

Irma Scheepers
voetreflextherapeut

Voeding bij kanker

De voedingstips in dit document heb ik gekregen van een NTTA arts (Non Toxisch Tumor Arts). Niet alleen als je kanker hebt zijn dit belangrijke tips, maar zeker ook ter preventie en als je een zo gezond mogelijke leefstijl wilt aanhouden.

Het voedingsadvies bij kanker is gebaseerd op een drietal pijlers:

- Een lage glykemische index en een lage glykemische belasting. In de praktijk: geen suiker en geen snelle koolhydraten zoals brood, rijst, pasta en aardappelen.
- Zoveel mogelijk groenten, liefst biologisch dynamisch of organisch geteeld.
- Zo puur mogelijk eten en zo weinig mogelijk toevoegingen zoals geur-, kleur- en smaakstoffen. Ook zo min mogelijk conserveringsmiddelen.

De aanbevolen voeding bevat mogelijk minder calorieën dan je gewend bent, maar afvallen is niet gewenst! Althans, spierverlies niet. Mocht dit gebeuren eet dan extra vetten zoals vette vis, noten, kokosvet, olijven en (vierge) olijfolie.

Groenten

Zoveel mogelijk vers. Het beste zijn broccoli en andere kruisbloemige groenten (zoals spruitjes), uien en knoflook, spinazie en andere groene groenten. Ook avocado's en bereide tomaten (gesmoord, gekookt) zijn gunstig. Aubergine, biologische bleekselderij, okra en waterkers hebben een zekere antikankerwerking. Eet liefst een kilo groenten per dag. Door sapjes te maken in een slow juicer kun je dit bereiken (zie ook het document: "saprocepten bij kanker"). Probeer twee glazen per dag te drinken. Door een schepje vitamine C poeder toe te voegen blijven de gunstige stoffen langer actief. Regelmatig peulvruchten, vooral linzen, zijn nuttig en kunnen voldoende eiwitten leveren.

Fruit

Veel fruit is niet gunstig vanwege het hoge suikergehalte. Er zitten echter ook gunstige stoffen in. Neem dus gerust een (niet zoete) appel per dag. Ook papaja, ananas, bosbessen, blauwe bessen, bramen, frambozen en aardbeien zijn goed. Beperk het echter tot een paar honderd gram per dag. Gedroogd fruit bevat veel meer suiker, wees daar zuinig mee.

Vlees

Wees zuinig met vlees. Neem liever wit vlees zoals kip en kalkoen dan rood vlees van de koe. Geen varkensvlees en geen bewerkt vlees. De eiwitten kunnen ook uit vis en groenten gehaald worden. Vleesvervangers liever vermijden omdat ze vaak zijn gemaakt van verschimmelde granen. Sojaproducten zoals tahoe en tempeh mogen wel.

Vis

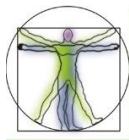
Eet een aantal keren per week vette vis zoals sardines, niet-gezouten ansjovis, haring en makreel. De grotere soorten zoals zalm en tonijn zijn iets minder gezond. Witte vis zoals tilapia, schol, kabeljauw en koolvis mag af en toe. Voor alle vis geldt: liever wilde dan gekweekte vis.

Ei

Kippeneieren zijn goed en prima om aan een deel van de eiwitbehoefte te voldoen. Liever niet rauw i.v.m. salmonella. Gekookt of gebakken kan allebei, wel liefst biologisch.

Brood

Het meeste brood is behoorlijk ongezond en verschilt niet veel van suiker. Eet het liefst zuurdesembrood (gezonder dan gistbrood) van de natuurwinkel, gemaakt van andere granen dan tarwe, dus van spelt, boekweit, rogge, e.d. Vermijd witmeelproducten zoals koekjes, beschuit, taartjes en uiteraard witbrood.



Irma Scheepers voetreflextherapeut

Andere koolhydraten

Aardappelen, rijst en pasta zijn leveranciers van snelle koolhydraten (deze worden dus snel in suiker omgezet). Eet dit zo weinig mogelijk, maar zorg wel dat je niet te veel in gewicht afneemt. Quinoa is rijk aan eiwit en is een stuk gezonder. Dit mag wel twee keer per week gegeten worden.

