



HBE-voedingsprogramma tegen kanker

Informatie die je kunt overhandigen aan je behandelend huisarts [Ketogene voedingsmethode](#)

De ketogene voedingsmethode is een voedingspatroon waarin de hoeveelheid koolhydraten sterk wordt beperkt. Dit geldt zowel voor suiker als voor andere koolhydraten met langere ketens, zoals afkomstig uit brood, rijst, pasta, en dergelijke. Hierdoor komt het lichaam in een zogenaamde ketose toestand. Dat is een toestand van toegenomen vetverbranding en hierop is de naam ketogeen gebaseerd.

Bij de ketogene voedingsmethode wordt bij voorkeur minder dan 20% van de energiebehoefte in de voeding verzorgd door koolhydraten. Dat is weinig, veel minder dan de meeste mensen gewend zijn. Het Voedingscentrum beveelt zo'n 40-50% koolhydraten per dag aan en dat is ook de manier waarop veel mensen eten.

De ketogene voedingsmethode is feitelijk al uitgevonden door William Banting in 1863 en is daarna door diverse andere enigermate gewijzigd en aangevuld. Zo bestaan onder andere het Stillman-dieet, het Luchtmachtdieet en het "Drinking man's diet", die alle min of meer gebaseerd zijn op de ketogene voedingsmethode. Ook het paleodieet (oerdieet), het zone-dieet, het Atkins-dieet en het South Beach dieet zijn op hetzelfde principe gebaseerd: weinig koolhydraten, ruim eiwit en voldoende vet om voor de lagere hoeveelheid koolhydraten te compenseren.

[Ketogene voedingsmethode bij kanker](#)

Er zijn inmiddels talloze studies verricht naar het effect van een ketogeen voedingspatroon en juist de laatste tijd neemt de (wetenschappelijke) belangstelling voor deze manier van eten toe. Daar zijn goede redenen voor: al veel eerder is gebleken dat een ketogeen voedingsmethode heel zinnig kan zijn bij epilepsie (vallende ziekte). Er kunnen daarmee goede resultaten geboekt worden bij de behandeling. Uit het vele onderzoek bij dieren lijkt inmiddels duidelijk dat een ketogeen manier van eten niet alleen preventief kan werken op het ontstaan van kanker maar ook als behandeling inzetbaar is bij bestaande kankers, vooral juist in de vergevorderde fases. Ook bij celkweekstudies komt dit gunstig effect naar voren. Kankers groeien veel moeizamer zonder (veel) glucose in de buurt en de cellen worden ook gevoeliger voor chemo en bestraling. Het aantal studies dat bij mensen is verricht is helaas nog klein. Wel is er al veel casuïstiek die lijkt te bevestigen dat een ketogene voedingsmethode bij kanker een zinvolle bijdrage

kan leveren. De manier van eten is niet zwaar om te volgen en kan in sommige gevallen wel problemen geven.

[Glucose en kankercellen](#)

Uit laboratoriumonderzoek zijn diverse mechanismes duidelijk geworden die de gunstige werking van het ketogene voedingsmethode kunnen verklaren. Allereerst zijn kankercellen veel afhankelijker van glucose (suiker) dan gewone cellen. Ze gebruiken er ook meer van, veelal ook veel inefficiënter. Minder beschikbare glucose remt daarom ook de celgroei, want de meeste kankercellen kunnen zich slecht voeden met vetten of eiwitten. Ze hebben glucose nodig voor de energiehuishouding.

[Insulineresistentie](#)

Insulineresistentie is in onze maatschappij een veel voorkomend verschijnsel en wordt vrijwel geheel veroorzaakt door onze koolhydraatname.

Insulineresistentie betekent dat er hogere bloedspiegels van insuline bestaan. Insuline is sterk verwant met de 'insulin-like growth factor-1' (IGF-1) en dat is een groeihormoon waardoor de groei van kankercellen gestimuleerd wordt.

[Ketogeen dieet als ontstekingsremmer](#)

Kanker gaat veelal gepaard met verhoogde ontstekingsniveaus in het lichaam, die mogelijk gedeeltelijk ook worden veroorzaakt door een koolhydraatrijke voeding. Een ketogene voedingsmethode lijkt deze ontsteking te verminderen en ook hierdoor bij te dragen aan het remmen van kanker. In lijn met het Houtsmuller dieet is gebleken dat caloriebeperking en vasten gunstig werken op de groei van kankercellen, waardoor deze in groei geremd worden. In feite wordt de kanker dus uitgehongerd. Tenslotte werkt een ketogeen voedingsmethode vermoedelijk ook gunstig doordat bepaald ketonen (afbraakproducten uit de vetstofwisseling) een remmend effect hebben op de kankercellen.

Het is zeer aan te bevelen om het bovenstaande dieet alleen te volgen onder begeleiding van een diëtist en een arts. **Bronnen Ketogeen dieet:**

[www.news-medical.net/health/What-is-the-Ketogenic-Diet-\(Dutch\).aspx](http://www.news-medical.net/health/What-is-the-Ketogenic-Diet-(Dutch).aspx)

www.epilepsie.nl/diagnose/ketogeen

Bronnen

1. <http://www.gosh.nhs.uk/medical-information/procedures-and-treatments/ketogenic-diet/>
2. <http://site.matthewsfriends.org/uploads/pdf/TypesofKetoDiet.pdf>
3. <http://www.g1dfoundation.org/wp-content/uploads/2012/01/Ketogenic-Diet-How-to-Make-it-Work-for-Life.pdf>
4. <http://www.theketogenicdiet.org/>
5. <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/pdf/1743-7075-1-2.pdf>