

NATUURLIJK
TEGEN KANKER

UITGAVE VAN MMV #5 2018, JAARGANG 44, WWW.MMV.NL

Uitzicht

‘Suiker wakker kanker aan’

Langjarig onderzoek KU-Leuven



MAAK ZELF
EEN OVERHEERLIJK
BANANENBROOD!

UIT DE
SPREEKKAMER
**MOERMAN EN
CHEMO**

Samira (37) had een
agressieve leverkanker.
**‘Maak je maar geen
illusies’, zeiden artsen.**
Vijf jaar later is ze genezen
verklaard.

25% korting bij
De Roode Roos

Eyewise®

Omega 3

Eyewise met ook 250mg DHA



Nieuw

Eyewise Omega 3 is een unieke, één-per-dag-formule met een synergetische combinatie van luteïne, zeaxanthine en omega-3-vetzuren uit zuivere visolie, plus een natuurlijke vitamine D3.

Net als met ons succesvolle originele Eyewise, dat overigens gewoon beschikbaar blijft, hebben we 20mg zuivere 'vrije vorm' luteïne toegevoegd. Het lichaam kan deze vorm direct opnemen evenals zeaxanthine. Luteïne en zeaxanthine zijn carotenoïden die niet in het lichaam worden gemaakt. Daarom moeten mensen ze verkrijgen uit het dieet, met name uit groene bladgroenten. In planten wordt luteïne geproduceerd om de celinhoud te beschermen tegen schade door zonlicht. Ons lichaam kan luteïne op dezelfde manier gebruiken als het wordt afgezet in de macula, waar het de schadelijke golflengten in het zonlicht filtert die de gevoelige lichtreceptorcellen van de macula kunnen beschadigen. Luteïne is, zoals alle carotenoïden, een antioxidant waarvan wordt aangenomen dat het een rol speelt bij de bescherming van het weefsel tegen schadelijke vrije radicalen.

✓ Hoog geconcentreerde één-per-dag-formule

✓ 20mg natuurlijke, zuivere luteïne in vrije vorm

✓ Met ook zeaxanthine

✓ Bevat 356mg Omega 3 per capsule, inclusief 250mg DHA, wat bijdraagt aan het behoud van een normaal gezichtsvermogen

✓ De zuivere visolie die Lamberts gebruikt, is van gecertificeerde duurzame visserij

✓ 500µg vitamine B12 is aanwezig als methylcobalamine

✓ Natuurlijke vitamine D3 met 100% RI voor volwassenen



Eyewise Omega 3:

belangrijk bij behoud van gezonde ogen

Talrijke onderzoeken tonen aan dat omega-3-vetzuren ook bijzonder belangrijk kunnen zijn bij het behoud van gezonde ogen, vooral naarmate we ouder worden. Lamberts heeft 356mg omega 3 vetzuren per capsule bijgevoegd, **inclusief 250mg DHA,**

wat bijdraagt tot het behoud van een normaal gezichtsvermogen. Bovendien

is de zuivere visolie die we gebruiken, gecertificeerd van duurzame visserij.

In dit nummer:



**‘Kanker
was een
signaal’**
dat het anders moest’

5

15 Marlie's kookboekenhoek

18 **Leer koken met MMV**21 MMV-lid Gerrit Fokkema 95 jaar
‘Ik kook nog altijd zelf’

10

Onderzoeker Johan Thevelein
**Suiker maakt kanker
agressiever
en doet tumoren
harder groeien**

En verder

09 In de media

14 Lijf & Leden: Metta

16 Recepten met banaan

25 **Marry's blik op bomen**

27 Column Gert Schuitemaker

28 Uit de spreekkamer



À la crème?

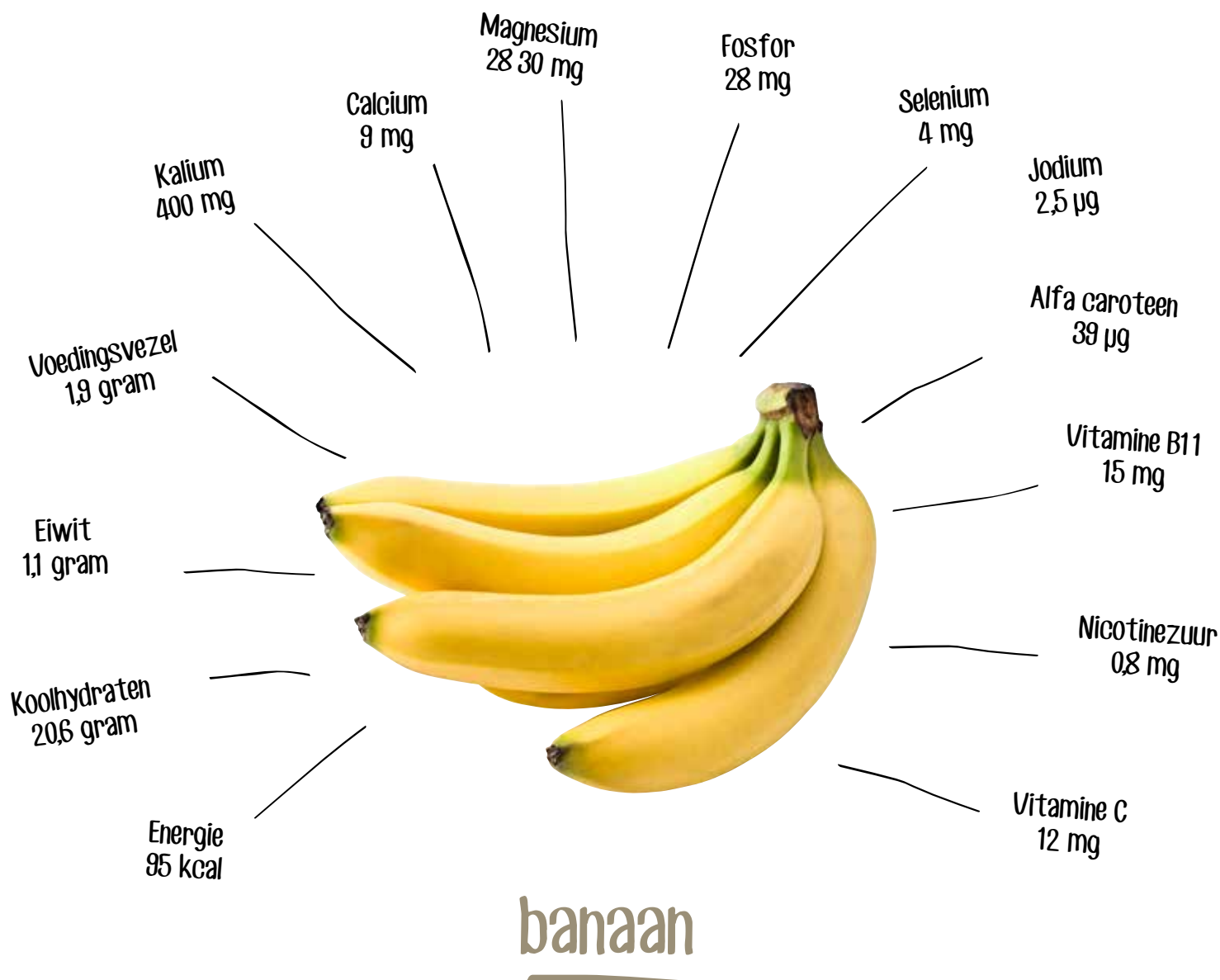
Mijn lievelingseten was vroeger spinazie à la crème. Lekker met aardappels en een gehaktbal om de laatste 'crème' mee van het bord te vegen. Ook andere vonden van Unilever vonden bij ons gretig aftrek. Jus uit een pakje bijvoorbeeld. Verrukkelijk, vonden we. En dan was er tenminste genoeg jus. Een paar weken geleden maakte de *Acces to Nutrition Foundation* bekend dat negentig procent van het voedsel dat Unilever produceert – van zuivelproducten tot kant-en-klaarmaaltijden, soepen, sauzen en broodbeleg – ongezond is. Nee nee, corrigeerde de multinational, dat klopte niet. Slechts 61 procent van de voedingsmiddelen was ongezond. Alsof ze dan wel een prestatie had neergezet die applaus verdiende.

Hoe meer de industrie aan voedsel knutselt, hoe minder voedingswaarde het bevat, en hoe ongezonder het is. Voeding is bewerkt als het niet meer in zijn natuurlijke staat is, maar ingevroren of ingeblikt, en als het bijvoorbeeld meer dan één ingrediënt bevat. Het westerse dieet bevat steeds meer ultra-bewerkt voedsel¹ waar nauwelijks voedingsstoffen in zitten, maar wel veel stoffen die je lichaam onnodig belasten zoals conserveermiddelen, vulstoffen, suikers. De gemiddelde Nederlander schijnt zestig procent van zijn calorie-inname uit ultra-bewerkt voedsel te halen. Dat is zorgelijk. Een toename van tien procent ultra-bewerkte voeding in het dieet is gerelateerd aan een toename van tien procent rop 'over-all' kanker en borstkanker².

Etiketten lezen dus! Spinazie à la crème bevat maar 84 procent spinazie. De rest (10 ingrediënten) is rommel; er zit zelfs geen druppel room in. 'Je weet toch niet meer wat je eten moet?', verzuchten mensen vaak. En: 'Kan je dan niks meer eten?' Denkt u dat ook wel eens? Of wilt u weten hoe je het Moerlandieet met smaak bereidt? In samenwerking met professionele kookdocenten biedt MMV in de zomermaanden een aantal kookworkshops aan. Hier leer je bijvoorbeeld zelf spinazie à la crème te maken. Met een gefruit uitje, wat verse of gedroogde kruiden en een flinke scheut room ontstaat een crème die uw lichaam voor 100 procent voedt, en bovendien heel veel lekkerder is dan die uit een pakje!

