

KANKERBIJBEL

Voor arts en therapeut

Welke mogelijkheden zijn er nog?

Oorzaken, preventie en therapieën

KANKERBIJBEL

Voor arts en therapeut

Welke mogelijkheden zijn er nog?

THIERRY MARÉCHAL

KANKERTHERAPIEËN
conventioneel en niet-conventioneel

Auteur: Thierry Maréchal
Coverontwerp: Raf Moens
Illustraties: Raf Moens
Uitgeverij: BraveNewBooks
ISBN: 9789464181647
Copyright: Thierry Maréchal

Een andere kijk op kanker



INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord en dankwoord
2. Inleiding
3. Door de jaren heen
4. Mogelijke oorzaken van kanker
 - a) Voeding gerelateerd / Hoe gezond is onze voeding
 - a-1: Wat hebben kankercellen nodig om te overleven?*
 - a-2: Suiker: de zoete dood*
 - a-3: Melk is goed voor elk?*
 - a-4: Vetten brandstof voor kankercellen*
 - a-5: Hoe tumoren vlees gebruiken als brandstof*
 - a-6: Pas op voor kunstmatige toevoegingen*
 - a-7: Toelaatbare of aanvaardbare Dagelijkse Inname*
 - b) Externe factoren
 - b-1: Magnetron en andere magnetische stralingen*
 - b-2: Parasieten en gifstoffen*
 - c) Psychosomatische factoren
 - c-1: Epigenetica*
 - c-2: Kanker en emoties, lichaam en geest*
 - d) Andere factoren
5. Preventie en ontgiften
6. Onbegrijpelijke feiten
7. Eerste symptomen
8. Opsporing
9. Gradaties
10. Behandelingen
 - a) traditionele behandelingen

b) natuurlijke behandelingen

Aparte hoofdstukken over Glycemische index, groene thee, homeopathie, medicinale paddenstoelen, producten op basis van koudgeperste zaden, salvestrolen, transferfactoren en vitamine B17

11. Voeding tegen kanker
 - a) fruit, groenten en kruiden in onze medicijnen
 - b) voeding algemeen
 - c) bio LOGISCHE voeding
12. Voeding als bescherming tegen verschillende kankersoorten
 - a) voeding per kankersoort
 - b) voeding en zijn anti-kankereigenschappen
 - c) supplementen voor (specifieke) kankers
13. Emoties en kanker / Lichaam en geest
14. Stress en invloed op je weerstand
15. Emotionele stabiliteit oefenen
16. Huisdieren en invloed op je weerstand
17. Weetjes
18. Te mijden/ Aan te raden
19. Lopende onderzoeken naar nieuwe behandelingen
20. Kanker in cijfers en traditionele methodes
 - a) Overlevingskansen in werkelijkheid
 - b) De drie meest gekende behandelmethodes
21. Klassieke behandelingen gecontesteerd?
22. Kanker en het economisch aspect
23. Waar vind ik hulp?
24. Bronnen
25. Nawoord en co-auteurs
26. Getuigenissen

DISCLAIMER

Met dit boek is het de bedoeling extra informatie te geven over kanker over de huidige, meest voorkomende behandelingen en je wegwijs te maken in het ruime aanbod van alternatieve/aanvullende behandelingen die minder gekend zijn.

Voor de therapeut is het is niet de bedoeling een arts of andere medische specialisten te vervangen! Samenwerking met een arts is nodig!

Voor de arts kan dit boek een andere kijk geven over de huidige therapieën evenals extra informatie bezorgen of inzicht geven over wat nog kan.

Veel van de beschreven behandelingen of tips met betrekking tot voeding of natuurlijke behandelwijzen bij kanker, zijn door klassieke artsen niet gekend, omdat in de opleiding van arts daar geen tijd/plek voor voorzien is. In dit boek kan je waardevolle informatie krijgen over dit onderwerp.

Ikzelf streef naar een samenwerking tussen 'klassieke' en 'alternatieve' specialisten.

Kankerbijbel is gebaseerd op kennis uit mijn gevolgde opleidingen, het uitwisselen van ervaringen en informatie tussen klassiek- en alternatief ingestelde specialisten, studies en onderzoeken wereldwijd.

Belangrijk!

Dit boek samenstellen heeft veel “bloed, zweet en tranen gekost”. Er zijn héél veel werkuren aan besteed en de opbrengst van dit boek zal die werkuren niet kunnen compenseren.

Vind je dit boek goed en vind je dat anderen dit ook mogen lezen, vertel het dan verder en maak dan geen copies om verder uit te delen. Anderen die dit boek willen lezen mogen een vergoeding/steun bezorgen voor het lezen van de leerrijke informatie die ze krijgen i.p.v. copies te lezen of passages die men op een onrechtmatige manier verkregen heeft. De schrijver is trouwens auteursrechtelijk beschermd en elke vorm van misbruik is strafbaar en zal vervolgd worden.

Een deel van de inkomsten van dit boek gaat bovendien naar v.z.w. “De Brug H” Deze v.z.w. wil een brug slaan tussen klassieke geneeskunde en natuurgeneeskunde. De v.z.w. streeft naar een optimale samenwerking zodat ze elkaars therapieën kunnen versterken. De v.z.w. informeert ook over beide stromingen, enerzijds door o.a. de verschillende immunotherapieën in de klassieke geneeskunde kenbaar te maken en anderzijds de aanvullende/natuurlijke therapieën meer in het daglicht te zetten. Ook is het de bedoeling van die v.z.w. om mensen die het financieel, administratief of emotioneel moeilijk hebben te kunnen steunen.

Veel leesplezier!

1.VOORWOORD

Eén op de drie mensen krijgt, volgens de huidige prognoses, ooit kanker. Vrijwel iedereen kent dan ook wel iemand die deze ziekte heeft (gehad) of er al zelf mee heeft kennis gemaakt. Kanker is daarom een beladen woord, ook vanwege de vaak fatale afloop. Zowel de getroffen persoon als zijn nabije omgeving lijden onder deze ziekte, door zowel het verloop als de gevolgen ervan.

Met dit boek wens ik informatie te geven over verschillende manieren om kanker te (helpen) bestrijden. Je krijgt uitleg van enkele klassieke behandelingen en vooral ook van vele natuurlijke middelen of behandelingen die minder gekend zijn, maar soms erg krachtig kunnen werken.

Natuurlijke middelen zoals planten kunnen in principe niet gepatenteerd worden en zijn hierdoor commercieel gezien meestal niet interessant genoeg. Omdat wetenschappelijk onderzoek heel duur is, worden natuurlijke middelen en hun mogelijke toepassingen dan vaak ook niet grondig onderzocht. Uiteraard ‘bewijst’ dat niet dat natuurlijke middelen of alternatieve therapieën dan niet (zouden kunnen) werken.

De informatie die ik in dit boek deel is zowel nuttig voor het grote publiek als ook voor de wetenschapper met speciale interesse in kanker. Doel is om nieuwe inzichten en keuzeopties te creëren, door een brede waaier aan reguliere en ‘alternatieve’ behandelingstechnieken aan te reiken die allen reeds bestaan, maar wellicht (nog) niet gekend zijn.

Dit boek is voor de therapeut echter niet bedoeld om zelf voor dokter te spelen. Advies van een arts is altijd aan te raden. Persoonlijk lijkt het mij het meest zinvol wanneer er een synergie gevonden wordt tussen een klassiek geschoolde arts en een **goed geschoolde** natuurgeneeskundige of gezondheidstherapeut. Ik hoop met dit boek zoveel mogelijk mensen te bereiken met nuttige, wetenschappelijk onderbouwde informatie, die tot nadenken, hoop, inspiratie en actie aanzet.

