ziekte. Studies toonden ons dat een voeding rijk aan groenten, fruit, volkorenproducten, bonen, noten en zaden, en minder vlees, voor een deel kankerbescherming kunnen bieden.

Er is echter geen bewijs dat een vegetarische voeding meer bescherming biedt dan een voeding rijk aan plantaardig voedsel en met een beperkte hoeveelheid vlees. Als u ervoor kiest om vegetarisch te eten, zorg dan voor voldoende variatie in uw voeding, waarin veel variëteiten aan groenten, fruit, volgranen en eiwitrijke alternatieven zoals vleesvervangers (tofu, seitan, quorn enzovoort).

- Macrobiotische voeding

Er bestaat geen eenduidig bewijs dat een macrobiotische voeding ziekte kan voorkomen of genezen. Deze voeding is gebaseerd op een aantal granen, met kleinere hoeveelheden van bepaalde groenten, zeewier, bonen en misosoep. Voedingsstoffen- en calorieëninname kunnen hierdoor onvoldoende zijn. En gezien de variatie in de voeding beperkt is, dient een multivitaminenpreparaat, met inbegrip van vitamine B12, te worden ingeschakeld.
Aangezien een macrobiotische voeding niet gebaseerd is op een ruime hoeveelheid aan plantaardige voedingsmiddelen, en bovendien niet kankerbeschermend is gebleken, moet bijzondere zorg worden besteed om de inname aan voedingsstoffen, zoals geformuleerd in officiële aanbevelingen, en zoals van belang voor een optimale gezondheid, te behalen.

- Moerman

Vaak wordt gestart met een "ontgiftingsfase" door vasten en een sapkuur. Het dieet zelf bevat weinig calorieën, weinig eiwit en veel voedingsvezels. Het betreft een vegetarisch dieet waarin eieren en melkproducten toegelaten zijn. Verder worden alleen voedingsmiddelen met veel vitamines en mineralen, zoals granen, groenten en fruit, geconsumeerd, en geen geraffineerde producten zoals wit brood, suiker, bloem. De voorkeur gaat uit naar koude gerechten met zure smaak. Genotmiddelen zoals koffie, thee of alcohol en voedingsmiddelen waaraan conserveermiddelen, smaak- en kleurstoffen werden toegevoegd zijn verboden. Er worden supplementen ingeschakeld van vitamine A, B- complex, C en E – citroenzuur- jodium, zwavel, ijzer – soms ook enzymen en andere stoffen.
Het dieet alleen kan geen kanker genezen, maar op basis van het Moermandieet is het wel mogelijk om een gezonde voeding samen te stellen. Variatie moet ook hier- zoals steeds- voorop staan. Het is verder eveneens belangrijk de toelating van de behandelende arts tot het volgen van dergelijk dieet te vragen. Ook opvolging via een diëtist(e) is noodzakelijk: door het hoge vezelgehalte van de voeding en de beperkte calorieaanbreng is er gevaar voor te lage energieinname. Om deze reden wordt het Moermandieet afgeraden bij klachten als pijnlijke mond en keel, diarree, vermoeidheid of slechte eetlust.
Extra aandachtspunten zijn: vitamine A- intoxicatie bij suppletie en gevaren bij het vasten en de sapkuur in de ontgiftingsfase.

Supplementen na kanker?

GEBASEERD OP DE DOCUMENTATIE VAN DR. JÖRG MELZER
© Ligue Suisse contre le cancer, Groupe suisse d'étude des méthodes parallèles et complémentaires en cas de cancer (SCAC) (www.swisscancer.ch/scac) .

- Vitamines en voeding bij kanker

Onze levenswijze bepaalt wat we eten en oefent een directe invloed uit op onze gezondheid. Vitamines – fundamentele elementen in onze voeding – staan in het centrum van talloze discussies. Logischerwijze is de vraag die we ons stellen of er geweten is of de vitaminepreparaten, geconsumeerd als voedingssupplementen, ziektes als kanker kunnen genezen of de behandelingen gunstig kunnen beïnvloeden.

De wetenschap is nog niet in staat om een definitief antwoord te geven op deze vraag. Daar zijn twee redenen voor. Om te beginnen beschikken we niet over precieze cijfers over de frequentie

waarmee vitaminesupplementen als aanvullende geneesmiddelen wordt gebruikt bij de behandeling van kanker. Ten tweede hebben de verschillende onderzoeken gewijd aan de werking van vitamines op preventie en behandeling van kanker allemaal ten hoogste maar aanwijzingen opgeleverd over de waarschijnlijkheid van dat verband. Er bestaat echter geen tastbaar bewijs.