Rineke

¹<https://bit.ly/2l6VSxF>²<https://bit.ly/2LjllLn>



Sportvoeding bij uitstek, dankzij het hoge gehalte aan suikers, magnesium en kalium. Vanwege diezelfde snelle suikers, overigens minder geschikt voor volgers van het Moerlandiet. Ruime consumptie van groenten en fruit levert normaal gesproken meer dan voldoende kalium. Het vervult een essentiële rol bij het handhaven van de bloeddruk en de zenuw prikkelgeleiding naar de spieren. Acute tekorten kunnen optreden als gevolg van uitdroging door zweten, overgeven en/of diarree. Een te hoog kaliumgehalte in het bloed is acuut levensbedreigend, maar komt bij een normale nierfunctie niet voor. Nagenoeg alle exportbananen zijn afkomstig van klonen van dezelfde cultivar. Weerloos tegen een oprukkende resistente schimmel. Dus de kans is groot dat deze nazaat van de *Musa acuminata*, weldra de pisang is. Onbekend is nog hoe zijn opvolger er uit zal zien. Ongetwijfeld krom. Dat komt omdat de tros door het gewicht naar beneden zakt, terwijl de bananen naar boven blijven groeien.

Hoeveelheden per 100 gram banaan. Recepten met banaan vindt u op pagina 16 en 17.



Meer weten over de voedingswaarde van banaan?
Zie de voedingsmiddelenlijst op mmv.nl/voedingsmiddel

'IK BOOD
MIJN LICHAAM
EXCUSES AAN'

'vanaf nu verander ik'



Haar lever leek wel een krentenbol met meer dan tweehonderd tumoren. Haar levensverwachting in juni 2012: maximaal drie maanden. "Regel je begrafenis maar vast", zegt de arts tegen Samira Ezzaki (37). Het leven dat ze kende gooide ze resoluut om. Ruim vijf jaar later is ze kankervrij en voelt Samira zich gezonder en gelukkiger dan ooit. 'Kanker was een signaal dat het anders moest.'

TEKST LINDA DE WAART **BEELD** MARTINE SPRANGERS

Tot ze ziek werd, stond haar leven in het teken van anderen, vertelt Samira. "Als mijn kinderen te eten hadden, maar ik niet, was het goed. Als ik niet kon eten, maar wel op tijd op mijn werk kon zijn, was het goed. Ik was een perfectionist en een doorzetter. Prima eigenschappen, maar ze kunnen ook dodelijk zijn. Ik onthield mijzelf de juiste voedingsstoffen, ontspanning en zelfliefde. Zowel fysiek als emotioneel pleegde ik jarenlang roofofbouw." De kanker was een signaal, denkt Samira. "Mijn lichaam wilde mij al heel lang iets vertellen; ik kreeg last van mijn buik, rug en gewrichten en was continu uitgeput. Ik negeerde het. Van al het 'moeten' werd ik doodongelukkig, en nóg begreep ik de boodschap niet. Op het laatst moest er wel grof geschut worden ingezet wilde ik eindelijk luisteren. Toen ik mij bewust werd van dit mechanisme heb ik mijn ziekte omarmd. Ik streed er niet tegen en ik vervloekte de kanker ook niet. Ik bewoog mee. En ik bood mijn lichaam excuses aan: 'Sorry dat ik je dit heb aangedaan. Vanaf nu verander ik.' Ik moest wel, anders zou ik hier nu niet meer zitten."

Overlevingsstand voorbij

Nadenkend strijkt ze over haar glad gestylde kapsel. Normaal heeft ze een flinke bos krullen. Dat ze zes

**'Ik onthield
mijzelf de juiste
voedingsstoffen,
ontspanning en
zelfliefde. Zowel
fysiek als emotio-
neel pleegde ik
jarenlang
roofbouw'**

jaar geleden kaal werd door de chemo, vond ze niet zo erg. "Het kost nogal wat moeite om dit te bedwingen", wijst ze naar haar haar. "In die tijd zette ik gewoon mijn pruik op en klaar." Ze lacht. In 'omdenken' is Samira behoorlijk sterk geworden. "Positiviteit bevordert je genezingsproces", knipoogt ze. Op haar telefoon zoekt ze een foto van zichzelf tijdens haar ziekte. "Ik heb er maar één", zegt ze. "Je begrijpt wel waarom." Toch straalt ze op de foto die ze uiteindelijk laat zien. Ze zit (intens mager) op een ziekenhuisbed in innige omhelzing met een vriendin. "Ik voelde zo veel liefde en kracht om mij heen. Dat was bijzonder om mee te maken."

Voordat duidelijk werd dat Samira kanker had, dreigde ze burn-out te raken. "Een psycholoog zei: 'Je bent de overlevingsstand allang voorbij. Je móet gaan ontspannen.' Jahaa, hoe dan?, dacht ik. Ik had twee jonge kinderen, studeerde, ik werkte en we zaten midden in een verbouwing. Ik had zo veel spanningen en frustraties. Ik zag geen uitweg. Ondertussen bouwden de vreemde klachten zich op. Mijn conditie en eetlust namen af, mijn buik werd dik en als je goed keek zag je dat mijn lever zich onder mijn huid aftekende. Ook mijn bezinsel bleek torenhoog. Mijn huisarts belde een specialist in het ziekenhuis en die schrok zich rot: 'Ze moet acuut naar de Spoedeisende Hulp!' Hij stond versteld dat ik gewoon binnenwandelde. 'Met die waardes was ieder ander al lang gestrekt gegaan', zei hij.

Eindelijk slapen

Samira werd door de mangel gehaald. Bloedonderzoeken, lichamelijke onderzoeken, echo's, röntgenfoto's en op het laatst een leverpunctie. "Dat heeft me genekt", zegt ze. "Ik had zo veel pijn dat ik alleen nog kon liggen. In veertien dagen verloor ik al mijn spierkracht." De uitslag was overrompelend. "Ik had wel verwacht dat het niet goed was, maar agressieve leverkanker? Ik kreeg letterlijk mijn doodvonnis gepresenteerd." De botheid van de supervisor, verbaasde haar. "Ze zei doodleuk dat ik mijn begrafenis maar vast moest gaan regelen. Stiekem was ik

opgelucht. Nu kon ik eindelijk slapen. Kun je nagaan hoe erg het met me was gesteld." Pas op het moment dat ze haar familie op de hoogte stelde en ze haar moeder met haar handen voor haar ogen hartverscheurend zag huilen, drong tot Samira door hoe ernstig het was: "O, nee! Ze gaat haar kind verliezen. En daarna: maar dan moet ik ook afscheid nemen van mijn kinderen! Ik zit diep in de problemen." Samira smeekte de arts om een behandeling. Er was nog één levensverlengende chemo mogelijk, vertelde hij. "Toen voelde ik de ontlading en kwamen de tranen. 'Sluit maar aan', zei ik, en presenteerde mijn arm. De volgende dag kreeg ik mijn eerste chemokuur."

Bitter

Zodra de chemische stof haar aderen in druppelt, reageert Samira sterk. "Mijn hele lichaam schreeuwde: 'Dit wil ik niet!' Ik werd ziek, misselijk, nog vermoeider, kaal en viel kilo's af. Het was dubbel want ik wist inmiddels dat als tumoren eenmaal groeien ze daar niet mee stoppen. Alleen chemo kon ze 'platslaan'. Aan de andere kant belastte ik mijn al kapotte lichaam nog zwaarder met die troep. Ik zocht naar manieren om mijn fysieke en mentale verandering in gang te zetten. Ik voelde dat dit noodzakelijk was om mijn lichaam te ondersteunen, op alle vlakken gezond te worden en vooral: te blijven. Ik wilde nog lang niet dood." Haar ouders en zussen waren haar steun en toeverlaat. "Mijn moeder kookte voor mij en richtte zich op natuurlijke, gezonde en pure voedingsmiddelen die mijn lever ondersteunden. Simpelweg terug naar de basis: noten, gedroogd fruit, groente en gezonde vetten. Omdat mijn



BIOGRAFIE

Wie: Samira Ezzaki (37)

Privé: Woont in Bergen op Zoom, relatie met Danny Schröder. Twee zoontjes van 7 en 11.

Werk: Leidinggevende bij de politie. Heeft haar eigen bedrijf Voorlief, nu waarmee ze onder andere een onlineprogramma biedt dat deelnemers triggert hun ziekte op een diepere manier te benaderen.

Diagnose & behandeling: Juni 2012 diagnose agressieve leverkanker. Ondergaat zes algehele chemo's, vijf embolisaties en drie laserbehandelingen. Bant alle synthetische stoffen uit haar leven en eet uitsluitend natuurlijke en ondersteunende voeding. Leert ontspannen en loslaten, onder andere via de Jassentechniek. In 2017 wordt Samira officieel schoon verklaard.

Boek: Over haar ervaringen schreef Samira het boek *Dat beloof ik*.

5 EURO KORTING VOOR MMV-LEDEN!

Dit boek kost ruim € 25 (inclusief verzendkosten). Leden van MMV kunnen dit boek met korting kopen via www.voorlief.nu. Gebruik kortingscode Uitzicht2018. U krijgt het boek dan thuisgestuurd voor €20,- (inclusief verzendkosten).

‘Een psycholoog zei: ‘Je bent de overlevingsstand allang voorbij’

» ijzerniveau veel te laag was, at ik bovendien veel ijzerrijke producten: andijvie, spinazie én lever. Tegen de verwachting van de oncoloog in verbeterden mijn waardes snel. Mijn vader zei vanaf het eerste ogenblik dat ik niet zou overlijden. Ik voelde mij veilig en gesterkt bij hem. Mijn oudste zus leerde mij ontspannen, loslaten en ademen. Ze wees mij op de Jassentechniek van Hans de Waard: een traject waarbij je je langzaam ontdoet van alle onnodige ballast in je leven. Mijn jongste zus hielp mij vooral op praktisch gebied. Ze googelde zich suf naar behandelingen en regelde alle zaken daaromtrent. Mijn familie bood mij de ruimte om de focus op mezelf te kunnen leggen.” Het betekende ook dat ze tijdelijk de opvoeding van haar kinderen losliet. “Of je snijdt je tijdelijk los en hebt later je hele leven om dat goed te maken. Of je doet het niet en dan neem je voor eeuwig afscheid”, zei mijn moeder. Het was bitter, maar ze had gelijk. Ik koos voor het eerste.”