DANKWOORD

Zeer dankbaar ben ik de professoren, oncologen, dokters in de wetenschappen en therapeuten, die mij relevante informatie bezorgd hebben om dit boek te kunnen schrijven. Met speciale dank aan **professor Dan Burcke en zijn collega professor Gerry Potter**. Beiden zijn actief zowel met klassieke als natuurgeneeskundige behandelingen. Zij gaven me veel inzicht in de oncologie en diverse behandelingen wereldwijd.

Ook **Evelien Smits die professor immunologische oncologie is aan de UA en UZA** gaf me in de vele persoonlijke gesprekken zeer interessante informatie over immunologie en kanker. **Professor Wim Vanden Berghe** die ook docent is bij de UA en gespecialiseerd is in het verband van Epigenetica en kanker gaf me ook waardevolle informatie. Professoren Evelien Smits en Wim VandenBerghe zijn zeer gerenommeerde kankerspecialisten die tevens veel media-aandacht krijgen. **Deze professoren hebben aan dit boek meegewerkt.**

Eén van mijn eerste docenten, **Jacqueline Lannoye**, gaf mij als **natuurgeneeskundig therapeute** heel duidelijke inzichten in de kracht van natuurlijke behandelingen. Later inspireerde Louis De Vrij mij om me te verdiepen in de natuurgeneeskunde. Hij hielp heel veel mensen op natuurlijke wijze. Ook **dokter Michel Tersago** en mijn **kinderarts Mia Uytterhoeven** (beiden zowel klassiek als natuurgeneeskundig geschoold) hebben mijn ogen geopend. Deze twee artsen die vooral natuurgeneeskundige methoden toepassen, verrichtten echt wonderen in de geneeskunde.

Mensen aan wie ik emotioneel, energetisch of praktisch veel steun had, zijn **Peter Franck, Karl Van Orschagen en Filip Muylle**.

Boekomslag en tekeningen: Raf Moens

Meer informatie vind je terug op de website www.alexiswellness.be

2.INLEIDING

Wie van deze drie, denk je ...



... krijgt later kanker?

Ja, dat klinkt hard. Maar in de Westerse Wereld, waaronder Nederland en België, krijgt tegenwoordig gemiddeld één op de drie mensen kanker (vooral mannen). Daardoor wordt vrijwel iedereen er vroeg of laat mee geconfronteerd, omdat de kans dat je partner, kind, ouders, vrienden, burens of andere dierbaren kanker krijgen, groot is.

In gans de Westerse Wereld blijft de kankerincidentie stijgen. In België is kanker al jaren doodsoorzaak nummer twee en in Nederland al jaren nummer één. Cijfers om van te duizelen of hopelijk om meer bij stil te staan

3. DOOR DE JAREN HEEN

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) bracht in 2014 een 600 pagina's tellend rapport uit, waar meer dan 250 wetenschappers uit 14 landen aan meewerkten. Daarin werd voorspeld dat de komende 20 jaar het aantal kankergevallen nog met 70% zal toenemen.

Als voeding zo veel invloed heeft op het ontstaan van kanker, waarom lijkt er dan zoveel mis mee?

Vergeleken met 'vroeger', zitten er nog maar weinig vitamines, mineralen en fytonutriënten in ons fruit en groenten. Onze voeding is de laatste 100 jaar meer veranderd dan de 10.000 jaar ervoor. Zoals alle organismen, past ons lichaam zich aan nieuwe omstandigheden aan, maar dat vergt tijd. Enkel onze darmen hebben al 50.000 tot 100.000 jaren nodig om een grote aanpassing te verwezenlijken.

Wat zijn de grote aanpassingen in onze voeding door de eeuwen heen?

1e sprong: Prehistorie

CONSUMEREN VAN VLEES

JAGER-VERZAMELAAR (15.000 VC)

Voordat de mens ging jagen at hij voornamelijk vruchten, noten en insecten.

2e sprong: Landbouw en veeteelt (4000 - 10.000 VC)

Ontstaan van een eerste mogelijke onbalans in het voedingspatroon. De mens consumeert voor het eerst melk, wat een grote aanpassing vergt voor het menselijk lichaam.

3e sprong: 18de eeuw

RAFFINAGEPROCESSEN

• *Raffinage van suiker*

- *Raffinage van zetmeel*

4e sprong: 19de eeuw

INDUSTRIALISATIE Landbouw en Veeteelt

- *meststoffen verdelgers*
- *gebruik van chemicaliën*
- *uitputting van de bodems (uitputting van voedingsstoffen)*

5e sprong: begin 20ste eeuw

CONSERVEREN

- *Toevoegen bewaarmiddelen*
- *Blik*
- *Droog vriezen*
- *Invriezen*
- *Vacuüm verpakken*
- *Gammastralen*
- *Verpakken onder beschermde atmosfeer*

6e sprong: midden 20ste eeuw

SYNTHETISCHE VOEDING:

- *Kunstmatige kleurstoffen*
- *Kunstmatige smaakstoffen*
- *Synthetische vitamines*
- *Synthetische mineralen*
- *Hydrolyseren van oliën (een verwerkingsproces waarbij o.a. toxische transvetten vrijkomen)*

7e sprong: midden 20ste eeuw tot nu

- *Gemakzucht: weinig tijd in de keuken,*
- *kant-en-klaar, fastfood, microgolf, ...*
- *gebruik van chemicaliën en allerlei additieven*

Chemicaliën wereldwijde productie*

+/- 4 miljoen verschillende stoffen

+/- 140.000 dagelijks gebruik

SLECHTS 2% is grondig getest op toxiciteit!

Ook zware metalen, PAKS, residu's van geneesmiddelen, mycotoxines, nitrosamines, PCB's, hormonen, dioxines, acrylamide, vrije radicalen, pesticiden ... + ggo's,....

**Bron: Cursus "Xenobiotica in de voeding", masteropleiding milieukunde. Docent: prof. H. Deelstra en Milieu-agentschap van VN, nl. UNEP*

Voormalig directeur van Test Aankoop Ivo Mechels vertelde jaren geleden al dat het gebruik en de giftigheid van al deze toxische stoffen, bewust niet voor de consument openbaar gemaakt worden, omdat er dan paniek zou kunnen ontstaan.

Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) is 30 tot 35% van de kankers rechtstreeks gerelateerd aan onze voeding.

De relatie met voeding is tweedelig. Enerzijds zijn er belangrijke voedingsmiddelen die we te weinig consumeren (zoals fruit en groenten) en anderzijds voedingsmiddelen die we te veel consumeren of die zelfs schadelijk zijn voor onze gezondheid (zoals rood vlees, bewerkt vlees, geraffineerde witte suiker,...). Bij 70 tot 75% van de kankers zien we dat er een verband lijkt te zijn met (een verkeerd) voeding(spatroon).

Opmerkelijk is dat deze cijfers nog geen rekening houden met de toxische stoffen die in onze voeding zitten, maar enkel met de nutriënten (soorten koolhydraten, vetten, eiwitten) en de micronutriënten (vitaminen, mineralen, fytonutriënten, enzymen, vezels ...)

4. MOGELIJKE OORZAKEN VAN KANKER

4a: voeding gerelateerd

4a-1: Wat hebben kankercellen nodig om te overleven?

4a-2: Suiker: de zoete dood

4a-3: Melk is goed voor elk?

4a-4: Vetten brandstof voor kankercellen

4a-5: Hoe tumoren vlees gebruiken als brandstof

4a-6: Pas op voor kunstmatige toevoegingen

4a-7: Toelaatbare of aanvaardbare Dagelijkse Inname

4b: externe factoren

4b-1: Parasieten en gifstoffen

4b-2: Magnetron en andere magnetische stralingen

4c: psychosomatische factoren

4c-2: Epigenetica

4c-1: Kanker en emoties, lichaam en geest

4a. HOE GEZOND IS ONZE VOEDING?

