

Lezing "Fabels en Feiten over voeding en kanker".

De Openbare Bibliotheek 's-Hertogenbosch en het Vicki Brownhuis organiseerden dit jaar enkele lezingen samen. November was de maand van de Zorg. Daarom is gekozen voor het onderwerp: Voeding en Kanker. Twee diëtisten bespraken voor een publiek van ongeveer 30 mensen welke bewezen feiten en fabels er zijn rondom voeding en kanker op 15 november jl.

Wendy Groenendaal, zelfstandig diëtist en leefstijladviseur, en Ellen Verspeek-van Goch, diëtist en voedingskundige, gaven een toelichting op het onderwerp. Zij zijn beiden ook betrokken als vrijwilliger bij het Vicki Brownhuis.

Het is door wetenschappelijk onderzoek duidelijk dat er een relatie is tussen voeding en het ontstaan van sommige soorten kanker. Met name 10 tips* werden deze avond uitgebreid besproken. Sommige voedingsstoffen en voedingsmiddelen verhogen de kans op kanker en andere beschermen er juist tegen.

Kan aanpassing van het voedingspatroon de kans op kanker verkleinen? Er zijn ook omgevingsfactoren en genetische factoren die de kans op sommige kanker vergroten. Het ontstaan van kanker is een complex en langdurig proces. Bewezen factoren die met voeding en voedingsgewoonten te maken hebben werden besproken. Het voorkomen van kanker zou met 1/3 verminderd kunnen worden door aanpassingen in de voeding.

Te calorierijk eten, maar ook sommige bereidingswijzen, voedingsmiddelen en te weinig bewegen kunnen leiden tot een vergrote kans op het krijgen van o.a. kanker.

Enkele van die tips*: zorg voor een gezond gewicht (controleer bv je BMI - zie voedingscentrum), en voldoende lichaamsbeweging, eet niet te calorierijk, eet meer plantaardig: groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten, eet minder vlees, drink bij voorkeur geen alcohol, neem minder zout, borstvoeding is beter voor moeder en kind, rook niet.

Het publiek had zich goed voorbereid, veel vragen en onderwerpen werden besproken. Een onderwerp van deze avond was ook; wat te doen als je kanker hebt, behandeld wordt of werd. Ons advies is om dit altijd te overleggen en te bespreken met de oncoloog/oncologisch diëtist.

Met dank aan Gerard Monté voor zijn bijdrage aan de tekst en de foto's.