Zuivel

Gewone melk liever vermijden, rauwe melk kan wel. Karnemelk is beter dan gewone melk. Gebruik bij voorkeur (niet al te volle) zure melkproducten met levende melkzuurbacteriën zoals Biogarde yoghurt of drink. Vifit naturel yoghurt mag ook.

Kaas

Liefst jonge kaas, maar niet meer dan zo'n 40 gram per dag. Kwark en Hüttenkäse zijn ook prima.

Noten

Noten zijn een goede eiwit- en energiebron, liefst ongebrand en ongezouten. Pinda's zijn geen noten maar peulvruchten, liever vermijden.

Zaden en pitten

Pompoenpitten, zonnebloempitten en pijnboompitten bevatten redelijk wat goede vetten. Helaas ook veel omega 6 vetten, dus niet te veel van eten. Sesam mag ook. Lijnzaad is erg gezond; maal het wel zelf fijn. De gemalen versie uit de winkel bevat niet veel goede stoffen meer.

Paddenstoelen

De best verkrijgbare medicinale paddenstoel is de shiitake, deze mag je ruim gebruiken, zowel gesmoord als in soepen. Ander soorten zijn maitake en reishi. Zelfs de oesterzwam doet nog wel iets. Champignons zijn nutteloos voor de afweerversterking. Zeewier is weer erg gunstig, mede vanwege de jodium die het bevat.

Vetten

Op brood liefst kokosvet of dun roomboter. Voedsel stomen of smoren op lage temperatuur. Bakken en braden in kokosvet of olijfolie (niet vierge, dat is zonde van de mooie stoffjes). Bij koud gebruik van olijfolie wel vierge gebruiken. Lijnzaadolie is ook erg goed. De meeste notenoliën zijn redelijk gezond, maar bevatten toch te veel omega 6 vetten. Daarom moeten maisolie, maaskiemolie en zonnebloemolie niet gebruikt worden. Een goede olie met kanker remmende werking is zwarte komijnolie, maar deze is wel erg duur.

Kruiden

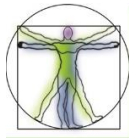
Gebruik vooral verse kruiden zoals knoflook, peterselie, basilicum, oregano, tijm en koriander. Gedroogd kruid als kurkuma, komijn, kummel en gedroogd korianderpoeder zijn ook goed. Evenals verse pepers, cayenne peper, gember en ander wortels uit de Indonesische keuken (laos, kentjur0. Gember helpt ook vaak tegen misselijkheid en is ook in capsulevorm te krijgen.

Zoet

Zoet eten het liefst afwennen. Gaat dit niet neem dan Stevia als zoetmiddel. Suiker, honing, oerzoet, rietsuiker, etc. zijn sterk af te raden. Een uitzondering is Manuka honing, dit heeft bepaalde medicinale kwaliteiten.

Zout

Liever zo min mogelijk zout gebruiken. Zeezout is beter dan keukenzout, maar het scheelt niet veel. De extra jodium in zeezout is wel nuttig.



Irma Scheepers
voetreflextherapeut

Drinken

Matig met koffie en zeker geen decaf, daar zijn naast een deel van de cafeïne ook alle verder goede stoffen uitgehaald. Drink ruim thee. Het liefst sterke groene thee, afgewisseld met zoethoutthee of rooibosthee. Doe er een paar schijfjes gember in, heel gezond. Ons kraanwater is van behoorlijke kwaliteit. Drink matig alcohol en dan liefst biologische rode wijn.

Dagindeling qua voeding

Begin met een ontbijt als yoghurt met noten.

Tussendoor een glas groentesap

Als lunch een salade met vette vis en olijven.

's Avonds een flink bord groente met vette vis, linzen, mager biologisch vlees of soja, eventueel wat quinoa.

Eiwitbehoefte

Mensen met kanker vallen vaak af, dat gaat vaak ten koste van de spieren. In dat geval is ruim eiwit eten nuttig (1,2 – 1,5 gram per kg lichaamsgewicht). Toevoeging van wei-eiwitten in de groentesappen is dan soms zinvol. Na de behandelingen, als er geen kanker meer direct aantoonbaar is, mag de hoeveelheid eiwit naar 1 gram per kg lichaamsgewicht.