Het Wereld Kanker Onderzoeks Fonds (World Cancer Research Fund) en de “American Institute for Cancer Research” hebben meer dan 7.000 studies met substantieel bewijs gebundeld. Hieronder vind je een overzicht van hun bevindingen evenals conclusies van andere onderzoeken.

Dertig tot veertig procent van de kankers blijken een rechtstreeks (primair) verband te hebben met voeding en beweging, en zouden dus vermeden kunnen worden. Bij 70 tot 75% van de kankers is voeding en beweging “mede” belangrijk voor het wel of niet ontstaan van kankers (secundaire oorzaak). We kunnen dus héél wat voorkomen door onze eet- en leefgewoontes aan te passen of onze kinderen goede eet- en leefgewoontes aan te leren.

Buiten de kwaliteit en soort voeding speelt de toxiciteit ook een belangrijke rol in het ontstaan van kanker. Gifstoffen zoals pesticiden vind je terug in ons milieu en onze voeding. Iedere dag eten we voedsel dat gif bevat. Indien dit aan de toegestane normen en hoeveelheden voldoet, is dit in principe niet altijd erg. Het lichaam heeft een prima systeem om deze schadelijke stoffen te verwerken en af te voeren. Het wordt anders als je té veel en té lang aan bepaalde gifstoffen blootstaat. Bovendien is er geen onderzoek verricht naar de combinatie van gifstoffen. Twee stoffen kunnen onderling een chemische reactie veroorzaken die de toxiciteit enorm kan verhogen. Al worden er door de jaren heen minder grote hoeveelheden pesticiden teruggevonden op ons voedsel, er zijn meer verschillende soorten, wat het veel erger kan maken.

Potentiële bronnen van ‘gif’:

4.1) Acrylamide (zie 4.7 Glycatie)

4.2) Alcohol

Dat alcohol de kans op kanker verhoogt is algemeen bekend. Bij vrouwen wordt vooral de kans op borstkanker verhoogd, maar ook dikke darmkanker en slokdarmkanker. Bij mannen voornamelijk darmkanker.

Andere kankers, die zowel bij vrouwen als mannen alcohol gerelateerd zijn, zijn kankers aan hoofd, mond- en keelholte (vooral slokdarm en strottenhoofd), endeldarm en lever.

Onderzoek wijst uit dat vrouwen al een verhoogd risico hebben bij 1 à 1,5 eenheden alcohol per dag en mannen vanaf 2 eenheden alcohol per dag. De combinatie met roken werkt exponentieel.

4.3) Candida

Candida is de door de farmaceutische industrie best verborgen bron van ziekte. Het is een gist die al duizenden jaren bij zo goed als alle mensen en dieren in de darm voorkomt en na onze dood muteert naar een schimmel. Candida draagt na het overlijden bij aan een versnelde ontbinding van het lichaam. Echter... door een snel stijgend aantal factoren muteert deze gist al naar een schimmel terwijl wij nog in leven zijn.

4.4) Dioxines

Er zijn ongeveer 210 dioxines waarvan 17 zeer giftig zijn. Dioxines ontstaan bij verbranding van materialen die chloor bevatten. Dioxines zijn schadelijk voor de hersenen, vooral bij (ongeboren) kinderen waarvan de hersenen zich nog moeten ontwikkelen. Dioxines hebben invloed op cognitief en motorisch functioneren, zijn schadelijk voor de lever en zijn kankerverwekkend.

4.5) E-Nummers (Additieven zoals: smaakstoffen, zoetstoffen, kleurstoffen en bewaarmiddelen)

E-nummers zijn hulpstoffen om de eigenschappen van levensmiddelen te wijzigen, zodat deze bijvoorbeeld een mooier kleurtje krijgen of langer houdbaar zijn. Deze toegestane voedingsadditieven zijn door de Europese Unie op een lijst geplaatst. Een lijst waarbij iedere stof een nummer kreeg, voorafgaand door de letter 'E'. Ondanks het feit dat er chemische- en natuurlijke E-nummers toegestaan zijn, wil dat niet zeggen dat ze onschadelijk voor de gezondheid zijn.

(een lijst met de belangrijkste e-nummers wordt later weergegeven en besproken)

4.6) GGO's (genetisch gemanipuleerde organismen)

In een langlopende studie aan de universiteit van Caen in Frankrijk werden ratten gevoed met genetisch gemanipuleerde maïs (type NK603, dat bestand is tegen Roundup) van de Amerikaanse gigant Monsanto. Zij kregen tumoren zo groot als pingpongballen en stierven veel vroeger dan ratten uit een controlegroep. Een van de onderzoekers, professor Gilles-Eric Séralini, noemt het een schande dat een dergelijk langdurig onderzoek nog niet eerder gedaan werd en dat Volksgezondheid dit ook niet geëist heeft van GGO-gewassen, die nu al 15 jaar commercieel

gekweekt worden. Volgens Séralli is NK603 tot nu toe slechts getest over een periode van drie maanden.

De studie lokte talrijke reacties uit. Er werd beweerd dat het een onderzoeksmethode was met verschillende hiaten.

Er zijn hoe dan ook nog altijd veel vragen. Wordt er rekening gehouden met mogelijke consequenties van specifieke allergieën, doordat bijvoorbeeld genen van een komkommer geïmplant worden in een ander gewas, bijvoorbeeld broccoli?

Stel je koopt een GGO-broccoli, maar bent allergisch voor komkommer? Of allergische reacties op groenten/ fruit, die in combinatie met elkaar niet verdragen worden.

4.7) Glycatie

Glycatie heeft een zeer belangrijke invloed op kanker. Glycatie is een reactie van een reducerend suiker (bijvoorbeeld glucose of fructose) met een eiwit (aminozuur). Hierbij ontstaan glycatieproducten, ook wel AGE genoemd (Advanced Glycation Endproducts). Dit gebeurt vooral bij verhitting als je tafelsuiker laat karamelliseren. Hierbij wordt de glucose en fructose van tafelsuiker losgemaakt, waardoor ze beschikbaar worden voor een reactie met een aminozuur. AGE ontstaan bijvoorbeeld bij het frituren van aardappels (acrylamide), bij het broodbakken in de korst, schroeien van vlees, roken van sigaretten en uiteraard bij de fabricage van allerlei snacks en koekjes.

4.8) Infecties / Ontstekingen & Micro-organismen

Een verstoring in de balans van de micro-organismen lijkt het immuunsysteem te verzwakken en kanker te kunnen aanwakkeren, evenals ziekteverwekkende bacteriën en parasieten. Verschillende infectieziekten blijken ook kankerbevorderaars te zijn.

Een aantal ontstekingen hebben ook een duidelijk verband met kanker.

Blaaskanker heeft een verband met Schistosomiasis (infectie door parasiet), darmkanker (zowel dikke darm als endeldarm) met darmontstekingen, eierstokkanker met eileiderontstekingen, kanker van de galwegen door de parasitaire platworm (leverbot), leverkanker met hepatitis B en ook met hepatitis C, maagkanker met H.Pylori (bacterie), prostaatcancer met prostatitis (ontsteking), papillaire schildklierkanker met schildklierontstekingen, slokdarmkanker met Barrett slokdarm metaplasie, mesothelioom met asbest, Kaposi sarcoom met het herpesvirus, Bronchuscarcinoom met silicium en MALT-lymfoom met H.Pylori.

