

‘EEN VRAAG DIE VEEL VOORKOMT IS: HEB IK SUPPLEMENTEN NODIG?’

Wit brood & koffie

Ellen beaamt dat de Schijf van Vijf en de preventierichtlijnen wellicht, in vergelijking met wat hippe influencers vertellen, wat stoffig over kunnen komen. ‘De richtlijnen veranderen niet zoveel. Gelukkig maar. Stel dat we steeds iets anders zouden zeggen. Ze worden wel iedere keer opnieuw bekeken en waar nodig aangepast. In tegenstelling tot influencers die van alles roepen en daar geld aan verdienen, dragen goed opgeleide wetenschappers en diëtisten allemaal dezelfde boodschap uit. De richtlijnen zijn niet nieuw, je weet best wanneer je te zwaar bent en het staat ook vast dat men meer voedingsvezels moet eten.’ Ellen vindt het persoonlijk onbegrijpelijk dat er überhaupt nog wit brood te verkrijgen is. Ze vertelt dat het bij grote buikoperaties van belang is dat van tevoren en tijdens het herstel veel vezels worden gegeten. ‘Het is belangrijk om de darmflora (alle bacteriën die in je darmen leven; red.) zo goed mogelijk op orde te hebben, omdat je dan minder kans hebt op infecties. Eet zoveel mogelijk volkorenbrood of roer een schepje tarwevezels door je yoghurt. Ik merk dat ik best fel ben op dingen, zoals dat er overal wit brood aangeboden wordt, en op alle ongezonde voeding die je op bijvoorbeeld stations kunt kopen.’ Ellen vertelt dat ze ook wel goed nieuws heeft, we kunnen namelijk gerust drie tot vier kopjes koffie per dag drinken. ‘Het is zo dat vrouwen die koffie drinken minder kans hebben op baarmoederkanker. Koffie werkt daarvoor beschermend.’

Voeding en kankerinfo

Zo’n vijftien jaar geleden heeft Ellen meegewerkt aan het oprichten van de website voedingenkankerinfo.nl. Op die site staat veel over klachten die gerelateerd zijn aan voeding en kanker, zoals obstipatie en misselijkheid. Je kunt daar je vraag stellen en je krijgt antwoord van deskundigen. Een vraag die veel voorkomt is: heb ik supplementen nodig? Ellen zegt hierover dat je op vitamine D na, die je sowieso zou moeten slikken na je 50ste, niet zomaar supplementen moet gaan slikken. Zelfs wanneer je heel ziek bent van een behandeling en niet voldoende eet. ‘Ik zou zeker willen weten of ik ook echt tekorten heb voordat ik iets zou gaan slikken. Je kunt aan je huisarts vragen om naast je cholesterol ook je vitamines te meten.’ Ellen benadrukt dat je ook voorzichtig moet zijn met het slikken van supplementen, omdat er aanwijzingen zijn dat een

tumor hierop reageert. ‘We zien bijvoorbeeld bij mensen met darmkanker die foliumzuur (vitamine B11) slikken, dat bijvoorbeeld in een multivitamine zit, dat de terugkeer van darmkanker gestimuleerd wordt.’ Bij een tekort is het aan te raden om eerst een diëtist in te schakelen en te kijken of de tekorten met normale gezonde voeding aan te vullen zijn, in plaats van vitamines en mineralen uit een potje.

Suiker voedt de tumor

Een ander hardnekkig verhaal is, dat suiker de tumor zou voeden. Dit is alleen in dierstudies gevonden. Ellen: ‘Vooralsnog zien we niet dat kankerpatiënten die meer suiker eten hun tumor voeden.’ Suiker op zich veroorzaakt geen kanker, maar een teveel aan suiker vergroot de kans op overgewicht, waardoor grotere gezondheidsrisico’s ontstaan zoals het (opnieuw) krijgen van kanker. Daarnaast leeft de fabel dat een ketogeen dieet (een dieet met heel erg weinig koolhydraten) helpt om de tumorcellen uit te hongeren. Bij dieren is niet aangetoond dat dit dieet helpt tegen kanker. ‘Op de lange termijn is het een ongezond dieet, waarbij je kans loopt op tekorten. Het is ook nog eens moeilijk vol te houden’, zegt Ellen hierover.

Niet vullen maar voeden

Hoe saai en stoffig het ook lijkt te zijn, de boodschap wat dan wél gezond is komt uiteindelijk toch vaak neer op gewoon gezonde voeding. Ellen: ‘Groenten, fruit en volkorenproducten zijn echte “superfoods”. Daarnaast is een dagelijks portie zuivel, een handje nootjes en voldoende peulvruchten belangrijk om spierweefsel en botten zo sterk mogelijk te houden. Het is belangrijk om te kiezen voor volwaardige producten die veel goede stoffen bevatten die ons lichaam voeden in plaats van vullen.’

Heb je vragen over voeding?

Op de site van de NVD (Nederlandse Vereniging van Diëtisten) vind je een (oncologie) diëtist in jouw buurt: nvdietist.nl/vind-een-dietist. Op voedingscentrum.nl is informatie te vinden over voeding.

Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, WKOF.nl, zijn antwoorden te vinden op vragen over voeding tijdens en na de behandeling van kanker op basis van onderzoek en de praktijkervaring van experts.

Deze informatie is ook te vinden via de ingang voedingenkankerinfo.nl.
