



Irma Scheepers  
voetreflextherapeut

### **Voedingsmiddelen en supplementen**

Om kanker te voorkomen zijn aanpassingen in de voeding onontbeerlijk, maar ook als je al de diagnose kanker hebt gekregen kun je met voeding ontzettend veel goeds doen voor je lichaam. Je beïnvloedt direct je afweersysteem en alleen door een sterke weerstand op te bouwen kan het genezingsproces bevorderd worden. Ook om behandelingen als bestralingen, chemotherapie en operatieve ingrepen goed door te komen is voeding belangrijk.

Van onderstaande voedingsmiddelen is aangetoond dat ze een kanker dodende werking hebben.

### **Voedingsmiddelen met een aantoonbare kanker dodende werking (in alfabetische volgorde):**

aardbeien	groene thee
blauwe bessen	knoflook
bramen	kool
broccoli	kurkuma (met peper samen)
chocolade (80% of meer cacao)	medicinale paddenstoelen
citrusfruit	omega-3
cranberry	soja (pas op! – niet genetisch gemanipuleerd)
druiven	spruitjes
frambozen	tomaat (prostaat)
gember	ui
granaatappelsap	wijn (< 1 glas rode wijn per dag)

### **Supplementen met een aantoonbare kanker remmende werking (in alfabetische volgorde):**

aloë vera	maretak
artemisinin	mariadistel
ashwaganda	medicinale paddenstoelen
astragalus	noni-drank
co-enzym Q10	resveratrol
druivenpitextract (zie ook salvestrolen)	salvestrolen
echinacea	selenium
gember	quercetine
ginkgo	verder tal van ondersteunende vitamine-, mineralen- en enzympreparaten
ginseng	* Raadpleeg een deskundige wanneer je meerdere van deze supplementen met elkaar wilt combineren.
graviola	
knoflook	
kurkuma	

Deze lijst met voedingsmiddelen en supplementen komt uit het "Handboek kanker" van Henk Fransen (ISBN 9789020211269). Dit boek gaat in op de vraag hoe je alternatieve en reguliere behandelingen het beste kunt combineren.