Voor virussen is er apart hoofdstuk (zie later)

4.9) Koffie en thee

Deze hebben een hoog cafeïne, - of theïnegehalte en verzuren het lichaam. Cafeïne en theïne verstoren bovendien het metabolisme. Vermijd deze liever. Groene thee is een beter alternatief en heeft kanker bestrijdende eigenschappen door EGCG polyfenol. Infuusthee bevat ook geen theïne. Het beste kun je gezuiverd of gefilterd water drinken om toxische stoffen in leidingwater te vermijden.

4.10) Lekkende darm

De darm is een zeer belangrijke barrière om gifstoffen, AGE, parasieten, virussen en andere schadelijke bestanddelen tegen te houden. Als de darmwand door verkeerde eetgewoontes, een slechte vertering, medicijngebruik en/of candida-oeverbegroeiing aangetast wordt, kan deze te doorlaatbaar worden, waardoor verkeerde bestanddelen in het bloed terechtkomen. De ontstekingsactiviteit kan hierdoor ook verhoogd worden.

4.11) Mycotoxines (zie 4.14 schimmels in de voeding)

4.12) Nitrosamines in fijne vleeswaren en andere voedingsstoffen

Nitrosamines kunnen worden gevormd zodra er een grote hoeveelheid nitriet en eiwitten samen worden geconsumeerd. Nitrosamines vind je vooral terug in (bewerkt/gerookt) vlees, vis en alcoholische dranken en kunnen sterk kankerverwekkend zijn. Wellicht dat dit de belangrijkste reden is, waarom bewerkt vlees in de nieuwe ‘voedingsdriehoek’ in België op de rode lijst staat als “volledig te vermijden uit de voeding”.

4.13) Pesticiden (zie 4.19, bestrijdingsmiddelen)

4.14) Schimmels in voeding (zie ook later “parasieten en gifstoffen”)

De laatste jaren wordt er steeds meer gesproken over de gevaren van schimmels en toxines die door schimmels aangemaakt worden met betrekking tot kanker. Een bekend schimmeltoxine (mycotoxine) is aflatoxine B1 dat veel in graanproducten voorkomt. In voeding zijn te lang en te vochtig opgeslagen brood, maïs, noten, pinda's en zaden de grootste risicogroep.

4.15) Suiker

Geraffineerde (witte) suiker wordt ook een “mineraalrover” of “lege calorie” en zelfs “de witte dood” genoemd. De naam ‘lege calorie’ heeft het te danken aan het

feit dat suiker enkel calorieën levert zonder voedende stoffen. De mineralen en vitamines zijn er bij verwerking uit gehaald om de suiker “mooi” wit te maken. Omdat geraffineerde suiker ontdaan is van alle voedingsstoffen, worden de voor omzetting benodigde vitamines en mineralen aan je lichaam zelf onttrokken. (zie ook later apart hoofdstuk 4a.2)

4.16) Zout

Keukenzout is geraffineerd en een ‘*mineraalrover*’. Een gezond alternatief is Keltisch zeezout of Himalayazout

Vervolg opsomming ‘potentiële bronnen van gif’ bij “Externe factoren”

4a-1. Wat hebben kankercellen nodig om te overleven?

Suiker is een voedingsmiddel voor kanker. Door geen suiker meer te gebruiken wordt een belangrijk voedingsmiddel voor kankercellen afgesneden. Verschillende suiker vervangende stoffen die gemaakt worden met Aspartaam zijn schadelijk. Een beter natuurlijk vervangend zoetmiddel zou accasiahoning, Mayahoning, Manuka-honing, Stevia of tagatose zijn, maar alleen in zeer kleine hoeveelheden.

Melk van dierlijke oorsprong laat het lichaam slijm produceren, vooral in het maag/darmkanaal en kanker gedijt op slijm. Alternatieven voor melk zijn amandelmelk, (biologische, want in dat geval niet GGO) sojamelk, rijstmelk en kambuchamelk.

Veel vetten. Vetten worden gebruikt als voedingsbodem voor de kankercellen. (zie later)

Zuurstofarme omgeving in het lichaam Gezonde cellen hebben zuurstof nodig, kankercellen niet.

(Grote hoeveelheden) ijzer. Hemochromatose is een (erfelijke) aandoening waarbij personen te veel ijzer opnemen uit voeding. Het ijzer veroorzaakt ontstekingsreacties, vooral in de lever, maar ook in de pancreas, gewrichten, huid en het hart. Vooral leverkanker, maar ook alvleesklierkanker of darmkanker kunnen hiervan het gevolg zijn.

Kankercellen overleven NIET in een alkalisch milieu.

Een goed voorbeeld om het lichaam alkalisch(er) te maken is een dieet van 80% vers fruit en sap, hele granen, zaden, noten en een beetje fruit. Ongeveer 20% kan bestaan uit gekookt voedsel, inclusief bonen. Verse groentesappen voorzien in enzymen die gemakkelijk opgenomen kunnen worden en die binnen 15 minuten het cellulaire niveau voeden en de groei van gezonde cellen versterken. Om levende enzymen te verkrijgen voor het bouwen van gezonde cellen: probeer dan verse groentesappen te drinken en eet wat rauwe groenten 2 of 3 keer per dag. Enzymen worden vernietigd bij een temperatuur van 40 ° C.

4a-2. SUIKER: DE ZOETE DOOD

Onze voeding bevat vaak een zeer hoge dosis suiker. In heel wat voedingswaren wordt suiker toegevoegd (ontbijtgranen, charcuterie, sauzen, enz...). Suiker wordt wel eens de “mineralenrover” en “de zoete dood” genoemd. Suiker is mede de oorzaak van verschillende kwalen die de kans op kanker vergroten en overlijden op verschillende vlakken in de hand werkt, zoals bijvoorbeeld obesitas. Bijkomend voedt suiker ook de candidaschimmel die kanker kan doen groeien en dus ook rechtstreeks kanker voedt. Suiker verzuurt ook je lichaam en een zuur milieu is de ideale omgeving voor kankercellen om te kunnen groeien.

De naam ‘lege calorie’ heeft geraffineerde (witte) suiker te danken aan het feit dat het enkel calorieën levert zonder voedende stoffen. De mineralen en vitaminen zijn er bij verwerking uit gehaald om de suiker “mooi” wit te maken. Omdat geraffineerde suiker ontdaan is van alle voedingsstoffen, worden de voor omzetting benodigde vitaminen en mineralen aan je lichaam zelf onttrokken.

In studies tussen 1930 en 1940 toonde Nobelprijswinnaar Otto Warburg succesvol aan dat kankercellen nauwelijks zuurstof gebruiken (anaeroob zijn) en niet terug lijken te kunnen keren naar een gezonde, aerobische staat (een zuurstofrijke omgeving). Alle gezonde cellen in ons lichaam vereisen een zuurstofrijke omgeving. Kankercellen gedijen daarentegen in een zuurstofarme omgeving met verhoogde anaerobe glycolyse. (Uitleg volgt later)

Wat richt suiker aan in ons lichaam?

De balans van homeostase (het interne milieu in ons lichaam) is zo essentieel voor ons lichaam, dat de mineralen natrium, kalium, magnesium en calcium worden gebruikt om deze balans te creëren. Een voorbeeld: om aanwezige (lichaam verzuurende) suiker in ons bloed te kunnen neutraliseren, zal het lichaam calcium uit botten en tanden halen. Dit versnelt lichaamsverval en vergroot de kans op osteoporose. Als wij elke dag suiker eten, raakt ons lichaam uiteindelijk uitgeput van deze zeer belangrijke mineralen. Met een mineralen tekort wordt ook de weerstand ernstig verzwakt.

