

# Kanker en voeding

Oosters en Westerse kijk op  
preventie van en ondersteuning  
bij kanker

# Wat is Kanker Westers gezien?

- Kanker is een ongeremde groei van lichaamscellen.
- Het aantal doden aan kanker neemt met 2 % per jaar toe.
- Het is de 2e doodsoorzaak in Nederland.



# De wortel van het kwaad is de cel

- de basis voor alles wat leeft.
- Oercellen vormen een samenleving.
- de oercel nam afstand aan zijn oerinstinct 'zelf overleven' en schikt zich in de 'wetten' van het algemeen belang
- De mens bestaat uit verschillende soorten cellen. niercellen, huidcellen, spiercellen, hersencellen etc.
- Iedere soort cel heeft zijn eigen functie en zijn eigen plek in het menselijk lichaam.
- Elke cel moet de taak vervullen die hem is opgelegd voor het welzijn van alle cellen (het organisme).

# Regels die bij de cellen van het organisme gelden zijn:

- 1. de cel mag zich alleen delen als er een beschadiging is of dode cel, die vervangen moet worden.
- 2. het is verboden om in leven te blijven als de celstructuur beschadigd is, zeker als het DNA betreft.  
Als de schade te groot is, is zelfmoord verplicht.



# Het begin van kanker kent verschillende stadia.

- **Initiatie:** Als de cel bloot komt te staan aan straling, virussen, tabaksrook of kankerverwekkende stoffen in ons eten, kan een niet te herstellen schade toegebracht worden aan ons DNA en een mutatie veroorzaken met als gevolg een cel met een potentie om een kankergezwel te worden.

# Promotie stadium

- ontloopt de cel om verschillende onduidelijke redenen de regels 1 en 2. Men vermoedt dat hormonen, groeifactoren en de hoeveelheid vrije radicalen een cruciale rol spelen



# Progressie stadium

- krijgt de gemuteerde cel zijn onafhankelijkheid en het vermogen om de vorming van nieuwe bloedvaten door angiogenese uit te lokken waardoor de voor groei noodzakelijke zuurstof en voedingsstoffen kunnen worden aangevoerd. De cel kan groeien en kan het andere weefsels van het organisme binnen dringen in de vorm van uitzaaiingen, lokaal en door het lichaam.

# Oosters gezien (maciocia)

Te veel water en stagnatie.

Verschillende soorten zijn als volgt omschreven

(in geval van **borst carcinoom**)

- Qi stagnatie als resultaat van emotionele spanning m.a.g. lever qi stagnatie door woede/verontwaardiging of frustratie of
- long qi stagnatie door verdriet, zorgen of droefheid of
- Bloed stase (purperen kleur borstgebied tong) i.c.m. flegma (gezwollen tong, plakkerig beslag) en on- evenwicht in chong en ren mai en
- toxische warmte (rode tong met dun droog donker geel beslag en rode puntjes)



# Verschillende soorten zijn als volgt omschreven

- Bloedwarmte/stase (in geval van **huidcarcinoom**)
- Warmte vocht en bloedstase (in geval van (**endel-**) **darmcarcinoom**)
- Qi stagnatie m.a.g. bloedstase in de **maag**. Omdat maag en **dikke darm** yang ming zijn (vol van qi en bloed) kan de bloedstase zich uitbreiden tot de dikke darm.
- Long yin leegte (**brongchus carcinoom**) hoest, diepe thoracale pijn, geen eetlust en gewichtsverlies
- Leegte van zheng qi en bloedstase (carcinoom in de **abdomen**) harde pijnlijke massa's, wasachtige gelaatskleur, gewichtsverlies, verlies van eetlust, uitputting.

# Westerse behandelstrategie

- Westerse behandeling heelkunde, radio- of chemotherapie
- Immuunsysteem wordt op een bepaalde manier wel bewerkt maar de onderliggende oorzaak wordt niet weggenomen



# Oosterse benadering

- Verjagen van pathogene factoren (flegma oplossen) het bloed versterken of beiden
- Altijd het immuunsysteem stimuleren om recidief te voorkomen.
- Bijvoorbeeld: Oosterse ondersteuning bij chemo therapie:  
lichaamsQi en immuunsysteem ondersteunen  
Qi, bloed, yin tonifiëren

# Pols en tong bij kanker

Bij kanker zien we vaak een pols:

- Extreem zwak, ruw, dun en diep / zonder aanwijzingen op tong: versterk lichaamsqi of
- Vol, glijdend, overvloeiend, snel / tong rood met puntjes, en plakkerig beslag. (toxische hitte): warmte elimineren en toxine oplossen

Met bovenstaande kan men de diagnose bevestigen maar niet stellen.



