



Voeding en kanker: de wetenschappelijke nuance

Je risico op kanker verkleinen door anders te gaan eten: het kan. Je hebt er zelfs geen superfoods voor nodig. Oncoloog prof. dr. Hans Prenen doorpikt de mythes en bespreekt de wetenschappelijke bewijzen.

Het is niet eenvoudig om een verband te leggen tussen wat je eet en het risico op kanker', steekt oncoloog prof. dr. Hans Prenen van wal. Hij verdiepte zich voor dit artikel in de wetenschappelijke literatuur. 'Voeding bestaat uit heel wat verschillende stoffen. Stel: mensen die veel frietjes met gehaktballen eten, krijgen sneller kanker. Ligt het dan aan de frietjes, of aan de gehaktballen? Dat is heel moeilijk te onderzoeken.'

Toch zijn er zaken die we wel weten. 'Uit migratiestudies blijkt dat mensen die in Afrika wonen en een Afrikaans dieet aanhouden met veel vezels en groenten, minder risico lopen op kanker. Maar als ze verhuizen en hun eetpatroon veranderen, verandert hun risico mee. Wat je eet, speelt dus wel degelijk een rol, al spelen natuurlijk ook omgevingsfactoren mee.'

Minder risico door snelle transit

Het makkelijkste verband tussen voeding en kanker is te vinden bij dikkedarmkanker. Veel vezels eten verlaagt het risico. Prenen: 'Het versnelt je transit, waardoor

de schadelijke stoffen minder lang in contact zijn met je darmwand.' Over welke vezels je precies moet eten, is er geen consensus. 'Volkoren producten zijn beter dan geraffineerde (bewerkte) graanproducten zoals wit brood. Groenten en fruit verminderen ook je risico. Bovendien bevatten kruisbloemige groenten zoals broccoli, bloemkool en spruiten glucosinolaat: een stof die je extra beschermt.'



Wereldwijd zorgt overgewicht voor bijna even veel kankers als roken

Vlees schadelijk, vis beschermt

Ook bij vlees is het verhaal genuanceerd: 'Rood vlees en bewerkt vlees is nadelig: je darmbacteriën produceren schadelijke stoffen, de langere transitijd zorgt voor een hoger risico en bakken op hoge temperaturen is ook schadelijk. Anderzijds: vegetariërs lopen niet minder risico op darmkanker.

Mensen die vlees regelmatig vervangen door vis, hebben wel een lager risico. Vis heeft wellicht een beschermende werking. Vlees helemaal afzweren hoeft dus niet, maar het regelmatig vervangen door vis is wel aan te raden.'

Suiker niet grote boosdoener

En de superfoods en extra vitaminen? 'Zolang je evenwichtig en afwisselend eet, heb je geen extra's nodig', zegt Prenen. In tegenstelling tot wat soms wordt beweerd, is suiker niet de grote boosdoener. 'Op zich is suiker niet kankerverwekkend, zolang je er niet mee overdrijft. Heb je door overgewicht te hoge insulineaarden, dan loop je wel een hoger risico op kanker.' Om kanker te voorkomen, is overgewicht aanpakken een absolute must. 'Overgewicht

zorgt voor een soort chronische ontsteking die het kankerrisico aanzienlijk doet stijgen. Wereldwijd zorgt overgewicht voor bijna even veel kankers als roken. Naast stoppen met roken en minder alcohol drinken is meer bewegen en streven naar een gezond gewicht bijna even belangrijk.'

Tijd om ons leven te beteren? 'Je levensstijl aanpassen heeft zeker zin. Eén op de drie kankers kan vermeden worden door je levensstijl te veranderen. Anderzijds: bij twee op de drie kankers spelen andere factoren een rol. Soms is het een kwestie van genetische aanleg, maar veel vaker nog is het gewoon toeval, of een gevolg van luchtvervuiling, bijvoorbeeld. Je hebt nooit alle factoren in de hand: daar moeten we ons bewust van blijven.' ●



Verminder je risico op kanker

- Eet voldoende vezels, bij voorkeur volkoren.
- Eet 5 porties fruit of groente per dag (broccoli, bloemkool en spruiten geven extra bescherming).
- Vervang bewerkt of rood vlees regelmatig door vis.
- Vermijd overgewicht.
- Zorg voor voldoende fysieke activiteit, bij voorkeur 30 min. per dag.
- Drink minder alcohol.
- Stop met roken.