De belangrijkste bron van brandstof van de kankercel is glucose. Door regulering van bloedglucose, worden de kankercellen uitgehongerd voor brandstof en het immuunsysteem versterkt. (Bron o.a.: Dr. Gerson van de Gerson Clinic, kankerbestrijding zonder medicijnen.)

Een sleutelmechanisme waardoor suiker kanker helpt groeien is door een slechte werking van onze mitochondriën. Dit zijn cellen die instaan voor de omzetting van energie. Bij het verbranden van suiker, worden vrije radicalen geproduceerd die onze cellen grote schade toebrengen en zodoende onze DNA beschadigen.

Vooralsnacks later tijdens de avond of iets voor het slapen, als men veel meer suikers eet dan men kan verbruiken, blijkt de schade het grootste te zijn. Ons systeem dat voor een ATP-stockage zorgt (een soort van energiestockage) moet goed functioneren en vormt een cascade aan vrije radicalen. Zes uur voor het slapengaan kan men best niets meer eten.

Gevolgen van suiker

Dat kankercellen blijken te leven op glucose is in de geneeskunde al lang geweten. Niet voor niets meet een PET-scan de gebieden in het lichaam die het meest glucose gebruiken. Wanneer ons lichaam insuline aanmaakt komt er tegelijkertijd ook IGF vrij, een stof die celgroei stimuleert. Bovendien stimuleren beide stoffen ontstekingsfactoren, die weer als meststof fungeren voor heel veel ellende, waaronder kanker. In meerdere onderzoeken is aangetoond dat een verhoogd IGF/insulinegehalte de kans op verschillende soorten kanker (waaronder borstkanker (7x) en prostaatkanker (9x)) aanzienlijk verhoogt (bron o.a. Dr. Sarvan-Schreiber in zijn boek *Anti-Kanker*). Veel onderzoekers zijn inmiddels van mening

dat de explosie van kankergevallen in onze tijd onder andere veroorzaakt wordt door de vele suikers die we eten.

De universiteit van California heeft veel onderzoek gedaan naar het energieverbruik van gewone cellen en kankercellen. De energie-omzetting van suiker naar energie wordt “glycolyse” genoemd. In gezonde cellen wordt glucose omgezet in Pyruvaat. Pyruvaat wordt via de mitochondriën met behulp van zuurstof omgezet in energie.

Ook “Green Med Info” heeft dit fenomeen bestudeerd en gepubliceerd in Journal of Clinical Investigation (JCI) Kankercellen hebben ook glucose nodig maar echter geen zuurstof. Dit noemt men anaerobische glycolyse. Er blijft door dit proces melkzuur over dat door de lever afgebroken moet worden. Bij deze afbraak ontstaat er opnieuw glucose dat de kankercellen kan gaan voeden. Er ontstaat een vicieuze cirkel waarbij kankercellen extra gevoed worden.

Gewone, gezonde cellen kunnen ook energie omzetten uit vetten, wat kankercellen niet kunnen. Daarom hebben kankercellen echt suiker nodig om te kunnen (over)leven. Verschillende holistische therapeuten vragen hun patiënten daarom om suiker uit hun voeding te bannen en zo kankercellen ‘uit te hongeren’. Probleem is dat er in onze voeding ook veel “verborgen suikers” zitten. Geraffineerde suiker wordt aan veel voedingsproducten toegevoegd en geraffineerde pasta of brood wordt ook deels omgezet in suikers.

Het metabolisme van suiker bij kankercellen verloopt anders dan bij gewone cellen.

Suiker voedt niet enkel kankercellen, ze CREËREN ze wellicht zelfs. Kankercellen verbruiken ongeveer negentien keer meer suiker dan gewone cellen.

Eind **2017** hebben ook wetenschapper van het Vlaams Instituut voor Biotechnologie (**VIB**) en aan de Leuvense en Brusselse universiteiten (**KUL en VUB**) aangetoond dat kanker zich met suiker voedt. Hun onderzoek heeft negen jaar in beslag genomen en werd gepubliceerd in het **toonaangevende vakblad Nature Communications**.

De wetenschappers die dit onderzoek in 2008 gestart en geleid hebben zijn Johan

Thevelein (VIB-KU Leuven), Wim Versées (VIB-VUB) en Veerle Janssens (KU Leuven).

Professor Johan Thevelein (VIB-KU Leuven) legt ook uit dat er tussen suiker en kankercellen een vicieuze cirkel ontstaat waardoor de tumor door suiker blijft groeien. Doordat de tumor groeit, worden de kankercellen talrijker en agressiever, waardoor nog meer suiker omgezet wordt. Professor Thevelein benadrukt dat een suikerarm of zelfs suikervrij dieet noodzakelijk is voor kankerpatiënten.

De onderzoekers deden eerst onderzoek op **gistcellen**, want gistcellen bevatten een eiwit (Ras-proteïne) die in gemuteerde vorm, kanker kan veroorzaken. Het is dan ook een eiwit die veel voorkomt in tumorcellen. De onderzoekers ontdekten hoe de suikerafbraak gekoppeld kon worden aan deze gemuteerde eiwitten en zich (ook bij de mens) vermenigvuldigden.

Nobelprijswinnaar Otto Warburg had midden vorige eeuw al aangetoond dat kankercellen razendsnel groeien door suiker, maar zijn ontdekking kwam niet meer ter sprake toen men met radio- en chemotherapie begon te behandelen. Een zeer spijtige zaak, want door deze ontdekking kan men kanker (helpen) voorkomen. Men kan aan de oorzaak/bron werken in plaats van enkel met medicijnen te behandelen. Het uitgangspunt van dit negenjarig onderzoek was ook het “Warburg-effect”, waarbij tumoren veel meer suikers in melkzuur (lactaat) omzetten in vergelijking met gezond weefsel.

Vroeger stelden men zich ook de vraag of de ontdekking van de wisselwerking tussen suiker en kankercellen een symptoom (gevolg) of een/de oorzaak was. Het kip en het ei verhaal. Kreeg men kanker door een verzuurd lichaam of kreeg men een verzuurd lichaam door kanker? Nu weet men dat het beiden is. Suiker doet kankercellen ontstaan (en verzuring) + stimuleert de woekering, al moet de primaire oorzaak van suiker volgens Warburg nog wel verder onderzocht worden. Suiker kan wel een primaire oorzaak hebben, maar in hoeverre heeft dit een primaire oorzaak is nog niet zo duidelijk.

Het onderzoeksteam nam meer bepaald de connectie tussen de Ras-activiteit en het suikermetabolisme in gist onder de loep. In de gistcellen zag men hoe de suikerafbraak via het intermediair fructose-1,6-bisfosfaat gekoppeld is aan de activatie van Ras-eiwitten, die de vermenigvuldiging van zowel gist- als kankercellen stimuleren.

Grote hoeveelheden suiker leiden sneller tot kanker, maar het terugdringen van suiker kan kankercellen terug tot gewone cellen hervormen, volgens de studie van Green Med.

