

Zin en onzin van voeding bij kanker

In de zomer van 2020 ontving ik op mijn spreekuur een man met uitgezaaide prostaatkanker. Hij was ontzettend gemotiveerd om zijn gezondheid te verbeteren, iets wat ik vaak zie bij mensen met kanker. Er lijkt vanaf de diagnose een ontzettend krachtig vuur te ontbranden bij patiënten om zelf een bijdrage te leveren aan de behandeling of het herstel.

Door: Jolien Slegers, diëtist en leefstijlcoach

Deze man had zich vastgebeten in allerlei informatie over voeding in relatie tot zijn kanker en hij had zijn eetpatroon in één ruk volledig omgegooid. Hij gebruikte producten waar u waarschijnlijk nog nóóit van gehoord heeft. Denk aan *mucoperm*, *master-ao* en *zinargin*. Waar hij eerder walgde van 'superfoods' ging er nu geen dag voorbij zónder hennepzaad, boekweit, chiazaad, cacaonibs en komijnolie. Ook zijn dagelijkse shotjes (lees: 5 glazen per dag) granaatappelsap en tomatensap konden écht niet ontbreken.

Volgens de literatuur en de informatie op verschillende blogs at hij precies wat hij zou moeten eten, dronk precies wat hij zou moeten drinken en gebruikte exact die vitamines, die voorgeschreven werden. Tóch kwam hij zo'n 6 kilogram aan, terwijl hij gezonder leefde dan ooit?! Er heerste frustratie bij meneer, aangevuld met een lichte onzekerheid of hij wel goed bezig was met alle voedingsregels die hij zichzelf had opgelegd.

Ik was blij dat hij mijn hulp had ingeschakeld en zag het als een mooie uitdaging en mijn plicht om hem te voorzien van gedegen info over voeding in relatie tot zijn ziekte. Daarnaast hoopte hij dat de aangekomen kilo's (met name buik) weer zouden verminderen. Hij schrok van mijn voedingsanalyse: 4150 kcal per dag en maar liefst 260 gram vet. Afgezet tegen een behoefte van slechts 2400 kcal en maximaal 150 gram vet was dit een groot verschil. Tegelijkertijd was hij blij dat we de oorzaak van zijn verhoogde buikomvang 'gevonden' hadden. Het was voor hem een echte eye-opener dat té veel eten van de goede dingen uiteindelijk ook tot een toename van de buikomvang kan leiden.

"Maar ik kan toch niet zomaar stoppen met de komijnolie? Kankercellen lijken daarvan dood te gaan! En granaatappelsap en tomatensap zijn me echt heilig, aangezien daarvan de tumor minder snel gaat groeien. En de supplementen zorgen toch voor een verhoging van mijn anti-oxidanten, die heb ik toch nodig?"

Mijn analyse riep veel vragen bij meneer op en uiteraard gaf ik hem de ruimte zijn zorgen te uiten. Hij was erg gehecht aan het eten van bepaalde dingen, omdat het een middel was om controle/invloed uit te oefenen op zijn ziekte. We spraken af dat ik de meest recente literatuur in zou duiken om tot een voor hem gedegen advies te komen. Van de meeste producten ontbreekt het bewijs dat het een bijdrage kan leveren; omdat het ófwel alleen op dieren (muizen) is getest, ofwel omdat de onderzoeksgroep zeer klein is, ofwel omdat de veiligheid niet goed is onderzocht. Waar ik zelf verbaasd over was, was dat tomaten(producten) wel dégelijk een positief effect blijken te hebben op de tumorgroei. Ik kon hem dus met een gerust hart adviseren om door te gaan met het eten van meer dan 500 gram tomaten(producten) per week.

Wat is het mooi dat zo iemand zes maanden later – in de winter van 2020 - zo veel beter de zin en onzin van voeding bij kanker kan onderscheiden. Dat hij een gedegen afweging kan maken, soms met een steuntje van mij in de rug, of hij een product beter wel of niet kan gebruiken. Dat zijn doelstelling was om 4 cm buikomvang te verliezen, en dat dat intussen al 8 cm is geworden. Iets wat hem nauwelijks nog moeite kost. En het állerbelangrijkste: hij zit beter in zijn vel dan voorheen.



Jolien Slegers