# Oorzaak en risicofactoren

- Ongezonde voedingsstijl oorzaak van de meeste welvaartsziektes waaronder kanker.
- Eten van groeibevorderend voedsel.
- Algemene risicofactoren zijn
  - Roken
  - Alcohol
  - rood vlees (ook de kleurstof daarin)
  - geraffineerd eten
  - te weinig groenten, fruit, volkoren granen en bonen
  - te veel en verkeerd vet
  - over eten (overgewicht)
  - uitputten van grond, gifresten in voedsel en water
  - moderne voedselprocessen
  - te weinig beweging

# Ontgiften

volgens Pitchford

- Door een dieet van
  - graan,
  - groenten,
  - zeewier,
  - peulvruchten (evt. gespruit),
  - kruiden,
  - micro algen,
  - omega 3 rijk (Lijnzaad) en
  - GLA rijk (Gamma Linoleenzuur) voedsel
- Gekookt voor koude en deficiënte patiënten en
- licht gekookt of rauw voor anderen
- Milde kruiden hebben een cleansende en tonifierende en immuunsysteem versterkende werking.
- wat vers fruit als er geen diaree is
- Dit dieet helpt na een operatie de anti oxidanten en andere toxische stoffen uit het lichaam te zuiveren en helpt tegen het opnieuw uitgroeien van tumoren.



# Voedsel bij Bloed stagnatie



- Voedsel dat bij **bloedstagnatie** wordt aangeraden (speciaal in vrouwelijke organen) bestaat uit:
- Kardemon, bieslook, knoflook, basilicum, look, gember, kastanje, rozemarijn, cayennepeper, nootmuskaat, witte peper, koolrabi, azijn, perzikzaad, aubergine, aduki bonen, zoete rijst, spearmint en boter. Na gelang de Oosterse diagnose.

(bitter, scherp, zoet)

# Damp

- in de omgeving
- vervuilde lucht
- slechte verteringscapaciteit
- verkeerd voedsel waardoor er residu achter blijft





# Bij damp KEEP IT SIMPEL!

- niet meer dan **2 of 3 soorten** voedsel per maaltijd te nuttigen.
- Enkele malen per week een **mono dieet** met alleen fruit of groenten kan het lichaam weer de energie teruggeven die het tekort komt.
- Ook **eenpansgerechten** zoals een goeie soep (bij deficiëntie met wat vlees of vis), pap of congee helpen de overwerkte milt en pancreas weer tot rust te brengen.
- Te veel zoet (aarde element) en zout (water element) bevorderen ook dampvorming.
- Dit geldt ook voor komkommer, meloen, ananas, peer, perzik, verse vijgen, alle citrusvruchten, avocado, kokosnoot.

# Yin Xu

- yin opbouwende gierst
- Gerst
- Zeewier
- zwarte bonen
- mungbonen/spruiten



# Stagnatie mentaal / spiritueel (het vuur element)



Er moet er gewerkt worden aan

- ongeadresseerde emoties en frustraties.
- Hout element. Afgunst, emoties en stress bevorderen stagnatie van Qi met als gevolg ook stagnatie van bloed.
- Bloed en Qi zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

# Voedingsmiddelen en hun werking in zijn algemeenheid

- Groenten en fruit
- Groenten en fruit leveren voedingsstoffen met weerstandverhogende, maar ook kankerremmende eigenschappen. Het zou helpen mond, keel, slokdarm, maag en longkanker helpen voorkomen.