Er is een groot onderscheid tussen grote hoeveelheden geraffineerde suiker of lage hoeveelheden natuurlijke suiker uit groenten zeggen ze er wel bij. Het is goed om rekening te houden met de GI (glycemische index). Hoe meer de bloedsuikerspiegel stijgt, hoe meer effect het heeft op de ontwikkeling van kankercellen. (apart hoofdstuk p.198)

Volgens dr. Antonio Jimenez hebben suikers van biologische fruitgewassen (ongeraffineerd) geen effect op kankergroei, in tegenstelling tot de geraffineerde suikers. Hij legt uit dat **gezonde cellen zich voeden** met “levorotatory moleculen” of **linksdraaiende suikers (in de meeste fruitsoorten en vooral groenten soorten)** en **kankercellen enkel met** “assimilatie dextrorotatory moleculen” of **rechtsdraaiende suikers zoals geraffineerde witte suikers**). Onbewerkt fruit heeft linksdraaiende suikers, die kankercellen dus links laten liggen. Genetisch gemodificeerde gewassen (die per definitie niet bio zijn, omdat bio geen ggo toelaat), bevatten ook rechtsdraaiende suikers. Dr. Jimenez vindt de oorsprong van suiker veel belangrijker dan de glycemische index. Dr. Gerson bijvoorbeeld voegt aan zijn succesvolle kankertherapie wortelsappen toe die een hoog glycemische index hebben.

Suikers uit vruchten zijn prima!

Wat is het verschil tussen geraffineerde witte suiker en suiker uit fruit? Beiden bevatten inderdaad suiker, maar verschillende suikers die een heel ander effect hebben op onze cellen en onze gezondheid. Buiten het verschil tussen linksdraai-

end en rechtsdraaiend zoals hierboven vernoemd, zijn uit geraffineerde suiker zijn alle vitaminen en mineralen gehaald om het “mooi” wit te maken. Ons lichaam heeft echter vitaminen en mineralen nodig om suiker te verteren. Daarom wordt suiker ook een ‘vitaminen rover’ en een ‘mineralenrover’ genoemd, omdat het de in ons lichaam opgeslagen vitaminen “roof” om te kunnen verteren. Fruit daarentegen bevat tal van vitaminen en mineralen en voegt juist levensnoodzakelijke vitaminen en mineralen toe. Bovendien bevat fruit ook vezels en tal van fytonutriënten die zeer bevorderlijk zijn voor een gezonde weerstand en gezond lichaam.

Geraffineerde witte suiker (ook tafelsuiker, sucrose of sacharose genoemd) wordt aan verschillende ziektes gelinkt (bijvoorbeeld obesitas), die onrechtstreeks ook de kans op kanker vergroten. Fruit daarentegen wordt dan algemeen aangeraden om juist ziekten te voorkomen. Geraffineerde suiker of klontjessuiker die aan tal van voedingsmiddelen wordt toegevoegd (frisdranken, ontbijtgranen, koekjes, zelfs charcuterie of fijne vleeswaren, enz...) wordt ook rechtstreeks aan kanker gelinkt, terwijl fruit juist wordt aanbevolen om kanker te voorkomen. Hoe kan dit, want in beide gevallen betreft het toch suiker?

4a-3. “MELK IS GOED VOOR ELK” ?

Bovenstaande zin kennen velen van ons als commerciële slogan, waar zelfs de overheid aan meewerkt. Melk als bron van calcium. Eigenlijk is dit een medische claim, die verboden is zonder wetenschappelijk bewijs. Dat is bij melk (deels) het geval.

Er is juist heel wat wetenschappelijk bewijs dat melk niet zo gezond is.

Men produceert na de zoogperiode geen enzymen meer om melksuiker (lactose) af te breken en veel mensen krijgen daar problemen mee. Melk bevat ook veel verzadigd vet, wat hart- en vaatziekten kan bevorderen. De verhouding van calcium met andere micronutriënten, zoals magnesium en dergelijke is verre van ideaal, waardoor de calciumopname niet goed verloopt. Melk verzuurt je lichaam. Ook dit aspect is kanker bevorderend, aangezien kanker goed gedijt in een zuur milieu.

Melk is dus eerder “slecht voor elk”?

We zijn het enige zoogdier dat melk blijft consumeren na de babytijd en dan nog van een ander zoogdier. Van een zoogdier met 4 magen die na een jaar 800kg moet wegen...

Het verband tussen ‘vette melk’ en borstkanker

Dat (bepaalde) vetten bevorderlijk zijn voor hart- en vaatziekten is algemeen geweten en het effect op kanker is eerder ook al uitgelegd. Onderzoek wees ook uit dat vrouwen met borstkanker een duidelijk verhoogde kans op overlijden hebben bij een vetrijke eetgewoonte in vergelijking met borstkankerpatiënten die een lage vet inname hadden. De groei van borstkankercellen wordt getriggerd door het hormoon oestrogeen. Oestrogeen wordt geproduceerd en gestockeerd in vetcellen. Koemelk wordt geproduceerd door drachtige koeien en het is dan ook logisch dat de hoeveelheden oestrogeen en progesteron bij de mens hoger is bij wie vetrijk eet en koemelk drinkt.

Dit betekent dat vrouwen die de diagnose borstkanker hebben gekregen, enkel melkproducten zouden mogen consumeren met een laag vetgehalte.

De vetrijke melkproducten die opgenomen waren in een twaalfjarige studie van Kaiser Permanente researchers zijn volle melk, pudding, roomijs, vla, flan, kaas, yoghurt en boter. Uit deze studie bleek dat de vrouwen die één of meerdere porties van deze producten per dag namen, een verhoogde mortaliteit had van 64%, waarvan 49% door borstkanker.

4a-4. Vetten brandstof voor kankercellen:

Te hoge vetinname maakt kankercellen agressief

Niet alle kankercellen zijn even agressief. Sommige kunnen geneutraliseerd worden. Andere kankercellen gebruiken echter vetten wat ze agressief maakt en de ideale omstandigheden creëert om uit te kunnen zaaien. Dit blijkt uit twee studies. Vetten zijn OK, maar een **ongecontroleerde vetinname** niet.

In dit hoofdstuk vind je de bevindingen van twee kankeronderzoeken met betrekking tot (ongecontroleerde) vetinname:

- *Vetopslag in cellen maakt kankercellen agressief, Journal Cancer Research (1)*

- *Kankercellen kunnen uitzaaien door hoge vetinname, Journal Nature (2)*

Kankercellen verzamelen vetdeeltjes om te overleven

Kankercellen voeden zich uitsluitend met suiker, maar (ongecontroleerde) vetinname kan kankercellen ‘agressiever’ maken. **Cancer Research** publiceerde een Zweeds studie van de Lund University. Hieruit bleek dat sommige kankercellen in staat zijn om vetdeeltjes op te hopen, wat hen ‘agressiever’ maakt en de kans op uitzaaiing verhoogt. Sommige kankercellen kunnen geneutraliseerd worden door straling en chemotherapie, maar deze kankercellen niet.

Ideale omgeving voor een tumor

Een kankertumor houdt van een vijandige, zuurstofarme omgeving, met een zure omgeving (lage pH waarde) en gebrek aan nutriënten. De cellen die in zo’n omgeving overleven heten ‘stress cellen’ en leggen meer agressie aan de dag. In de studie werd uitgelegd:

Om binnen de tumor te kunnen leven, zoeken de stress cellen een rustplaats. Vervolgens worden ze ontoegankelijk voor straling en chemotherapie, maar kunnen ze nog steeds vetdeeltjes ophopen. Het vet is brandstof voor ze. Als ze later hun rustplaats verlaten, kunnen ze groeien en uitzaaien.

Dat cellen van een kwaadaardige tumor een verschuiving ervaren tussen goede en slechte tijden is al enige tijd bekend. De goede tijden bestaan alleen uit het ‘oogpunt’ van de kankercellen en doen zich voor wanneer kanker zich kan uitspreiden.

Julien Menard, onderzoeker van Lund university

“We weten dat het normaal gesproken slechts een heel klein percentage kankercellen is die de bloedbaan inkomt en in staat is om uitzaaiing te bewerkstelligen. Ze kunnen de vetopslag gebruiken voor energie om hun eigen celmembranen te bouwen of om signaleringsstoffen te produceren, maar ze kunnen dit ook tegelijkertijd doen.”

