

## Pastasaus tegen kanker?!

*Door Youri Melse*

Een simpele pastasaus met tomaten, paddenstoelen, peterselie en knoflook is niet alleen lekker, maar blijkt ook een kankerwerend effect te hebben. In de Westerse samenleving is een van de voornaamste oorzaken van kanker, het voedsel dat we nuttigen. En deze factor hebben we zelf in de hand.

Uit onderzoek blijkt dat mensen ongeveer evenveel microtumoren kunnen hebben. Deze microtumoren zijn niet gevaarlijk, tenzij ze aangezet worden tot ongeremde groei en grotere tumoren vormen. Desondanks dat we evenveel microtumoren hebben, komen sommige vormen van kanker zeven tot zestig keer meer voor in de Westerse samenleving dan in de Oosterse. Genen worden vaak genoemd als een belangrijke factor van dit verschil, maar onderzoek wijst uit dat deze een geringe bijdrage leveren. Daarentegen blijkt de omgeving een belangrijke rol te spelen. Een belangrijk onderdeel van de omgeving is onze voeding. Sommige voedingsstoffen kunnen een kankerwerend effect hebben. Deze goede voedingsstoffen worden nutrijnen genoemd.

Nutrijnen komen niet alleen voor diep in een tropisch regenwoud, maar liggen ook in de supermarkt om de hoek. Bijvoorbeeld groene thee, deze bestaat voor een derde van het gewicht uit EGCG. Een stof die ervoor zorgt dat kankergezwellen geen nieuwe bloedvaten kunnen aanleggen. Hierdoor worden de gezwellen niet bevoorradt met voedingsstoffen en worden daardoor geremd in groei. Een ander voorbeeld zijn paddenstoelen, deze bevatten lange ketens van suikermoleculen. Een van deze ketens is lentinaan. Deze stimuleert ons afweersysteem, waardoor gezwellen aangevallen worden. Een laatste voorbeeld van zo'n nutrijn is klein fruit. Rode en zwarte bessen, frambozen, bramen en aardbeien vallen onder klein fruit. Ondanks hun grootte zijn ze sterk tegen kanker. Ze bevatten de stof ellaginezuur. Deze remt de eigenschap van tumoren om nieuwe bloedvaten aan te maken. Niet alleen thee, paddenstoelen en klein fruit zijn wapens tegen kanker maar ook lijnzaadolie, bepaalde kruiden (onder andere komijn, peterselie en kurkuma), de knoflooklookfamilie, citrusvruchten en tomaten. Een bepaald effect treedt op als je de kankerwerende stoffen combineert, namelijk: synergie.

Synergie is de versterking van het kankerwerend effect door het combineren van stoffen. Als we alleen de suikerketens (uit paddenstoelen) zouden innemen zou dit een kleiner effect hebben dan wanneer we de paddenstoelen zelf zouden eten. Een vergelijkbaar effect treedt ook op door het combineren van voedingsmiddelen. Deze pastasaus (met tomaten, paddenstoelen, peterselie en knoflook) is dus niet alleen lekker, maar ook goed voor onze gezondheid. Door onze voeding aan te passen hoeven we niet in te leveren op de smaak en kwaliteit, maar kunnen we ook actief bezig zijn bij het bestrijden van kanker.