



## VOEDING EN KANKERPREVENTIE

Evi Dierickx, diëtiste  
Algemeen Dagziekenhuis  
Tel. 055/23 37 05

Vzw Werken Glorieux | az Glorieux  
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse  
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22  
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017  
ONC05\_NL

### PREVENTIEVE FACTOREN

Er bestaan geen voedingsmiddelen die een volledige bescherming bieden tegen kanker. Wel bestaat er voeding die een anticarcinogeen effect heeft, d.w.z. dat bepaalde voedingsmiddelen stoffen bevatten die de werking van kankerverwekkende stoffen op verschillende manieren kunnen tegengaan, zonder evenwel kanker te voorkomen, zoals:

**Calcium:** melkproducten, donkere bladgroenten, noten, fruitsap, peulvruchten, sojaproducten, volle granen, gedroogd fruit

**Voedingsvezels:** groenten & fruit, volle graanproducten

**Vitamine C:** citrusvruchten, donkergroene groenten (bv. broccoli), tomaten, aardappelen

**Vitamine E:** plantaardige olie (koud geperst), sojabonen, broccoli, spinazie, noten, volkoren producten, eieren, margarine, vislever

**Selenium:** (volkoren) granen, vis en zeevruchten

**Omega-3 vetzuren:** schelp- en schaaldieren, vette vissoorten (zoals haring, maatje, makreel, rivierpaling, sprout, zalm, botervis), noten, lijnzaad, sojabonen en walnootolie, en daarvan afgeleide olie, groene bladgroenten

### RISICOFACTOREN

#### Overgewicht + te weinig lichaamsbeweging + te hoge energieopname

Een combinatie van deze factoren kan het risico op bepaalde kankers verhogen. Let daarom goed op uw voeding: eet gezond en gevarieerd. Af en toe iets lekkers kan geen kwaad, maar het mag geen gewoonte zijn.

#### **Pro-carcinogene stoffen in het lichaam:**

Dit zijn stoffen in de voeding die kankerverwekkend kunnen zijn, als ze door het lichaam verder worden omgezet (bv. nitraat -> nitriet, bv. bij opnieuw opwarmen van spinazie).

#### Een paar voorbeelden:

- **Nitraatrijke groenten:** spinazie, andijvie, waterkers, prei, kropsla  
-> Vermijd een combinatie van deze groenten met vis, was ze zorgvuldig en verwijder de nerven.

- **Nitraatrijke fruitsoorten:** banaan, meloen, aardbei  
-> Deze fruitsoorten dienen zeker niet vermeden te worden, maar wissel geregeld af met ander fruit.

- **Nitraat in vleeswaren als bewaarmiddel**  
-> matig het gebruik van gezouten en gerookte vleeswaren, variatie is ook hier belangrijk.

- **Nitraat in bepaalde kazen** als bacteriedoder (E251 en E252, zie verpakkingen)  
-> Wissel kaassoorten af.



### **Beschimmeld & verbrand voedsel:**

Schimmel op voeding kan kankerverwekkende stoffen produceren. Gebruik dus geen beschimmelde voedingsmiddelen. Ook droge voeding zoals maïs, tarwe, rijst, ... kunnen aangetast worden door (onzichtbare) schimmel. Respecteer hier de bewaringstermijn! Overdrijf niet met het consumeren van schimmelkazen (max. 1x/week).

Verbrand voedsel kan eveneens carcinogene stoffen bevatten door de bereiding. Snij daarom deze delen steeds weg.

### **Alcohol:**

Alcohol kan het ontstaan van bepaalde kankers bevorderen. Sommige alcoholische dranken bevatten carcinogenen.

-> Let vooral op met regelmatig gebruik van (grote hoeveelheden) sterke dranken.

## **ALGEMENE VOEDINGSRICHTLIJNEN KANKERPREVENTIE**

1. Eet zo gezond en gevarieerd mogelijk.
2. Plantaardig voedsel, rijk aan groenten en fruit verdienen een belangrijke plaats in ons menu.
3. Niet enkel overgewicht, maar ook ondergewicht dient vermeden te worden.
4. Vermijd voeding met risico verhogende eigenschappen: zoals rood vlees, aangebrand vlees, dierlijke vetten, overmatig zout, niet-controleerbare additieven.
5. Voedingssupplementen of klinische voedingen zijn niet nodig bij een volwaardige en evenwichtige voeding.
6. Regelmatig bewegen.
7. Overmatig gebruik van alcohol vermijden.

## **WIE?**

Evi Dierickx is oncologische diëtiste voor het algemeen dagziekenhuis. Zij maakt deel uit van het behandelend oncologisch team. Bij elke afspraak op de dagkliniek komt zij even bij u langs om eventuele vragen te beantwoorden of voedingsproblemen samen met u aan te pakken.

Voor meer informatie, kan u steeds contact opnemen met haar:

Tel. 055/23 37 05

[evi.dierickx@azglorieux.be](mailto:evi.dierickx@azglorieux.be)