Deze nieuwe kennis kan gebruikt worden om uitzaaiingen (metastases) tegen te gaan. Metastase is meestal de oorzaak van kanker gerelateerd overlijden. Als er

meer bekend is over de manier waarop de stresscellen vetreserves verzamelen, dan kan voorkomen worden dat ze deze vorm van brandstof krijgen. Er is al een medicijn met dit effect op de markt, Heparine. Dit is een anti-trombose middel dat niet alleen de capaciteit heeft om bloedklonters op te lossen, maar ook om de hoeveelheid brandstof die kankercellen opnemen uit vetdeeltjes te verminderen.

“Studies waarbij duizenden patiënten betrokken waren, hebben aangetoond dat kankerpatiënten die heparine kregen, een betere uitkomst hadden dan patiënten die het zonder dit medicijn stelden. Diverse klinische studies die het effect van heparine tegen kanker onderzoeken zijn onderweg. Als de behandeling werkt, komt dit deels doordat de stresscellen geen vetreserves meer konden ophopen.”

Obese mensen hebben meer vetdeeltjes in het bloed en het is bekend dat de tumoren van obese mensen ‘agressiever’ zijn.

Onderscheid tussen cellen die uitzaaien en ‘normale’ tumorcellen

Een studie van The Institute for Research in Biomedicine in Barcelona en gesponsord door het Brits “Worldwide Cancer” laat ook de rol van vet zien bij de uitzaaiing van kanker. **Een hoge vetinname maakt uitzaaiing makkelijker.** In de studie, met professor Salvador Aznar Benitah aan het hoofd, werd voor het eerst een specifieke proteïne bij kankercellen geïdentificeerd met de naam CD36. CD36 zit in de celmembranen van tumorcellen en is verantwoordelijk voor de opname van vetten. Deze eigenschap maakt onderscheid tussen cellen die uitzaaiingen tot stand brengen en “gewone” tumorcellen mogelijk. Dit onderzoek toont dat metastase bevordert wordt door een hoge vetinname.

Palmitinezuur

Voor het onderzoek kregen muizen vetrijke voeding inclusief palmitinezuur (een component van palmolie). Ze ontwikkelden de meest agressieve uitzaaiingen. CD36 was aanwezig in de uitgezaaide kankercellen bij patiënten met verschillende tumoren (in de mond, op de huid, eierstokken, blaas en longen). Om de essentiële rol van CD36 in de uitzaaiingen te bevestigen, werd CD36 toegevoegd aan niet-uitgezaaide kankercellen. Deze cellen werden vervolgens metastatisch. Professor Benitah zegt dat alhoewel er nog niet op alle tumorcellen getest is, we ervan mogen uitgaan dat CD36 een algemene tumormarker is van metastatische cellen. Hij verwacht dat deze ontdekking een grote impact heeft op verdere onderzoeken.

Het verzadigde vetzuur palmitinezuur werd onderzocht - het primaire bestanddeel van dierlijke en plantaardige vetten en aanwezig in palmolie dat ook in veel huishoudproducten, pindakaas, bewerkte voeding en tandpasta zit. De onderzoekers behandelden menselijke mondtumoren met palmitinezuur voor twee dagen en injecteerden ze vervolgens in muizen met een standaard dieet. Alle muizen met CD36, die behandeld waren met palmitinezuur, ontwikkelden uitzaaiingen.

De onderzoekers toonden tevens aan dat uitzaaiingen voorkomen konden worden door CD36 te blokkeren. Bij muizen waarbij al uitzaaiing had plaatsgevonden, zorgde een blokkering van CD36 voor een vermindering van 20% van uitzaaiingen. Bij anderen vond er een drastische vermindering van 80-90% plaats. Dit werd allemaal bereikt zonder noemenswaardige bijwerkingen. De onderzoekers ontwikkelen nu nieuwe behandelingen tegen CD36 die in de toekomst bij een breed scala van kankertypen gebruikt kunnen worden.

Volgens deze studie heeft een ongecontroleerde vetinname dus effect op de ontwikkeling van tumoren en tevens effect op uitzaaiingen.

Angst voor vetten is niet nodig

Vetten zijn hoe dan ook onmisbaar. Lichaamsvet is essentieel om te overleven en vet is een belangrijke energiebron en belangrijk voor het opnemen van vet oplosbare vitaminen. Vet beschermt je interne organen en zorgt voor een noodzakelijke energievoorraad in moeilijke tijden. Deze nutriënten dienen als precursor voor hormonen en als bouwstof voor de cellen. Uit vet wordt cholesterol gemaakt, eveneens een belangrijke bouwstof voor bijvoorbeeld testosteron en voor een goed functionerend brein.

Vetten mijden gaat ten koste van de geslachtshormonen: men krijgt hongerpieken, stemmingswisselingen en mogelijk depressie. Een tekort aan essentiële vetten kan leiden tot een hormonale disbalans en tot falen van de organen. Zo worden de omega-3 vetzuren niet door het lichaam zelf gemaakt en moeten uit voeding gehaald worden. Uit linolzuur wordt GLA gemaakt, wat belangrijk is voor oestrogeen en testosteron en de celwanden soepel houdt. Oleocanthal uit olijfolie beschermt juist tegen kanker. Kokosolie bevat veel verzadigde vetten, maar die zijn (bij een normale inname) niet schadelijk. EPA, DHA en arachidonzuur zorgen voor een goede functie van veel lichaamssystemen (afweer en hormonen) en ook het bloed,

de bloedvaten en het zenuwstelsel hebben ze hard nodig. Zonder essentiële vetzuren slaat het geheugen geen informatie meer op, verliezen de celwanden elasticiteit en ontstaan er ontstekingen en ziekten. Lichaamsvet verminderen doe je niet door gezonde vetten te mijden. **Vetten zijn dus noodzakelijk en alleen ongezonder bij een ongecontroleerde inname.**

Transvetten zijn wél grote boosdoeners blijkt uit onderzoek en een teveel aan palmitinezuur is ook schadelijk. Om veilig van de voordelen van vetten te profiteren, kunnen we de richtlijnen volgen die over het algemeen gelden: 30% van de totale dagelijkse voedingsinname zou uit vetten moeten bestaan, en hiervan bestaat dan weer minder dan 10% uit verzadigde vetten. Transvetten zouden maar 1% van de totale inname mogen uitmaken (3).

4a-5. HOE TUMOREN VLEES GEBRUIKEN ALS BRANDSTOF

Het mogelijke verband tussen vleesconsumptie en kanker is allang geen geheim meer. In Vlaanderen melden de Vlaamse kankerliga en de darmkankerliga ons jaarlijks de cijfers. Diverse onderzoeken (*o.a. WHO en The Lancet januari 2019*) toonden reeds aan, dat mensen die vlees in hun voeding vermeden, veel minder kans hadden om kanker te ontwikkelen. Al geruime tijd is geweten dat vlees je lichaam verzuurt en kankercellen het best gedijen in een zuur milieu. Vlees bevat ook tal van afvalstoffen zoals antibiotica, hormonen, parasieten en dergelijke. Ook deze stoffen bevorderen de groei van kankercellen.