# Groenten

- **Alle kruisvormige groenten** zoals kool, raapstelen, bloemkool, broccoli en spruitjes hebben een anti kanker werking, helpt tegen borst- en darm kanker, simuleert de lever en helpt tegen mentale depressie. Rauwe zoutloze zuurkool doet dit ook.
- **Verse wortelsap** Met peterselie, biet en kool.
- **Paddestoelen**
- **Ui en knoflook** 1 ui per dag is al voldoende tegen celgroei.
- Knoflook staat bekend om zijn werking tegen leukemie. 2 x daags een halve teen of in soep of thee. Niet te veel i.v.m..maag of lever schade.
- **Radijs** werkt tegen residu en ook asperge heeft een positieve werking.
- De zure **tomaten** helpen tegen oververhit lever exces en detox, voedselstagnatie door te weinig maagzuur wordt hierdoor tegen gegaan.

# Fruit

- Het volgende fruit wordt aangeraden zoals appels, papaja, cranberry's, granaatappel, kers, gedroogde vijg, druif en mango.
- Voorzichtigheid is geboden bij candida.
- Verse fruitsappen in de ochtend en groentesappen in de middag



# Granen

- Granen als haveremout en rogge werken kalmerend en tegen stagnatie. Haveremout water of pap is bitter en draagt bij aan verdrogen van damp.
- Bij brood is zuurdesem aan te raden boven gistbrood. Kamut of spelt heeft de voorkeur.

# Zoet

- Zoetigheid als stevia of met mate rauwe honing werken goed.
- Ander zoetmiddel wordt afgeraden.



# Kruiden

- Met kruiden moet men wel voorzichtig omgaan.

Kruiden die tegen stagnatie werken zijn:

- Dille, venkel, koriander, majoraan, salie, saffraan, tijm, rozemarijn, basilicum, kurkuma, peterselie en bieslook.

# Vlees en vis

- Rood vlees wordt afgeraden om de toxische stoffen als o.a. hormonen, de rode kleurstof en zeker het archidonzuur dat damp hitte veroorzaakt. Het heeft ook veel enzymen uit de pancreas nodig om het eiwit te verteren. Enzymen die eigenlijk ook elders in het lichaam nodig zijn om afval te verwerken.
- Gevogelte en vis met mate. Vette vis zou helpen darm- en prostaatkanker te voorkomen. Alhoewel er tegenwoordig nauwelijks meer aan vis zonder toxines te komen is.



# Vetten

- Vetten zijn nodig maar men moet er spaarzaam mee omgaan bij kanker.
- Het vormt een energiebron voor kankercellen.
- Gebruik in ieder geval vette vis, echte boter en koud geperste olijfolie met mate.

# Westers gezien

- Westers gezien is er consensus bij voeding vitamines A, E, D, B12. C en het mineraal Kalium een grote rol spelen in het voorkomen van kanker.
- Kalium (fruit en groente) duwt zout en water uit de cellen.
- Antioxidanten zijn vitamines (ACE) en mineralen (zink, selenium) die een positieve invloed hebben op de vrije radicalen die DNA aantast.



# Supplementen

- Synthetische vitamines spelen een ondergeschikte rol t.a.v. verse vitamines.
- Wel is bij kanker supplement van vitamines D en B12 aan te raden.
- Bij planten gaat het om twintigduizend fytochemische stoffen die zijn ontwikkeld om zich te kunnen beschermen tegen aanvallen van buitenaf. Dit is niet te vervangen door pillen. Geïsoleerde soja bestanddelen kunnen zelfs gevaarlijk zijn.
- Gevarieerde voeding remt metabolisme in de lever en activeert opname via de ingewanden, de levensduur van kankerremmende stoffen wordt daardoor verlengd.

# Problemen bij kanker therapie

- Veel tumoren veroorzaken verandering in de stofwisseling en meer energieverbruik.
- Ook problemen als misselijkheid, overgeven, etc. brengen de voedselinname in gevaar en daarmee ernstig gewichtsverlies en het op pijn houden van het immuunsysteem.



# Wat te doen bij:

- Bij **chemo en radio therapie** wordt kelp en ander zeewier aangeraden. In kelp zit iodine, dit verjongt de lever. Kelp en zeewier reduceren ook harde massa en hebben mineralen.
- Vitaminen en enzymen hebben mineralen nodig. Kleine hoeveelheden zeewier i.p.v. zout in het voedsel beschermt het lichaam tegen de negatieve effecten
- Het kauwen van venkelzaad helpt tegen misselijkheid

## **Geen trek**

- Eet kleine beetjes over de dag verspreid
- Wek eetlust eventueel op door het nemen van een kopje bouillon of een glas rode wijn.