Gevalletje ego

Tijdens een van haar onderzoeken stuitte Samira’s zusje op de Duitse professor Vogl. Hij bereikte veelbelovende resultaten met een techniek waarbij chemo direct in een orgaan wordt gespoten. Vervolgens kunnen de tumoren als ze klein genoeg zijn door een holle naald worden weg gelaserd. Samira kwam in aanmerking voor deze behandelingen en vertelde dat enthousiast aan haar Nederlandse oncoloog. Hij reageerde vol onbegrip. “Weet je wel welke risico’s je neemt met twee chemo’s door elkaar? Als je nog een keer naar die man gaat, stop ik de behandeling acuut!” “Ik heb er drie nachten niet van geslapen. Typisch een gevalletje ego”, vertelt Samira. Ze liet zich niet uit het veld slaan. “Dan maar een leugentje om bestwil. Ik bleef, zonder dat hij het wist, alle behandelingen ondergaan. Ik wilde de kanker zo hard mogelijk op zijn kop slaan. Wat had ik te verliezen? Bovendien, het was niet aan de arts om deze keuze te maken. De patiënt heeft zelf de doorslaggevende stem in de behandeling.” Tot Samira’s opluchting sloegen de behandelingen aan. Er ging een deur op een kier. Ze greep haar kans. Naast het andere voedingspatroon en haar mentale en emotionele traject, elimineerde ze alle gifstoffen waar ze mee in aanraking kwam. “Ik ging rokende mensen uit de weg en smeerde geen onnatuurlijke

producten meer op mijn huid.” Ook ziekmakende relaties verbrak ze. “Tegenwoordig omring ik mij alleen met mensen die toestaan dat ik groei en ontwikkel. Ik leef nog steeds gezond, maar af en toe sta ik mijzelf toe te zondigen. Een gezond immuunsysteem mag je soms best even kietelen.”

Deuk

Hoe het kan dat Samira ondanks haar slechte prognose kankervrij is, blijft voor reguliere artsen een raadsel. Samira weet beter. “Het is de combinatie geweest van alles wat ik heb gedaan. Daarom zou het ook zo mooi zijn als de reguliere en complementaire wereld zouden samenwerken. Maar tot nu toe is dat helaas wishful thinking.” Ondanks alle bevestigende onderzoeken wordt de kracht van voeding nog steeds niet onderkend, zegt ze. “Artsen zeiden: ‘Maak je geen illusies. Of je naar Mc Donalds gaat of de hele dag worteltjes eet, jij gaat gewoon dood.’” Op wat littekenweefsel in de lever na, heeft Samira geen beperkingen overgehouden aan haar ziekte. “Ik voel me fit, in balans en mentaal supersterk.” Ze raakt het litteken op haar linkerschouder even aan. De poortkatheter is er een paar weken geleden pas uitgehaald. “Al die tijd hield ik er rekening mee dat ik hem weer nodig zou hebben. Nu durf ik wel te geloven dat ik echt genezen ben.” De kinderen hebben een deuk gehad, vertelt ze. “De jongste was anderhalf en was er gelukkig snel overheen, voor Nando was het een ander verhaal. Inmiddels hebben we een traject achter de rug met een kindercoach. Het gaat momenteel heel goed met hem. Hij heeft zijn kant van het verhaal zelfs verteld tijdens mijn boekpresentatie. Trots dat ik was!” Met haar boek hoopt ze onder andere te bereiken dat patiënten zelf hun regie pakken. “Ik wil niet pretenderen dat mijn manier voor iedereen werkt. Wat ik wél weet is dat alleen symptomen bestrijden niet voldoende is. Een blijvend resultaat vraagt een diepere genezing op meerdere (zieke) vlakken. Artsen zien dat totaalplaatje niet, jij als patiënt wel. De relatie tussen patiënten en artsen mag best wat gelijkwaardiger.”



Preventietafeltje dek je

De duivel voor de ploeg spannen, noemen ze dat in Tsjechië: nuttig gebruik maken van een negatieve kracht. Iets dergelijks moet staatssecretaris Paul Blokhuis voor elkaar boksen. Door de voedingsindustrie gezondere producten te laten maken – of minder ongezond. Het idee ligt voor de hand en is bepaald niet nieuw. Laat de sector die het probleem voor een groot deel veroorzaakt heeft, bijdragen aan de oplossing ervan.

Lastig is wel dat de spreekwoordelijke duivel zich in dit geval zelf voor de ploeg moet spannen. Want een ‘gezondere’ formulering van het gemaksvodsel hangt helemaal af van goede wil. ‘Het zou mijn voorkeur hebben dat de levensmiddelenindustrie zelf maatregelen neemt, in plaats van dat VWS die oplegt’, citeert Skipr.nl de staatssecretaris op het congres ‘Diagnose, voeding & gezondheid’.

Dat smaakt naar zelfregulering; beproefd recept tegen verandering. Weliswaar volgt dreigende taal over ‘impopulaire maatregelen’ en het woord suikertaks valt, maar ook dat horen we al jaren. Blokhuis’ handen zijn gebonden. Wat dat betreft ligt het preventiedossier bij juiste politieke partij; onder deze voorwaarden kan alleen een wonder uitkomst bieden. De BTW-verhoging op groenten en fruit gaat, ondanks alle protesten, gewoon door. Veel meer dan weer een nieuwe praatronde organiseren, lijkt er niet in te zitten.

Drie praatclubs – bestaande uit veertig organisaties rond de ‘thematafels’ roken, overgewicht en alcoholgebruik – komen eind dit jaar met aanbevelingen. Anderhalf jaar na de verkiezingen. Ongetwijfeld verschijnen enkele pittige gerechten op de thematafels. Gokje: professor Jaap Seidell zal zijn suikerwaterverbod op scholen en de suikertaks serveren. Dan begint het ‘politieke spel’. Als alles meezit komen deze impopulaire maatregelen nog net voor de volgende verkiezingen door de Kamer. Twintig jaar nadat het Amerikaans vakblad Pediatrics kinderobesitas uitriep tot pandemie.

Blokhuis heeft 170 miljoen euro te verdelen. Ter vergelijking: het cadeautje aan de advocaten aan Zuid-As, de afschaffing van de dividendbelasting voor buitenlandse aandeelhouders, kost deze kabinetsperiode zes miljard euro. Levert ook niets op. En al komt die suikertaks erdoor, de voedseltechnologen hebben de innovatieve alternatieve ingrediënten al op de plank liggen.

Toegegeven, dit stukje was optimistischer uitgevallen als MMV ook mee mocht grabbelen uit het tonnetje van de staatssecretaris. Dan las u hier een laaiend pleidooi voor MMV-foodtrucks en het uitdelen van verse bieten-sap op sportfestijnen en festivals.

Nu daarentegen, bent u uitgenodigd Blokhuis’ brief aan de Tweede Kamer te lezen over de voortgang van het nationaal preventieakkoord. Die gaat ook over het programma ‘Alles is gezondheid’. Dat bij de start in 2014 bedoeld was ‘een brede maatschappelijke beweging op gang te brengen die mensen inspireert en ondersteunt om aan hun gezondheid te werken.’ Met 3.100 betrokken partijen, die 374 beloften hebben gedaan én een nieuw adviesbureau om de inspiratie gaande te houden. De universiteit Maastricht gaat onderzoeken hoe Nederland hierdoor ‘gezonder en vitaler wordt’, want dat ‘inzichtelijk te maken (..) is een uitdagende vraag’.

Liever dan elke vier jaar een praatcircus optuigen, verbieden we morgen junkfood in scholen en ziekenhuizen. En die 170 miljoen euro? Meteen overmaken naar het centrum voor leefstijl-geneeskunde van professor Hanno Pijl!

Tips en commentaar: arjan@tekstproducties.nl

Blokhuis op congres: bit.ly/2s9mkex Voedingsindustrie bereid zich voor: bit.ly/2LdSmhq
Pandemie: bit.ly/2J6HwgV Kamerbrief: bit.ly/2H9qQ29 Nederlands Instituut voor leefstijlgeneeskunde: bit.ly/2JksWkQ

ONDERZOEKER
KU-LEUVEN OVER ZIJN
WETENSCHAPPELIJKE
DOORBRAAK

‘SUIKER WAKKERT KANKER AAN’

Suiker maakt kanker agressiever en doet tumoren sneller groeien. Dat blijkt uit Vlaams langjarig onderzoek van de KU Leuven. Het onderzoek nam negen jaar in beslag, de resultaten verschenen eind vorig jaar in ‘Nature Communications’. Een interview met onderzoeksleider professor Johan Thevelein. ‘Met een suikerarm dieet zou chemotherapie effectiever kunnen werken.’

TEKST DORIEN DIJKHUIS **BEELD** WWW.VIB.BE



Wat was het uitgangspunt van uw onderzoek?

"Negentig jaar geleden ontdekte de Duitse chemicus Otto Warburg dat kankercellen glucose anders afbreken dan gezonde cellen. Dat werd nadien het Warburg-effect genoemd. Gezonde cellen 'verademen' glucose tot koolstofdioxide, terwijl kankercellen glucose omzetten naar melkzuur - ook als er zuurstof aanwezig is. Ook zag Warburg dat de hoeveelheid glucose die tumorcellen opnemen veel hoger is dan bij gezonde cellen. Wat wij ons afvroegen was: waaróm doen die kankercellen dat? Is het Warburg-effect alleen een symptoom van de ziekte of stimuleert het de ziekte ook?"