Geen wonder dat er in de VS al verzekeringen zijn die vegetariërs korting geven! In NL: <https://www.collectievezorgverzekering.nl/vergelijken-afsluiten/vegetariers.html>

De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) raadt aan om de hoeveelheden rood vlees (rund, varken, schaap, paard,...) sterk te beperken en geen fijne vleeswaren (charcuterie) te eten. De WHO heeft bewerkt vlees zelfs in de tabel gezet bij de meest kankerverwekkende producten. Dit is dezelfde tabel waar ook roken en asbest in voorkomen. Ook het American Institute voor kankeronderzoek (AICR), het internationaal agentschap voor kankeronderzoek (IACR), de Wereld Kanker Associatie (WCA) en het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF) komen voor wat vleesconsumptie en kanker betreft, met hetzelfde verhaal naar buiten. In hogescholen en universiteiten wordt het gebruik van fijne vleeswaren (charcuterie) en be-

werkt vlees (gehakt, worsten, enz..) afgeraden sinds de jaren '90. In de Belgische voedingsdriehoek wordt de afbeelding van charcuterie sinds de jaren '90 weggelaten en in de aangepaste voedingsschijf die in 2017 uitkwam staat bewerkt vlees ook 'in het rood'.

Studies toonden ook aan dat specifieke chemicaliën worden gevormd wanneer het vlees gaar is (HCA's en PAK's). Dit zijn stoffen die zeer kankerverwekkend zijn. Bovendien bevatten rood vlees en bewerkte vleeswaren ook de zeer kankerverwekkende nitrosamines (die ons DNA aantasten). De vetten in vlees blijken verantwoordelijk voor met name pancreaskanker, terwijl plantaardige vetten geen verband bleken te hebben met dezelfde kanker. De ijzersoort in vlees (heemijzer) blijkt de darmwand aan te tasten. Het is ook heemijzer dat nodig is voor de vorming van de zeer toxische nitrosamines!

Studies en bewijzen te over, waaruit blijkt dat overmatige vleesconsumptie (meer dan 70g per dag) en bewerkt vlees een duidelijke verhoging van verschillende soorten kankers tot gevolg heeft. De grootste stijging van kanker bij vleesconsumptie is vooral bij darmkanker en maagkanker te zien, maar pancreaskanker, leukemie, non-Hodgkin en andere kankers worden ook gelinkt met het consumeren van vlees.

In een andere studie, volgden en analyseerden onderzoekers het dieet van meer dan 525.000 deelnemers om te bepalen of er een verband tussen de consumptie van vetten uit rood vlees en zuivel is en alvleesklier-, of pancreaskanker zou kunnen zijn. Zij ontdekten dat hoe meer mensen deze bepaalde vetten aten, hoe hoger het risico op alvleesklierkanker. Interessant is dat men in deze zelfde studie geen verband vond tussen plantaardige vetten en pancreaskanker.

De universiteit van Californië ontdekte ook dat er een suikermolecule in rood vlees zit, die men niet bij mensen aantreft. Deze suikermolecule (Neu5Gc) blijkt invloed te hebben op onze weerstand en ontstekingsreacties te veroorzaken. Ontstekingsreacties zijn kankerverwekkend.

Het aantal kankers nam de laatste decennia in de Westerse wereld duidelijk toe, evenals de vleesconsumptie en een verminderde consumptie van (onbewerkt) fruit en groenten. Dit drukt ons met de neus op het wellicht ongemakkelijke gegeven dat

het consumeren van vlees op dagelijkse basis misschien toch minder natuurlijk is, dan velen van ons dachten en nog steeds geloven.

In feite waren de meeste van onze voorouders volledig vegetarisch. De eerste mensen konden nog niet jagen en leefden voornamelijk van fruit, groenten, noten, zaden, pitten en insecten. Toen de mens wél begon te jagen en vlees ging eten, was dit voor hem een 'eenvoudige' manier om een ganse stam van voeding te voorzien. Toch is dit geen 'bewijs' dat we gebouwd zijn om vlees als standaardvoeding te nuttigen. Ons darmstelsel, de vorm en beweeglijkheid van ons gebit enz... lijken eerder aan te tonen dat we genetisch gezien ontwikkeld zijn om voornamelijk een vegetarisch eetpatroon te volgen.

In 2014 verscheen een zeer interessant onderzoek over vlees in “Natural-Health”, waarin aangetoond werd dat wei proteïne ons afweersysteem kan ondersteunen en kankercellen helpt vernietigen.

Wei proteïne is een poedervormig geconcentreerd eiwit geproduceerd uit wei. Hierin zitten zeer belangrijke aminozuren in een goede, bruikbare verhouding, met eveneens de vitaminen en mineralen die nodig zijn om deze aminozuren goed te kunnen opnemen.

Wei blijkt verschillende anti-kankereigenschappen te hebben. Vooral wei lactoferrine is een 'kankerdoder'. Het ontstekingsremmend eiwit lactoferrine verhoogt de activiteit van immuun cellen, zoals neutrofielen, macrofagen en T-cellen. Deze cellen werken als 'eerste linie' tegen lichaamsvreemde stoffen, waaronder kankercellen. Kankercellen blijken ook een hoog negatief celmembraan te hebben dat lactoferrine aantrekt, terwijl normale cellen een neutrale lading hebben.

Lactoferrine triggert de productie van glutathion, een uiterst sterk antioxidant die belangrijk is voor de vernietiging van kankercellen. Vooral prostaat-kankercellen zijn gevoelig aan glutathion. Bij een klinische studie waar men dagelijks 30g wei-proteïne gaf, bleken er minder tumors te ontstaan. Glutathion is als fase 2-enzym geclassificeerd. Fase 2 enzymen zijn gekend voor tal van belangrijke functies op cellulair niveau, zoals het afvoeren van afvalstoffen uit het lichaam, na de eerste ontgiftingsfase.

Dr. Paul Talalay van John Hopkins School of Medicine leidde gedurende 20 jaar diverse studies met betrekking tot het effect van dit enzym en het effect op kanker-

verwekkende stoffen. In Zweden ontdekten ze dat alpha-lactalbumin dat men in wei-proteïnes vindt, alle types borstkankercellen doodt, zelfs in lage dosissen. In een publicatie van “The Journal of Biological Chemistry” werd gemeld dat deze alpha-lactalbumin zelfs de apoptose bevordert (= zelfvernietigingsmechanisme van kankercellen).

Een ander sleutelkenmerk van lactoferrine is de mogelijkheid om zich krachtig te binden met ijzer. Een ijzerbinding die 100 keer sterker is dan transferrine. Transferrine is het belangrijkste eiwit in het lichaam voor ijzertransport.

Verschillende studies wijzen uit dat grote hoeveelheden ijzer het risico op kanker vergroot. IJzer blijkt nodig voor de reproductie en groei van kankercellen.

Lactoferrine blokkeert tevens angiogenese. Angiogenese is de vorming van nieuwe bloedvaten rond de kankercellen die de kankercellen van extra voedingsstoffen voorzien.

Onderzoekers hebben tevens aangetoond dat BCAA's (Branched-Chain Amino Acids), leucine, isoleucine en valine, die men in wei terugvindt, een caloriebeperking teweegbrengen. Caloriebeperking resulteert in vermindering van kankerproductie.

Wei proteïne is er in verschillende kwaliteiten. Zo is “Goat Whey Protein Plus” een hogere kwaliteits- wei proteïne afkomstig van geiten die met gras gevoederd zijn en geen ggo's hebben gekregen.

4a-6. PAS OP VOOR KUNSTMATIGE TOEVOEGINGEN

Op de volgende pagina's worden de door Europa goedgekeurde voedingsadditieven onder de loep genomen. De meeste zijn inderdaad onschuldig, zoals de controlerende instantie aangeeft, maar er zijn ook schadelijke stoffen die in grote hoeveelheden erg toxisch kunnen zijn.

Wat zijn E-Nummers?

E-nummers zijn hulpstoffen die worden toegevoegd om de kwaliteit van voedingsmiddelen te ‘verbeteren’ door ze bijvoorbeeld meer kleur, smaak, glans of vo-