Een heleboel gespecialiseerde magazines hebben zich echter gebogen over de impact van bepaalde voedingswijzen of het gebruik van vitaminesupplementen. Die test vat de resultaten samen van verschillende belangrijke onderzoeken, verricht op internationaal niveau.

- Het probleem van de dosering: kwantiteit is niet altijd nuttig

De geanalyseerde onderzoeken hebben niet getracht om te weten te komen wat de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van elke vitamine is om zich eventueel tegen kanker te wapenen. Verschillende gespecialiseerde verenigingen hebben echter wel algemene aanbevelingen uitgewerkt voor een gezonde voeding. Enerzijds hebben ze daarbij de hoeveelheden voedingsstoffen (referentiewaarden) vastgelegd die een gezond iemand moet innemen om gezond te blijven. Anderzijds ze ook maximumwaarden vastgelegd. Bij wie daarboven gaat, kunnen er ongewenste neveneffecten optreden.

- Niets beter dan een evenwichtige voeding om kracht te winnen

Na een zware behandeling tegen kanker is zo snel mogelijk hun krachten herwinnen de eerste doelstellingen voor de meeste patiënten. Ze willen opnieuw meester zijn over hun lichaam en hun leven. Dat proces kan makkelijker verlopen als de persoon het gevoel heeft om actief deel te nemen aan zijn herstel, ongeacht of dat gebeurt door psychotherapie, door te mediteren of door bereidingen te slikken die goed zouden zijn voor de gezondheid. In dat opzich kunnen vitaminesupplementen ook een positieve invloed hebben. Er valt geen enkel neveneffect te vrezen als de maximale toegelaten hoeveelheid niet wordt overschreden of als men gedurende een beperkte periode dosissen neemt die driemaal hoger liggen dan de referentiewaarden. Toch is de doeltreffendheid van dergelijke supplementen nog altijd niet wetenschappelijk aangetoond.

Toch is het absoluut noodzakelijk om tijdens de herstelperiode te zorgen voor gezonde voeding met fruit, groenten en volkorenproducten. Dat is de beste manier om het lichaam op een natuurlijke en evenwichtige manier te voeden met wat het nodig heeft, namelijk vitamines, minerale zouten, oligo-elementen en secundaire plantaardige stoffen. Als patiënten ondanks alles toch een beroep willen doen op aanvullende middelen of als ze om gezondheidsredenen niet zonder kunnen, zouden ze hun behandelende arts moeten raadplegen om dat aspect te integreren in de globale behandeling.

Besluit

Rond voeding na kanker blijven verschillende vragen – voorlopig – nog onbeantwoord. Wereldwijd zoeken wetenschappers ijverig naar de antwoorden, en meer onderzoekers zullen hen daar de komende jaren bij helpen.

Ondertussen leert de huidige wetenschap ons dat een eetpatroon rijk aan groenten, fruit, volkorenproducten en bonen, in combinatie met regelmatige fysieke activiteit en een gezond gewicht, de mogelijkheid van ons lichaam om kanker te voorkomen kan vergroten. Hierbij zijn ook nog heel belangrijk: niet roken, alcohol en ultravioletstraling beperken. Gezien deze levensstijl ook een bijdrage kan leveren in het voorkomen van andere ernstige ziekten zoals hart- en vaatziekten, beroerte en type 2 diabetes (vroeger ook ouderdomsdiabetes genoemd),

zullen de adviezen in deze tekst alleen maar uw algehele gezondheid positief beïnvloeden, en bovenal uw levenskwaliteit!

Interessante websites & literatuur

- Interessante websites

American Cancer Society – *www.cancer.org*

American Institute for Cancer Research – *www.aicr.org*

National Coalition for Cancer Survivorship – *www.canceradvocacy.org*

- Interessante literatuur

American Institute for Cancer Research, *Dietary Options for Cancer Survivors*
Voor meer info, zie www.aicr.org/survivereading.html

American Institute for Cancer Research, *Nutrition after Cancer*
Voor meer info, zie www.aicr.org/survivereading.html

American Institute for Cancer Research, *Nutrition and the Cancer Survivor*
Voor meer info, zie www.aicr.org/survivereading.html

Dyer D., *A Dietician's Cancer Story: Information and Inspiration for Recovery and Healing From a 3-Time Cancer Survivor*
Voor meer info, zie www.aicr.org/survivereading.html

National Coalition for Cancer Survivorship, *A Cancer Survivor's Almanac*
Voor meer info, zie www.canceradvocacy.org

National Institutes of Health & National Cancer Institute, *Facing Forward Series: Life After Cancer Treatment*
Voor meer info, zie https://cissecure.nci.nih.gov/ncipubs/default.asp