Hoe heeft u dat onderzocht?

"Eerst keken we naar gistcellen. Deze worden beschouwd als krachtig model-systeem voor dierlijke en menselijke cellen, maar de onderliggende mechanismen zijn veel gemakkelijker te bestuderen in vergelijking met kankercellen. Gistcellen vertonen ook het Warburg-effect, maar produceren ethanol in plaats van melkzuur. Ook bevatten ze Ras-proteïne, een eiwit dat

in gemuteerde, overactieve vorm kanker kan veroorzaken en in die vorm veel voorkomt in tumoren. Na het onderzoek met gistcellen, werden de uitkomsten bevestigd in menselijke cellen, zowel normale als kankercellen."

Wat ontdekte u?

"Wanneer bij de omzetting van glucose sprake was van een Warburg-effect zorgde dit voor activatie van de Ras-proteïnen, waardoor de kankercellen, zich sterker gingen vermenigvuldigen. Dat was een grote ontdekking: dat het Warburg-effect niet alleen een symptoom van de ziekte is, maar ook de groei van de kanker beïnvloedt. De concentratie van glucose in het bloed stimuleert namelijk op die manier de vermenigvuldiging van kankercellen. Dat verklaart ook waarom het Warburg-effect sterker is bij agressievere kankers. Er ontstaat een vicieuze cirkel: afbraak van glucose stimuleert de Ras-proteïnes, die laten de kankercellen sneller vermenigvuldigen, maar stimuleren ook zelf de afbraak van glucose. Daardoor ontstaat nog meer activatie van de Ras-proteïnes en nog meer stimulatie van de kankercellen. Dat zorgt er dan weer voor dat de kanker agressiever wordt, meer gaat vermenigvuldigen en nog sneller glucose gaat omzetten. Het is duidelijk dat een hogere bloedglucosespiegel leidt tot snellere glucoseafbraak door de kankercellen. En dat het dus dit hele proces mee kan stimuleren."

Wat betekent deze ontdekking voor de behandeling van kankerpatiënten in het ziekenhuis?

"Het is een grote doorbraak in het onderzoek naar kanker. Met de ontdekking dat suiker kanker agressiever maakt en tumoren sneller doet groeien, kun je je afvragen of het nog wel zo'n goed idee is om kankerpatiënten suikerrijke voeding te geven. Dat is nu gangbaar in de meeste ziekenhuizen. Er ligt een logische redenering aan ten grondslag: patiënten die chemotherapie ondergaan, hebben veel energie nodig om de behandeling aan te kunnen. Energierijke

voeding in de vorm van nutridrinks, fruitrijke maaltijden en ook infusies met glucoseoplossingen die direct via een katheter in de bloedbaan worden gebracht, maken direct veel energie beschikbaar. Met dit onderzoek zou je echter kunnen concluderen dat je hierdoor - dus door de daarmee gepaard gaande hoge bloedglucosespiegel - van de regen in de drup belandt. Want já, de patiënt krijgt meer energie en kan de chemotherapie beter aan. Maar we weten nu ook dat het de kanker juist aanwakkert via het Warburg-effect en dat het de kanker sneller doet groeien via de vicieuze cirkel die erop volgt."

Zijn kankerpatiënten volgens u dus gebaat bij een suikervrij of -arm dieet?

"Ik ben geen diëtist maar ik heb wel heel wat informatie over mogelijke antikankerdiëten doorgenomen. Het is voor mij moeilijk om uitspraken te doen over diëten bij gezonde mensen. Een 'beginnende kanker' - maar wat gebeurt er juist 'in het begin' ? - zal door een suikerarm dieet waarschijnlijk minder gestimuleerd worden dan door een gewoon dieet, maar of dat ook de initiatie zelf van de kanker kan verminderen, daar kunnen we op dit moment geen uitspraak over doen. Maar ik zou, met deze studie in de hand, in ieder geval het gangbare ziekenhuisdieet opnieuw tegen het licht houden. Ik denk dat artsen naar alternatieve manieren moeten zoeken om patiënten te laten aansterken. Bijvoorbeeld door ze minder geconcentreerde glucoseoplossingen te geven en meer verspreid over de dag. Of door te kiezen voor een dieet op basis van meer vetten en eiwitten, een ketogeen dieet. Daar is al uitvoerig onderzoek naar gedaan. Het is in meerdere wetenschappelijke onderzoeken effectief gebleken in de strijd tegen kanker met behulp van chemotherapie. Met een ketogeen dieet gaat het lichaam namelijk ketonlichaampjes aanmaken die door de cellen móeten worden verademd in plaats van gefermenteerd. En daar zijn kankercellen dus slecht in. Daardoor maakt het de kanker zwakker

'Het Warburg-effect is niet alleen een symptoom van de ziekte, het heeft ook invloed op de groei van de kanker'





en gevoeliger voor chemotherapie en kan de chemotherapie dus beter aanslaan.”

Ons lichaam maakt zelf ook suiker aan, zeggen critici. Daarom heeft een suikervrij dieet volgens hen geen enkele zin. Hoe zit dat?

“Het is juist dat de lever over een ‘suikervoorraad’ beschikt in de vorm van glycogeen. Ook wanneer we zelf geen suiker eten kan het lichaam zelf glucose synthetiseren uit bijvoorbeeld eiwitten om de voorraad glycogeen en de noodzakelijke glucosespiegel in het bloed op peil te houden. In deze gevallen houdt het lichaam de bloedglucosespiegel laag, maar dit is niet het geval bij opname van suiker via de voeding. Dan krijg je hoge pieken na de maaltijd en slechts een geleidelijke afname terug naar een lage bloedglucosespiegel.

BIOGRAFIE

Wie: Prof. dr. Johan Thevelein (1955)

Privé: Getrouwd, drie kinderen en twee kleinkinderen, woont in Oud-Heverlee bij Leuven

Werk: Studeerde biologie, behaalde doctoraat aan KU Leuven. Twee jaar postdoctoraal onderzoek aan Yale University, New Haven, CT, VSA. Benoeming aan KU Leuven als vast wetenschappelijk onderzoeker en later als docent, hoogleraar in 1996. Zijn onderzoek richt zich op de mechanismen die cellen gebruiken om voedingsstoffen te ‘sensen’ en de signaalwegen waarmee ze daarop reageren. Thevelein ontwikkelde technologieën om complexe kenmerken genetisch te ontrafelen en de geïdentificeerde genen te gebruiken om industriële giststammen gericht te verbeteren. In 2002 werd zijn laboratorium geselecteerd als nieuw departement van het Vlaams Instituut voor Biotechnologie (VIB), waarvan hij directeur werd. Wetenschappelijke stichter van het spin-off bedrijf GlobalYeast in juli 2015.

Financiële steun voor het onderzoek naar nieuwe anti-kankerverbindingen in het ‘Gist, suiker en kanker’-project is welkom. Mecenaatsrekening KU Leuven: 432-0000311-66 met referentie J. Thevelein, Onderzoeksfonds K383.

Een suikervrij of suikerarm dieet zorgt ervoor dat de bloed-glucosespiegel zo stabiel mogelijk op een laag niveau blijft. Dat een tumor slechts weinig suiker verbruikt in vergelijking met de rest van het lichaam is hier dus eigenlijk niet echt relevant. Het is de snelheid van de suikerafbraak bij de kankercellen die relevant is. Het mogelijke belang van een suikerarm dieet voor kankerpatiënten is gelegen in het feit dat de bloedglucose-spiegel stabiel blijft en de afbraaksnelheid van glucose door de kankercellen dus laag blijft."

Kan een hoge suikerconsumptie ook tot kanker leiden?

"Daar kunnen we geen uitspraak over doen. Ons onderzoek toont enkel aan hoe kankercellen op suiker reageren, niet dat suiker bij gezonde cellen kanker veroorzaakt. Gewone lichaamscellen hebben zeer nauwkeurig gecontroleerde systemen om suiker af te breken, dat is trouwens één van de oudste stofwisselingswegen die er bestaan. Lichaamscellen die snel groeien kunnen ook het Warburg-effect vertonen, maar kunnen daarmee ook stoppen als het niet meer nodig is. Dus zorgt veel suiker ervoor dat je kanker krijgt? Ik denk eerlijk gezegd niet dat er een correlatie is of toch zeker geen duidelijke. Wél is het zo dat overmatige suikerconsumptie indirect kan bijdragen aan het ontstaan van kanker. Van veel suiker eten kun je overgewicht krijgen en bekend is dat obesitas de kans op kanker vergroot. Van diabetespatiënten is bekend dat zij ook een hoger risico hebben op het krijgen van kanker. Dat kan te maken hebben met de hoge suikerspiegel in hun bloed."

Zou teveel suiker op de lange termijn kunnen leiden tot een ontregeling van het Ras-eiwit?

"We hebben daar op dit moment geen aanduidingen voor. Voordat we kunnen zeggen dat teveel suiker op den duur het Ras-eiwit in de normale cellen zou kunnen ontregelen, waardoor de genen gaan muteren en kanker veroorzaken, moet er eerst veel meer onderzoek worden gedaan."

Komt er een vervolgonderzoek? Welke vragen zijn er nog open?

"We zijn inmiddels alweer een stap verder om de initiële oorzaak van het Warburg-effect te begrijpen. We namen een giststam met een overactief Warburg-effect die stierf bij het toedienen van glucose. Vervolgens hebben we een molecuul geïsoleerd die deze stam opnieuw op glucose kan laten groeien. Dit molecuul blijkt specifiek dit overactief Warburg-effect tegen te gaan door de glucose-opname te verminderen. Het heeft namelijk geen enkel effect op de groei van gewone gistcellen."