## **Vermoeidheid**

- Vraag om hulp bij voedselbereiding.
- Eet vloeibaar bijvoorbeeld soep, pap of congee.



## **Droge pijnlijke mond**

- spoel regelmatig met water en neem een beetje water. Veel drinken helpt niet.
- Gebruik een mondsproeier
- Kauwen stimuleert de speekselklieren. Neem wat kauwgom.
- Neem wat saus van gepureerde groenten bij het eten.
- Eet eventueel lauw of koud voedsel of ijs.
- Vermijd scherpe kruiden en zure gerechten.

## **Slikmoeilijkheden**

- Vermijd uitdrogend voedsel (uit de oven of geroosterd incl brood)
- warm, vochtig voedsel zoals soep, havermout etc.

## **Slijmvorming**

- Verwijder slijm voor de maaltijd
- Spoel regelmatig met water met citroensap
- Eet fris zure producten (zuurgoed)

## Diaree

- Blijf veel drinken en neem een beetje zout
- Eet regelmatig kleine maaltijden
- Blijf eten
- Neem eventueel een suiker/zout oplossing (ORS)

## Reuk en smaakvermindering/verandering

- Neem wat zure voeding
- Vaak lust men wel iets dat men normaal niet lust. Experimenteer.
- Smaak kan per dag verschillen, dus varieer

## Misselijkheid

- Probeer iets te eten, houd de maag vol (rijst crackers)
- Drink voldoende
- Vermijd sterke geuren van gebakken gerechten of schoonmaakartikelen
- Probeer tussen de kuren door de schade in te halen zodat het immuunsysteem op pijl blijft.



# Voorkomen is beter dan genezen

- Vermijd ingelegd, gerookt, gefrituurd, bewerkt voedsel en voedsel uit de magnetron, margarine, koolzuurhoudende dranken, voedsel met conserveermiddelen
- Wees voorzichtig met ander vlees en vis

# De basis van nutrathherapie

volgens Beliveau en Gingras

- Natuurlijke remmers in voedingsmiddelen kunnen erfelijke tekorten of tekorten die voortkomen uit slechte eetgewoonten compenseren.
- Fytochemische bestanddelen van planten zijn die stoffen die hen in staat stellen zich te verdedigen tegen infecties en schade die wordt veroorzaakt.
- Er is onderzoek gedaan naar specifieke voedingsmiddelen die ervoor zorgen dat latent aanwezige kankercellen worden afgebroken of tumoren beletten het volwassen stadium te bereiken.



# De voornaamste groepen van kankerwerende Fytochemische stoffen in fruit en groenten

- Polyfenolen: (niet-) Flavonoïden, Fenolzuren
- Terpenen: Carotenoïden, Monoterpenen
- Zwavelverbindingen: Allylsulfiden, Isothiocyanaten
- Saponinen: Triterpenoïden, Steroïden

# Nutricijnen zijn natuurlijke medicijnen die we in voeding vinden

Werking van nutricijnen	Groenten en fruit	Kurkuma	Soja	Kruisbloemigen	Knoflook en ui	Druiven en klein fruit	Citrusvruchten	Tomaten	Omega 3	Pure Chocolade
Vermindering van kankerverwekkende stoffen				o	o	o	o			
Afremming van de groei van tumorcellen	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bevordering van het afsterven van angiogenese		o	o	o	o	o				
Versterking van het immuunsysteem		o					o		o	



# Kankercellen haten kool



- Kruisbloemige groenten zoals Broccoli, spruitjes , bloemkool bladkool
- Sulforafaan in bijv. broccoli is in staat om rechtstreeks op kankercellen in te werken en hun dood kan bewerkstelligen.

