

Vermijd suiker en witmeel-producten bij kanker

Steeds meer blijkt dat gezonde voedingsgewoonten helpen bij te dragen tot het overwinnen van kanker of tot het verlengen van de overlevingsduur bij wie eraan lijdt. Zo wist men al dat het mijden van suiker en witmeelproducten, geraffineerde voedingsmiddelen met een hoge glycemische index, leidt tot lagere spiegels van insuline en de insulinegroefactor 1 (IGF1). En van laatstgenoemde substantie is aangetoond dat ze de groei stimuleert van een aantal kankers, waaronder prostaat-, borst- en longkanker. Hieruit zou men dus mogen concluderen dat het mijden van suiker en witmeelproducten de groei afremt van kanker. Dat werd alvast aangetoond in een beperkte studie waarbij 317 voor kanker behandelde patiënten gedurende 7 jaar werden gevolgd door een naturopathisch ziekenhuis¹. Van de patiënten die nauwgezet de voedingsaanbevelingen opvolgden en een strikt suikerverbod aanhielden, waren er na 7 jaar nog 83 % in remissie (geen kanker meer aantoonbaar). Van de patiënten die het suikerverbod naast zich hadden gelegd, waren er slechts 17 % van de patiënten in remissie. In een andere studie werd nagegaan of de hoeveelheid koolhydraten (helaas zonder de kwaliteit ervan in kaart te brengen) een impact had op de terugkeer van kanker bij postmenopauzale borstkankerpatiënten. Men zag dat patiënten met een kankertype dat gevoelig was voor de insulinegroefactor 1 (IGF1) 70 % meer risico liepen op een terugkeer van de ziekte. Dat risico werd bovendien dubbel zo groot als deze patiënten evenveel of meer koolhydraten aten dan voorheen (omdat dit uiteraard de IGF1 verhoogde). Hoopgevend was het feit dat men vaststelde dat al het verminderen van de koolhydrateninname met 10 % (of 26 g minder koolhydraten per dag) significant het risico verlaagde op een terugkeer van de kanker.

1. Huber C. Glycemic restriction in cancer patients: A 7-year, controlled interventional study. 4th World Congress on Cancer Science & Therapy. October 20-22, 2014

2. Emond JA, Pierce JP, Natarajan L, Gapuz LR, Nguyen J, Parker BA, Varki NM, Patterson RE. Risk of breast cancer recurrence associated with carbohydrate intake and tissue expression of IGF1 receptor. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2014 Jul;23(7):1273-9

Melk beschermt niet tegen osteoporose

Nog steeds wordt melk aangeprezen als de ultieme calciumbron en het voedingsmiddel bij uitstek om osteoporose (botontkalking) te helpen voorkomen. In het verleden werd dit al door de zogenaamde 'calciumparadox' tegengesproken: zo vertoont Zweden als topconsument van melk één van de hoogste incidenties van heuphalsbreuken, terwijl landen met een zeer laag melkverbruik (Cambodja, Gambia, Okinawa) op wereldschaal het minst gevallen van osteoporose vertonen¹. Ook had de befaamde 'Nurses Health Study' al aangetoond dat verpleegsters door meer melk te gebruiken hun risico op botbreuken door osteoporose niet verlaagden. Integendeel, verpleegsters die 2 of meer glazen melk per dag dronken hadden 45 % meer beenbreuken door osteoporose dan vrouwen die 1 glas melk of minder per week dronken². Een heel recente, groot-

schalige Zweedse studie op 61.433 vrouwen en 45.339 mannen bevestigde inderdaad dat melkgebruik niet helpt beschermen tegen osteoporose. Vooral bij vrouwen stelde men vast dat hoe hoger het melkgebruik was, hoe groter het risico was op breuken door osteoporose (voornamelijk heupfractuur). De onderzoekers stellen dat meer dan waarschijnlijk de component galactose (de helft van lactose) zorgt voor meer 'oxidatieve stress' en chronische ontsteking van de botten. Het gebruik van gefermenteerde melkproducten (yoghurt, kwark) met een laag lactosegehalte was wel geassocieerd met minder botbreuken. Wat ook opvallend was in deze studie: hoe meer melk men gebruikte, hoe groter het algemene sterfterisico (vooral duidelijk bij vrouwen).

Joint FAO/WHO expert consultation. Human vitamin and mineral requirements. World health organisation. Rome 2002 - Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. *Am J Public Health.* 1997 Jun;87(6):992-7 - Karl Michaëlsson, Alicja Wolk, Sophie Langenskiöld, Samar Basu, EvaWarensjö Lemming Håkan Melhus, Liisa Byberg. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *BMJ* 2014;349:g6015

Groene thee voor lagere bloeddruk en beter korte termijn geheugen

Groene thee heeft als rijke bron van sterke polyfenolen, waartoe het sterke antioxidans epigallocatechinedigallaat (EGCG) behoort, onder meer zijn waarde aangetoond bij de preventie en aanpak van hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker en andere degeneratieve aandoeningen. Recent suggereren weer twee studies dat het consumeren van groene thee heel nuttig kan zijn. In een 5-jaar lopende Chinese studie¹ werd bij 1109 mannen en vrouwen het verband nagegaan tussen theeconsumptie en het oplopen van de bloeddruk. Bij wie dagelijks minstens 10 g thee (zwarte en groene thee) of groene thee dronk, liep de diastolische bloeddruk gedurende 5 jaar respectievelijk gemiddeld 2,41 mm en 3,68 mm kwikdruk minder op dan wie er geen dronk. Dit verband werd niet gezien wanneer men uitsluitend zwarte thee dronk (die bevat door verdere fermentatie minder antioxidanten), als men rookte en evenmin voor de systolische bloeddruk. In een drie maand durende Japanse studie² werd bij 12 ouderen met een gemiddelde leeftijd van 88 jaar, die allen verbleven in een ouderentehuis, nagegaan wat de inname 2 gram groene thee-extract per dag kon betekenen op het vlak van hersenfunctie. Voor en na afloop van de studie werd hiervoor een MMSE-J score (Mini-Mental State Examination Japanese version) bepaald. Die score steeg significant van 15,3 tot 17,0 na 3 maand inname van het groene thee-extract. Bij nauwkeurig evalueren werd vastgesteld dat vooral het korte termijn geheugen was verbeterd. Volgens de onderzoekers waren de antioxiderende en ontstekingswerende effecten van groene thee verantwoordelijk voor die verbetering.

X Tong, AW Taylor, L Giles, GA Wittert, Z Shi. Tea consumption is inversely related to 5-year blood pressure change among adults in Jiangsu, China: a cross-sectional study. *Nutrition Journal.* October 2014.

K Ide, H Yamada, N Takuma et al. Green Tea Consumption Affects Cognitive Dysfunction in the Elderly: A Pilot Study. *Nutrients* 2014, Volume 6, Number 10, Pages 4032-4042.