"Op basis van de structuur en het verwachte werkingsmechanisme hebben we goede hoop dat dit molecuul op dezelfde manier zal werken bij kankercellen. Als dat zo is, kan het kankercellen gevoeliger maken voor chemotherapeutica en daarnaast de groei van gezonde menselijke cellen niet

'We zouden het dieet van kankerpatiënten bij chemotherapie opnieuw tegen het licht moeten houden'

verslechteren. Alhoewel we dit nog verder moeten onderzoeken, tonen de resultaten nu al aan dat je via slim gebruik van gistcellen totaal nieuwe inzichten en benaderingen kunt verkrijgen om tot innovatieve kankergerieesmiddelen te komen."

Waarom bent u zo bevlogen over kankeronderzoek?

"Kanker is een ernstige ziekte. Iedereen kent wel iemand die eraan lijdt of eraan overleden is. Mijn eigen ouders zijn beiden gestorven aan kanker. Ook mijn schoonmoeder en twee collega's overleden eraan. Het is een ziekte waaraan veel mensen binnen relatief korte termijn sterven. Dat drijft me. Wat mij betreft hebben we geen tijd te verliezen. Hoe sneller we meer leren over de essentie van de ziekte en waarom kankercellen reageren zoals ze reageren, hoe sneller we kunnen komen tot betere behandelingen. Uiteindelijk zorgt dat er hopelijk voor dat er in de toekomst geen mensen meer sterven aan kanker. Daar zijn we nog lang niet. Maar ons onderzoek heeft er in ieder geval voor gezorgd dat we stilstaan bij het effect van voeding bij chemotherapie. Dat alleen al is een positieve ontwikkeling."

LEDEN VAN MMV VERTELLEN HOE ZE PERSOONLIJK INVULLING GEVEN
AAN HET THEMA 'GEZOND ETEN – GEZOND LEVEN'.

TEKST CHRISTINE STEENKS BEELD FOTO STUDIO GOUDA

‘Mijn lunches trekken de aandacht’

Metta Piersma (22) had altijd al belangstelling voor gezonde voeding. Toen haar moeder borstkanker kreeg en zich verdiepte in de Moermantherapie besloot ook Metta MMV-lid te worden. Ze studeert voeding en gezondheid aan de Wageningen Universiteit en ziet graag meer jongeren bij de vereniging. ‘Preventie is zo belangrijk.’

“E r is veel interesse in voeding, ook onder jongeren. Zij zitten in een levensfase waarin steeds vaker burn-outs voorkomen. Voeding kan daarbij zeker iets betekenen. Wie niet lekker in zijn vel zit en ook nog slecht eet, knapt niet op. Het lichaam functioneert beter als je gezond leeft. Voeding, beweging en stressvermindering zijn van belang. Tijdens mijn studie leerde ik dat voeding een belangrijke rol speelt bij vrijwel alle processen in het lichaam.”

Fascinerend

“Het is fascinerend om te zien hoeveel invloed voeding heeft op je lichaam. Allerlei vitamines zijn nodig om verschillende functies in werking te zetten. Heel boeiend. Vier jaar geleden kreeg mijn moeder Imca Abma (zie voor een interview met haar Uitzicht nr. 1, 2015) de diagnose ‘borstkanker’. De tumor zou operatief verwijderd worden. Voorafgaand aan de geplande operatie onderging ze verschillende aanvullende therapieën, waaronder het Moermandieet. Op de dag van de operatie zochten artsen tevergeefs naar de tumor. Die bleek inmiddels te zijn verdwenen. En was ook niet meer te zien op de scans die later volgden.”

“Het effect van gezonde voeding op de ziekte van mijn moeder wekte mijn belangstelling voor MMV. Ik was benieuwd naar het gedachtegoed van dokter Moerman en hoe de vereniging daar nu invulling aan geeft. Mooi wat MMV doet. Ze heeft veel informatie in huis, zowel op papier als in de vorm van ervaringsdeskundigen en levert een waardevolle genezende en preventieve bijdrage aan de gezondheid van mensen. Uitzicht is een inspirerend magazine met mooie verhalen en nuttige informatie. Omdat MMV mij aanspreekt, wil ik me ook graag voor de vereniging inzetten. Daarom neem ik deel aan de werkgroep die meedenkt over het onderzoek naar ‘context based practice’ van Anne-Marie Poorthuis.”

Lekkerder

“Ik probeer zo gezond mogelijk te leven. Dus ik sport regelmatig, probeer stress te vermijden en eet zo puur en onbewerkt mogelijk. Dat trekt regelmatig de aandacht van mijn medestudenten. Mijn lunches bestaan vaak uit salades of fruit. ‘Waarom eet je niet gewoon brood?’, wordt mij vaak gevraagd. ‘Dit vind ik veel lekkerder’, antwoord ik dan. ‘Ja, je hebt eigenlijk wel gelijk’, geven ze toe. Soms heb ik het wel eens over Moerman. Hij is voor mijn leeftijdsgenoten een ‘grote onbekende’. Het zou mooi zijn als MMV meer jongeren trekt.”



Marlie's kookboekenhoek

Nieuwe kookboeken verschijnen aan de lopende band. Welke titels hebben meerwaarde voor u? Marlie Hillekens, amateur-kok en MMV-bestuurder, 'proeft voor' uit veelbelovende uitgaven.



Feel Good Food

Hardcover, 208 pagina's)

Door Pauline Weuring

ISBN 90 35 14 48 21

PRIJS € 19,95

Schrijfster Pauline Weuring is het gezicht achter *Uit Pauline's Keuken*, een van de populairste foodblogs van Nederland. In het boek staan bijna 90 lekkere lichte recepten onder het motto 'niet moeilijk maar wel lekker'. Het boek oogt fris en vrolijk dankzij de mooie foto's. Aan vrijwel elk recept is een kleine aanvulling in de vorm van een *handig-om-te-weten* kadertje toegevoegd. Hoewel het geen vegetarisch kookboek is, staan er toch enkele recepten in die geschikt zijn voor de Moerman-/NTTT keuren. Een aan te bevelen boek voor iemand inspiratie zoekt voor in de keuken, maar niet persé hoeft te eten volgens Moerman-/NTTT.

VEGETARISCH? Nee

PASSEND BIJ MOERMAN-/NTTTDIEET:

Beperkt

GESCHIKT VOOR PREVENTIEVE LEEFSTIJL?

Gedeeltelijk



Hoe overleef je? Kookboek

(Paperback, 272 bladzijden)

Door Michael Greger, Gene Stone

ISBN 94 92 84 70 19

PRIJS € 29,95

Dr. Michael Greger bundelde in het eerder verschenen boek *Hoe overleef je?* al zijn op wetenschap gebaseerde kennis over de invloed van voeding op gezondheid. In het verlengde daarvan is er nu ook een bijbehorend kookboek. De recepten sluiten aan op het door dr. Greger ontwikkelde Dagelijkse Dozijn principe: 12 voedingsmiddelen die je elke dag zou moeten eten om jaren aan je leven toe te voegen. Het boek staat vol heerlijke en gezonde ontbijtgerechten, tussendoortjes, lunches, soepen, spreads, salades, zoetigheden, dranken en avondmaaltijden met gezonde granen en veel groente. Dit kookboek past vrij goed bij het Moerman-/NTTT dieet. Aanrader dus!

VEGETARISCH? Ja

PASSEND BIJ MOERMAN-/NTTTDIEET:

Grotendeels

GESCHIKT VOOR PREVENTIEVE LEEFSTIJL? Ja



Plant & eter

(Paperback, 144 bladzijden)

Door Evelien Rozema

ISBN 9050116469

PRIJS € 19,95

Evelien Rozema studeerde biofarmaceutische wetenschappen en specialiseerde zich later in plantenstoffen. Ze heeft een passie voor koken met plantaardig voedsel en geeft regelmatig lezingen. De schrijfster deelt haar kennis over de gezonde werking van groente, fruit en noten in veel tekst, doorspekt met 21 recepten. Het bijzondere aan dit boekje is dat er een koppeling wordt gemaakt tussen botanische gewassen (denk aan eigen moestuin) en de gebruikte recepten. Vergelijkbaar met de manier waarop dat in *Uitzicht* gebeurt, zet de schrijfster één gewas centraal en heeft daar passende recepten bij. Het is een leuk boekje, maar gezien de hoeveelheid suiker die in sommige recepten gebruikt wordt niet passend bij de Moerman-/NTTT keuren.

VEGETARISCH? Ja

PASSEND BIJ MOERMAN-/NTTTDIEET:

Gedeeltelijk

GESCHIKT VOOR PREVENTIEVE LEEFSTIJL?

Gedeeltelijk



Verklaring uitscore:

1 mwoah 2 leuk, maar er zijn betere 3 goed boek maar niet passend bij MMV 4 goed boek, veel recepten passen bij een preventieve leefstijl 5 goed boek, veel recepten passen in het Moerman- en/of NTTT-dieet bij kanker

Deze en eerder verschenen kookboekrecensies zijn ook te vinden op onze website.

Ga naar www.mmv.nl/kookboekrecensies





ZWARTE RIJSTPUDDING

Ingrediënten

- 100 g zwarte rijst
- 1 rijpe mango
- 1/2 limoen
- 1 banaan
- 100 ml kokosmelk
- snufje vanillepoeder
- 2 passievruchten

M	NT
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

Bereidingswijze

- 1 Kook de zwarte rijst gedurende +/- 30 minuten tot deze goed gaar is.
- 2 Pureer het vruchtvlees van de mango met het sap van de halve limoen.
- 3 Laat de rijst een beetje afkoelen.
- 4 Meng de helft van de gekookte rijst samen met de banaan, kokosmelk en vanille in een blender tot een glad geheel. Voeg de andere helft van de rijst toe en blend nog even kort door het mengsel.
- 5 Verdeel de rijst over twee glaasjes en verdeel daar de mangopuree en het vruchtvlees van de passievrucht over.