# Knoflook en zijn verwanten

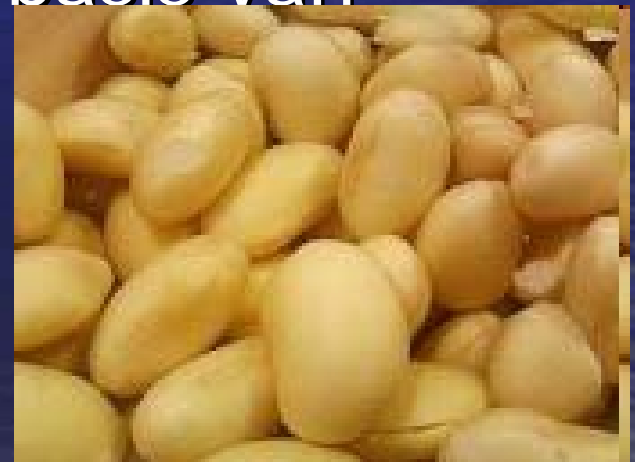
- Knoflook, ui, prei, sjalot en bieslook remmen de ontwikkeling van kanker af.
- Versgeplette of uitgeknepen knoflook is de beste bron van kankerremmers en verdient de voorkeur boven supplementen





# Soja

- Soja speelt een grote rol in hormoonafhankelijke kankers zoals borst en prostaatkanker.
- We hebben het dan over soja bonen en niet over supplementen op basis van isoflavoren.



# Kurkuma

- Het kankerremmende bestanddeel Curcuminoiden in Kurkuma geeft dit kruid zijn gele kleur.
- De opname van kurkuma wordt gestimuleerd i.c.m. peper





# Japanse groene thee



- groene thee bevat catechinen die kankerwerende eigenschappen hebben.
- De meeste van die stof wordt aangetroffen in vers gezette Japanse groene thee die acht tot 10 minuten heeft getrokken.
- De met name in Japanse thee aangetroffen EGCG zit in de hoogste mate in sencha uchiyama thee en de gyokuro of sencha nr. 1.

# Klein fruit



- Klein fruit zoals Frambozen, aardbeien, blauwe bessen en vossebessen hebben belangrijke stoffen in zich die de ontwikkeling van kanker verstoort.
- Anthocyanidinen in met name de blauwe bes remmen de angiogenese.



# Omega 3

In o.a.

- vette vis
- versgemalen lijnzaad

remt de ontwikkeling van

- borst-  
prostaat-  
alvleesklier-  
dikke darm kanker



# Tomaat



- Het heeft een kankerremmende eigenschap. Met name op prostaatkanker.
- De kankerremmende werking ervan is pas optimaal als de tomaten in vet gestoofd zijn, bijvoorbeeld in sauzen op basis van tomatenpuree.



# Citrusvruchten



- Citrusvruchten met name risico afname van kanker in het spijsverteringskanaal.
- Ze versterken ook de kankerremmende werking van andere fytochemische stoffen

# Rode wijn



- Heeft i.t.t. andere alcoholische dranken medicinale werking.
- De polyfenolen met name in de pitten en het vel. Hierdoor is hoeveelheid polyfenolen in rode wijn aanzienlijk groter
- Reservatol
  - in de druivenstruik als onderdeel van het afweermecanisme van de struik en helpt dus ook ons afweermecanisme te versterken.
  - I.t.t. rozijnen hebben geen Reservatol meer. Deze breekt af bij blootstelling aan lucht en zon.
  - In 1996 als eerste aangewezen met het vermogen om te in te grijpen in de 3 stadia van de ontwikkeling van kanker. Initiatie, promotie en progressie.



# Chocolade



- Pure chocolade (zonder toevoeging van melk) met 70% cacao pasta bevat een belangrijke hoeveelheid polyfenolen (2 x meer dan in wijn) waarvan wordt vermoed dat ze een positieve uitwerking hebben op chronische ziektes als kanker en hart- en vaatziekten.
- Heeft een vertragende werking op longkanker.

# Nutricijnen per dag


- Eet ½ kopje spruiten, broccoli, spinazie, waterkers, edamame, bessen, frambozen, bramen, gedroogde cranberry's, druiven of citrus sap.
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel vers gemalen lijnzaad, tomatenpuree
- 1 theelepel kurkuma met ½ theelepel zwarte peper
- 1 glas rode wijn
- 3 x 350 ml. Groene thee

De Oosterse diagnose bepaalt of elk van deze nutricijnen wel, niet of met mate kunnen worden gebruikt m.b.t. hitte, koude, volte, leegte of damp.



# Tot slot

- Eet alleen ongeraffineerde, liefst verse volwaardige producten
- Eet met aandacht, kauw je voedsel goed
- Eet met mate, voorkom overgewicht
  
- Beweeg voldoende
- Neem voldoende rust
- Kortom: leef in balans!



Dank je wel voor je aandacht