SALADE MET BANAAN

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- handvol veldsla
- 1 venkelknol
- 1/2 geraspte courgette
- 1 geraspte biet
- 1/2 geraspte winterwortel
- 2 stengels bleekselderij
- 1 geraspte pastinaak
- handvol walnoten
- 1 banaan
- klein gesneden tomaatjes
- paar lepels gomassio (zie kader)
- paar driekleurige viooltjes

M	NT
●	●
●	●
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
●	●
✓	✓
✓	✓
✓	✓
●	●

Bereidingswijze

- 1 Schik de groentes mooi op een schaal.
- 2 Garneren met kiemen, een dressing van 1 citroen, 3 eetlepels olie en iets honing of ahornsiroop. Eventueel peper en zout.

Voeg eventueel nog een klein gesneden avocado, een handje noten, peulvruchten of wat geitenkaas toe voor een heerlijke maaltijdsalade!

U kunt de biogarde vervangen door karnemelk, de zonnebloempitten door sesamzaad, lijnzaad, amandelen of hazelnoten en de muesli door (gewelde) havermout of havervlokken.

MOERMANPAPJE

Ingrediënten

- citroen
- portie fruit (van het seizoen)
- 1 el zonnebloempitten
- halve banaan
- 100-150 ml biogarde
- 1 el olijfolie (extra vierge)
- eidooier
- 2 à 3 el muesli

M	NT
✓	✓
●	●
●	●
●	●
●	✓
●	✓
✓	✓
●	●

Bereidingswijze

- 1 Pers het sap van een halve citroen.
- 2 Was en snijd of rasp 1 portie fruit.
- 3 Maal de zonnebloempitten fijn in een blender of (schone) koffiemolen.
- 4 Snijd een halve banaan in schijfjes of prak deze fijn.
- 5 Doe de biogarde in een dessertschaal en meng de olijfolie erdoor.
- 6 Voeg daarna een eidooier, het sap van de citroen, de gemalen zonnebloempitten en eventueel het geprakte of geraspte fruit toe. Roer het geheel goed door elkaar.
- 7 Maak het papje af met de muesli* (zonder suiker) en de stukjes fruit.



BANANENBROOD

Ingrediënten

- 4 bananen
- 150 g havermeel
- 1,5 tl wijnsteenbakpoeder
- 3 eieren
- 2 el dadelpasta
- 1 hand noten naar keuze
- 1 tl kaneel
- 1 tl kardemom
- rasp van een halve sinaasappel
- olie om in te vetten

M	NT
●	●
✓	✓
●	●
✓	✓
●	●
●	●
✓	✓
●	●
●	●
●	●

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 2 Doe alle ingrediënten, behalve 1 banaan en de noten, in de kom van een keukenmachine en meng alles in enkele seconden (zeker niet te lang!) tot een glad beslag.
- 3 Vet een cakevorm in.
- 4 Giet het mengsel in de vorm.
- 5 Halveer de overgebleven banaan in de lengte en druk deze op de bovenkant van het mengsel. Verdeel ook de noten hierover.
- 6 Zet de cakevorm in de oven en bak het bananenbrood in 55 minuten gaar.
- 7 Haal het bananenbrood vervolgens uit de oven, laat iets afkoelen en snijd in plakken.

GOMASSIO? DAT MAAK JE ZO!

Gomassio is te koop bij de natuurwinkel of reformhuis, maar kan je ook zelf maken. Als volgt; Vermaal 3 el sesamzaad en 1 of 2 tl himalayazout met een vijzel of in een koffiemolen.

Klaar!

WAT BETEKENEN DE BOLLETJES?

Bij de recepten ziet u in één oogopslag of een voedingsmiddel is toegestaan, niet is toegestaan, incidenteel is toegestaan of wordt aanbevolen binnen het (klassieke) Moermandieet of de Niet-Toxische Tumor Therapie.

M Klassiek Moermandieet **NT** Niet-Toxische Tumor Therapie (NTTT) ● Toegestaan ✓ Aanbevolen
● Incidenteel toegestaan ● Niet toegestaan



Vers en smakelijk koken, kan simpel zijn, maar het is een vaardigheid die je je eigen moet maken. Wie wil leren koken volgens Moerman of de Niet-Toxische Tumor Therapie (NTTT) kan in juli, augustus en september terecht bij een MMV-workshop in Alkmaar, Harderwijk of Dwingeloo.



TEKST RINEKE WISMAN BEELD GIJS VERSTEEG

Leer puur en biologisch koken met mmv

Hoe koop je in? Welke ingrediënten passen bij elkaar? Hoe zorg je voor een gezonde balans in de verhouding vetten, eiwitten en koolhydraten? Maar ook: hoe verwerk je de erwten op een eigentijdse manier in het Moermandieet? Wat doe je met de eidooier? Wat is een gezonde baktemperatuur? En wat betekent koken volgens de richtlijnen van NTTT? De kookworkshop is bedoeld voor iedereen die extra hulp kan gebruiken om het koken met onbewerkte ingrediënten duurzaam te integreren in het dagelijks leven. Voor specifieke wensen en behoeften kan ruimte gemaakt worden. De workshops worden gegeven door twee ervaren kookdocenten: Krista Boots en Inge Dijkstra. De workshops zijn een aanvulling op het huidige aanbod van MMV-kookcurssen die regelmatig in Apeldoorn en Zwaagdijk plaatsvinden. Doel is een MMV-kookworkshop in de eigen omgeving bereikbaar te maken voor meer leden.

Krista Boots (39) kreeg de gezonde voeding met de paplepel ingegoten. "Mijn opa en oma hadden een boerderij met koeien, kippen en een groententuin en maakten alles zelf." Op de hbo-opleiding Food & Business die Krista volgde, leerde ze iets heel anders: hoe kan je voeding zo bewerken dat mensen het willen kopen? "De ingrediëntenlijst van een salade die we moesten ontwerpen voor een fabrikant bestond voor vijftig procent uit allerlei hulpstoffen. Dat was een eyeopener." Na een life-event besloot Krista na haar 30e haar hart te volgen met een opleiding tot natuurvoedingskundige aan de Kraaybeekhof.

Preventie

Het Moermandieet kende ze wel. Maar dat het radicaal omgooien van een leefstijl soms ook een genezend effect kan hebben, verraste haar. "Ik ben onder de indruk van de verhalen in Uitzicht en de glossy Cornelis. Ook vind ik het mooi dat MMV

(advertentie)



KRACHTSAP van Schulp
DE KRACHT VAN ZUIVER SAP...

Ervaar zelf de gezondheidsvoordelen!

Schulp Vruchtsappen, Breukelen. 0346 - 25 96 30 - www.krachtsap.nl





zich met haar activiteiten richt op preventie." Anders eten, is een grote stap voor wie gewend was aan pakjes en zakjes. "Je moet uit je comfort zone. Ik vind het onbegrijpelijk dat we het normaal vinden om dagelijks koek en snoep te eten, en denken dat het wel meevalt met hoe ongezond het is. Het is mijn passie om mensen bewust te leren worden dat voeding bijdraagt aan welzijn en levenskwaliteit."

Inge Dijkstra (53) volgde eveneens een opleiding aan de Kraaybekerhof (natuurvoedingsconsulent) en aan de Groene Kookacademie. Net als Krista leerde zij thuis wat gezond én lekker is. "Mijn moeder van 84 kookt nog iedere dag zelf." Inge is de zus van Rineke Dijkstra die meer dan 150.000 boeken over voeding verkocht. Inge zag in haar omgeving een aantal mensen die het Moerlandiet volgde. Hun levenskwaliteit verbeterde. Maar de echte winst zit volgens Inge in preventie: voorkomen dat je ziek wordt. "Daar zit mijn motivatie om dit werk te doen. Ik wil mensen voorlichten in de hoop dat ze weer leren wat 'normaal' eten is: dat komt niet uit een pakje of zakje, maar is vers en onbewerkt."

"Ik neem cursisten graag mee de moestuin en de kas in om groenten en kruiden te oogsten. Voor veel mensen is het een openbaring te weten waar hun voedsel vandaan komt." Naast smaakvol eten zonder after dinner dip geven Inge en Krista praktische tips die je helpen om 'gezond eten' tot een dagelijkse gewoonte te maken. "Zodat je niet bij gebrek aan tijd uit gemak weer naar de broodzak grijpt", lacht Inge.

AANMELDEN

Inge Dijkstra geeft de kookworkshops op haar bedrijf Dwingelderheem in Dwingeloo op 21 juli en 18 augustus. Krista Boots geeft de kookworkshops op 14 juli in Harderwijk en op 11 augustus en 1 september in Alkmaar. Er is plek voor ongeveer acht deelnemers per workshop. De workshop duurt ongeveer drie uur. Indien er meer belangstelling is, worden meer workshops georganiseerd.

PRIJS € 59,00 euro p.p. (inclusief drankjes, lunch, recepten)

Tijdens de workshop:

- Leer je de basis van gezond koken
- Krijg je de grondbeginselen van het fermenteren bijgebracht
- Maak je gerechten, hapjes, groentesappen en smoothies volgens de richtlijnen van Moerman of de Niet-Toxische Tumor Therapie
- Eet je gezamenlijk de lunch aan een fraai gedekte tafel

Aanmelden voor Harderwijk of Alkmaar:

info@kristaboos.nl, 06-24778624 (Krista)

Aanmelden voor Dwingeloo:

info@dwingerheem.nl, tel. 06-460 986 87 (Inge)

AGENDA

SUPPORTLOOP

17 JUNI / ZEIST

Op 17 juni vindt bij het KNVB-centrum in Zeist de PGO-supportloop plaats, een wandel-event waarbij je samen met familie of vrienden een route van 3, 5 of 10 kilometer kunt lopen voor MMV. De opbrengst komt ten goede aan een boek in de maak: het complementair kompas bij kanker. Dus: MMV kom(t) in beweging! De ontvangst zal rond het middaguur zijn. Op 30 september vindt een tweede supportloop plaats in Bergschenhoek. Meer informatie via www.supportloop.nl



TELEFONISCH SPREEKUR VOEDINGSDESKUNDIGE

18 JUNI

Het telefonisch spreekuur wordt tweewekelijks gehouden op maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur. De komende data zijn: 18 juni, 2, 16 en 30 juli en 13 augustus. Bel met telefoon: 06-57574461. Houd uw lidmaatschapsnummer bij de hand.

KOOKWORKSHOP

30 JUNI / APELDOORN

Hoe te koken volgens Moerman? Op 30 juni geeft Moerlandiet-kok Klazien een kookworkshop van 11.30 tot 14.30. Kosten: €25 euro per workshop (betaling ter plaatse). Opgeven via het Centraal Bureau, bij voorkeur per mail: cb@mmv.nl of telefoon 0347-346955 (ma – do van 9.00 tot 14.00). Locatie: Krijgsmansveld 324 in Apeldoorn.

NATIONALE BIJENDAG

14 JULI / BEEKBERGEN

Op 14 juli is het weer nationale bijendag. In heel Nederland worden initiatieven ondernomen om de leefomgeving van de wilde bij te verbeteren. Kijk op www.nederlandzoemt.nl. Ook Marry stelt haar kruidentuin in Beekbergen open op deze dag. Om 11.00 uur houdt Marry een lezing over het nut van onbewerkt voedsel en kruiden. www.marrys.nl



Marlie Hillekens nieuwe voorzitter MMV

Marlie Hillekens (59) is tijdens de ALV op 26 mei door de leden gekozen als nieuwe voorzitter van MMV. Namens het bestuur kreeg zij een prachtig boeket overhandigd.

TEKST RINEKE WISMAN **BEELD** JAN VAN KLINKEN

Marlie trad voor het eerst naar voren namens MMV in een live discussie met kankerpatiënten in het programma 'Hollandse Zaken'. In het programma vertelde ze dat haar belangstelling voor het gedachtengoed van Moerman ontstond nadat haar moeder een ongeneeslijke kankerdiagnose overleefde. Dat maakte indruk bij velen.

"Ik was 12 jaar toen mijn moeder endeldarmkanker kreeg. Ze werd geopereerd, maar twee jaar later zaten er uitzaaiingen in de longen. Toen ik 14 jaar was, zeiden de artsen tegen mijn moeder dat ze nog hooguit zes maanden te leven had." Het liep anders. "Mijn moeder besloot de Moermantherapie te volgen en leefde daarna nog veertig jaar. Tegen alle verwachtingen in zag ze haar drie kinderen en vijf kleinkinderen opgroeien."

Overtuigd van de kracht van voeding voor de gezondheid nam Marlie het MMV-lidmaatschap van haar moeder over. In 2013 meldde Marlie zich aan als vrijwilliger. Sinds 2015 is ze secretaris. Daarnaast richtte Marlie de facebookgroep 'Eten volgens Moerman' (die ruim 4.300 leden telt) op en recenseert ze kookboeken voor ledenmagazine Uitzicht. Hillekens wil binnen MMV een 'verbindende' factor

zijn, en zal tijdens interne en externe aangelegenheden meer naar buiten treden als gezicht van de vereniging.

Tijdens de ALV dankte Hillekens de leden voor het vertrouwen en zegde toe zich met verve te blijven inzetten voor MMV.

In het dagelijks leven is Marlie getrouwd met Peter, en werkt zij als office manager bij een ict-bedrijf. Ze heeft twee uitwonende kinderen.



Privacywet van kracht

Vanaf 25 mei 2018 is de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) van kracht. Alle vormen van verenigingen moeten actief aan de AVG voldoen. Ook MMV paste haar beleid hierop aan. U hoeft niets te doen, u vindt het beleid op www.mmv.nl.

VACATURES

In het bestuur zijn momenteel een viertal functies vacant, waaronder die van secretaris, een bestuurslid 'voeding', een bestuurslid 'medisch' en een bestuurslid voor contacten in de zuidelijke regio. Wilt u meewerken aan verandering? Zoek dan contact via het centraal bureau. Mail: cb@mmv.nl of bel: 0347 – 346955. Het bestuurswerk vergt ongeveer een dagdeel per week.

WEBSITE MMV WORDT GEMODERNISEERD

De website van MMV ondergaat een renovatie. Dat vertelde bestuurslid ICT Marc Spitse tijdens de ALV op 26 mei in Huis ten Bosch in Lexmond.

De website mmv.nl is aan een renovatie toe. Door de jaren heen is de website minder overzichtelijk geworden en nog niet geoptimaliseerd voor tablets en smartphones. "De website is door de tijd ingehaald", aldus Spitse die op een levendige manier sprak over 'het elimineren van twijfelmomenten' bij websitebezoekers en het vergroten van gebruikersvriendelijkheid. De website zal qua uiterlijk en beleving meer aansluiten bij de vormgeving van Uitzicht.

Inhoudelijk zal er een scheiding komen tussen een deel voor externen (met informatie over voeding, informatie over kanker) en een deel voor leden, zodat bezoekers snel bij de gewenste informatie terecht komen. Het streven is om de nieuwe website in oktober te lanceren.

ONDERZOEK VOEDING EN PROSTAATKANKER

Gaston Remmers, projectleider van het onderzoek naar voeding en prostaatkanker, gaf uitleg over zijn ervaring met ziekte en gezondheid, zijn visie op de gezondheidszorg en vertelde over het onderzoek naar de relatie tussen voeding en prostaatkanker dat MMV medefinanciert. Kijk voor meer informatie (en vooraanmelding) op www.patientENvoeding.nl

Contributie blijft 35,-

Penningmeester Nico Sleuwenhoek gaf tekst en uitleg bij de jaarstukken van MMV en Amnestie over 2017. De financiële commissie adviseerde de vergadering de penningmeester en het bestuur de charge te verlenen en de jaarstukken 2017 goed te keuren. De ALV keurde het jaarverslag 2017 en de begroting van 2018 goed. De jaarlijkse contributie van 35,- blijft gehandhaafd.



MMV-LID GERRIT
FOKKEMA WERD
ONLANGS 95 JAAR

We koken
nog iedere dag
Samen

Op 6 juni werd hij 95, maar Gerrit Fokkema's agenda is nog altijd druk bezet. Serieuze gezondheidsproblemen heeft hij nooit gehad. Zijn advies? Niet roken, gezond eten en vooral: bezig blijven. 'Ik rijd met mijn auto door heel Noord-Nederland om jongeren ervan te doordringen dat vrijheid niet vanzelfsprekend is.'

TEKST MARTE VAN SANTEN BEELD HERMAN ENGBERS





Gerrit met zijn bijenvolken



“Om maar met het slechte nieuws te beginnen: ik heb geen geheim recept om gezond oud te worden. Wel ben ik altijd bewust bezig geweest met heilzaam te leven. Zo heb ik nooit gerookt, drink ik alleen bij speciale gelegenheden een glaasje alcohol en eet ik weinig zoetigheid. Mijn vrouw en ik koken nog elke dag voor onszelf. Zonder pakjes en zakjes, uiteraard. Zij maakt meestal het hoofdgerecht, ik het toetje. Yoghurt met wat zelfgemaakte jam en een handje blauwe bessen bijvoorbeeld.”

Ontbijt op bed

“Als zoon van een groenteboer is gezond eten me met de paplepel ingegoten. Dagelijks een flinke hoeveelheid verse groenten en fruit, dat doen we nog steeds. We eten trouwens altijd tussen de middag warm, nog zo’n overblijfsel van vroeger. Of dat extra gezond is weet ik niet, maar wij voelen er ons in ieder geval lekker bij. Net als bij samen ontbijten in bed. Ik maak dat klaar: voor ons allebei anderhalve snee mueslibrood met een banaan en een kopje thee. Een bescheiden hoeveelheid, kortom. Dat geldt overigens ook voor de overige maaltijden.

Ik ben nooit ernstig ziek geweest. Ja, ik heb wat pillen voor mijn prostaat, maar dat is het dan wel. Dat ik op mijn leeftijd nog zo gezond ben, komt zeker niet omdat ik veel heb gesport. Sterker nog, daar heb ik een hekel aan. Maar een ‘stilzitter’ ben ik nooit geweest. Toen ik nog in de winkel van mijn

vader werkte, was ik altijd in de weer. Daarna ben ik 25 jaar conciërge op een middelbare school geweest. Ook geen zittend beroep. Nog altijd ga ik bijna dagelijks op pad. Om mijn vier bijenvolken te verzorgen bijvoorbeeld, of om praatjes en lezingen te geven over mijn ervaringen in de Tweede Wereldoorlog.”

Bevrijd

“Zeventien was ik, toen de oorlog begon. Mijn antirevolutionaire ouders waren fel tegen de bezetters. Dus toen alle gezonde jonge mannen werden opgeroepen om in Duitsland te gaan werken, besloot ik onder te duiken. Dat ging goed, tot de Sicherheitsdienst in november 1944 ’s nachts binnenviel en mijn vader en mij arresteerde. We kwamen in De Blokhuispoort terecht, de gevangenis in Leeuwarden die door de Duitsers was geconfisqueerd. Een paar uur later werd mijn 17-jarige broer Ruurd bij ons in cel gezet. Hij was ook opgepakt, omdat hij met een groep anderen de illegale verzetskrant *Je Maintiendrai* maakte. We zaten zo’n drie weken in cel 5, toen we op een avond rumoer hoerde. Ineens ging de deur open. ‘Fokkema’s, vlug, eruit!’, riep een gemaskerde man. Ik was ervan overtuigd dat ons laatste uur was geslagen. In plaats daarvan werden we met 49 andere gevangenen bevrijd. Die spectaculaire actie is later, in 1962, verfilmd voor de speelfilm *De Overval*.”

Missie

“Zo’n dertig jaar geleden werd ik gevraagd om bij de dodenherdenking in Leeuwarden over mijn



'IJs en weder dienende, zeg ik altijd als ik een nieuwe afspraak voor een lezing maak. Maar dat geldt natuurlijk voor iedereen'

ervaringen te spreken. Na dat ene optreden kwam het volgende verzoek, en zo is het balletje gaan rollen. Nog altijd doe ik bijna wekelijks mijn verhaal, bijvoorbeeld op scholen of bij verenigingen. Verder vertel ik iedere zaterdagmiddag tijdens rondleidingen door de Blokhuispoort in 'mijn' cel hoe het was om daar te zitten. Des te bijzonder, omdat ik inmiddels de enige overlevende van die beroemde bevrijdingsactie ben. Gaandeweg is het mijn missie geworden om de oorlogsgeschiedenis door te geven; om jongeren ervan te doordringen dat vrijheid niet vanzelfsprekend is. Ik rijd met mijn auto door heel Noord-Nederland om die boodschap te verkondigen. Het geeft me een reden om 's ochtends mijn bed uit te komen. Samen met mijn gezonde leefstijl houdt dat me vitaal; als ik morgen stop met al mijn activiteiten, ben ik gauw dood, vermoed ik."

95 jaar: uitgebreid gevierd

"Op 6 juni ben ik 95 geworden. Dat hebben we uitgebreid gevierd, met een lunch voor de hele familie bij een mooi restaurant aan het water. Met drie kinderen, zeven kleinkinderen en zeven achterkleinkinderen is het een prestatie op zich om die allemaal bij elkaar te krijgen. Het was een bijzondere

BIOGRAFIE

Wie: Gerrit Fokkema (95)

Privé: Woont met zijn vrouw Bouwina (84) in Leeuwarden. Zijn eerste vrouw overleed in 1980 aan darmkanker. Fokkema werkte onder andere als conciërge op een middelbare school. Is nog altijd meerdere dagen per week druk met vrijwilligerswerk. Uit zijn eerste huwelijk heeft hij drie kinderen, zeven kleinkinderen en zeven achterkleinkinderen.

Lid: Sinds 1978, toen zijn eerste vrouw darmkanker kreeg.

ervaring, zoveel generaties samen. Mijn oudste zoon is inmiddels 67. Ook al aardig op leeftijd dus! Zelf heb ik inmiddels het leeftijdsrecord van de familie gebroken - mijn vader en oudste broer hebben allebei de negentig net niet gehaald. Enorm dankbaar ben ik, dat ik mijn verjaardag in goede gezondheid en met al mijn dierbaren heb kunnen doorbrengen. Op deze leeftijd is dat een ware zegen. Een feestje waard, kortom. Of ik op ga voor de honderd? Natuurlijk! Maar of me dat ook gegeven is, weet ik niet. IJs en weder dienende, zeg ik altijd als ik een nieuwe afspraak voor een lezing maak. Maar dat geldt natuurlijk voor iedereen, op welke leeftijd dan ook"

Darmkanker

"Van de Moerman Vereniging ben ik in 1978 lid geworden, toen mijn eerste vrouw darmkanker kreeg. We hebben het dieet toen een tijd strikt gevolgd. Helaas was haar kanker bij de diagnose al uitgezaaid, dus zij was niet meer te genezen. Maar ik geloof wel dat ze de door het dieet minder last heeft gehad van de chemotherapie. Nadat zij in 1980 overleed, ben ik altijd met overtuiging lid gebleven van de vereniging. Sla vandaag de dag een willekeurige krant of tijdschrift open, en het gaat over het belang van een gezonde leefstijl. Feitelijk is dat precies de boodschap die Moerman vele jaren geleden al verkondigde. Toen werd hij erom verguisd, nu is deze gedachte heel normaal. Jammer dat zijn aanpak daarmee niet ook in ere is hersteld."

Op de website van De Blokhuispoort zijn verschillende filmpjes te zien waarin Gerrit Fokkema vertelt over de overval op de gevangenis in december 1944.

Kijk op: blokhuispoort.nl/strafgevangenis/40-45/gerrit-fokkema/



Liposomaal Vitamine C

Eindelijk liposomen die het "echt" doen
Gegarandeerd hoge opname!!!

Een kwaliteitsproduct van

CureSupport



Verkrijgbaar in onze webshop:
www.curesupportwebshop.nl

VITORTHO

Voor een gezonde basis!



Verkrijgbaar bij De Roode Roos

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



**Curcuma producten van Elvitaal,
goede kwaliteit en een scherpe prijs!**

CURCUMA LONGA + Bioperine®

Bevat 600 mg Curcuma Longa C3 (95% Curcumine) met Bioperine voor een betere opneembaarheid.

Curcuma Complex

Bevat Curcuma Longa en verschillende kruidenextracten van onder andere Paardenbloemwortel en Koemis Koetjing.

CURCUMA C3™ PLUS

Bevat 500 mg Curcuma C3™ (95% Curcumine) en 200 mg Serrapeptase en Bioperine per capsule.

TEMOE LAWAK + Bioperine™

Bevat 500 mg Temoe Lawak (Curcuma Longa) met Bioperine.

Al deze producten zijn zuiver plantaardig dus ook geschikt voor vegetariërs.

Alle Elvitaal producten zijn vrij van onnodige toevoegingen zoals kleur- en geurstoffen.

Meer informatie over de producten of de verkrijgbaarheid?
Bel (0546-723262) of mail (info@naturalgoods.nl)



STEEVIA

Neem minder
SUIKER

You're SWEET
met de blauwe dop



Een ENRA product - Duinmeer 140 - 3994 HC Houten
info.groen-gezond.nl - www.groen-gezond.nl

Marry's blik op bomen



TEKST MARRY FOELKEL, KRUIDENSKUNDIGE BEELD HERMAN ENGBERS

WILDE APPEL: INSPIRATIEBRON

Als dochter van een fruitteler ben ik opgegroeid met appels. Er stond altijd een schaal met appels op tafel en ik zie nog de sterappeltjes die je zo mooi kon oppoetsen aan je wollen trui. Eerste liefde gaat nooit voorbij.

De appel is lid van de rozenfamilie. Zijn afkomst is nog af te lezen uit de knobbeltjes op zijn takken: dat zijn 'slapende' doornen. De wilde appel (*malus sylvestrus*) is zeldzaam. De opvallend kleine, zure appeltjes zijn bij uitstek geschikt voor het maken van appelmoes of appelstroop.

In alle oude culturen en religies neemt de appelboom een bijzondere plek in. Denk maar aan het sprookje van Sneeuwwitje, de boom uit het Paradijs of de twistappel uit de Griekse mythologie die uiteindelijk zorgde voor de val van Troje. In de Keltische religie is de appelboom een van de zeven heilige bomen en staat hij voor ontembare kracht en eeuwige jeugd. Hij wordt in verband gebracht met een bloeiende fantasie en het vermogen om in moeilijke situaties een uitweg te vinden. In de Bachbloesemtherapie zorgt de wilde appel voor het schoonmaken en desinfecteren van wonden, zowel lichamelijke als emotionele.

Als je vroeger een hap van een appel nam en hem even weglegde, was hij in een mum van tijd bruin. Een teken dat er veel ijzer in zat. In wilde appels en oude rassen zoals de goudrenet is dat nog steeds het geval, maar in de gekweekte appels zit veel minder ijzer en meer suiker. Toch is de appel dankzij een flinke dosis vitamines en mineralen nog steeds een gezonde snack. Het Engelse spreekwoord 'an apple a day keeps the doctor away' gaat nog steeds op. Ook de geur doet wonderen. Zo had Goethe altijd een paar appels op zijn bureau staan, omdat de frisse geur hem alert hield. De appel als inspiratiebron!

SEIZOENSTIP



Nu plukken voor de winter!

Verzamel zoveel mogelijk bloesem en wilde kruiden.
Droog ze voor een gezonde drank komende winter.



recept Gevulde appel uit de oven

Benodigdheden:

- 1 appel
- klontje roomboter
- tl amandelen en/of zonnebloempitten
- tl honing
- tl kaneel

Doen:

- 1 Boor het klokhuis uit de appel en zet hem in een schaal in de oven.
- 2 Vul de appel met de gemalen amandelen en zonnebloempitten, honing en kaneel.
- 3 Leg de klont boter er bovenop.
- 4 Pof hem in de oven op 150 graden, 10 tot 20 minuten (afhankelijk van de grootte van de appel).

Emulsan Vitamine D3

1000 i.e. of 3000 i.e. per druppel

Nieuw!
Emulsan D3
fortissimum
3000 i.e.
per druppel

SanoPharm emulsan Vitamine D3 is op basis van een unieke **micro-emulsie** samengesteld. De structuur van deze emulsie komt overeen met die van **moedermelk**, waardoor de opname optimaal is!

Emulsan Vitamine D3

draagt bij tot:

- de normale **opname** van calcium en fosfor
- normale **calciumgehalten** in het bloed
- de instandhouding van normale **botten**
- de instandhouding van normale werking van de **spieren**
- de instandhouding van normale **tanden**
- de normale werking van het **immuunsysteem**
- speelt een rol in het **celdelingsproces**



Eén verpakking van 10 ml bevat 240 druppels en kost slechts € 19,95 voor de 1000 i.e. en € 22,95 voor de 3000 i.e. verpakking.
Te bestellen via apotheek, drogist of rechtstreeks via **gezonddirect-lijn 0342-491978**

SanoPharm Nederland bv - Prins Hendrikweg 2 - 3771 AK Barneveld T 0342 420714
www.gezonddirect.nl - info@gezonddirect.nl


**NATURAL
SALES**

TRANSPORTWEG 13-001
4501 PS Oostburg
info@naturalsales.nl



0032 477 37 35 07
www.naturalsales.nl
Cosmetica & voedingssupplementen
op basis van honing, Propolis en Aloe Vera.
Reeds 30 jaar in Nederland.
Voor particulieren en groothandels.
Spring gerust eens binnen!

Gezondheid in Evenwicht

Webwinkel **magistrale fytotherapie, voedingssupplementen, huidverzorging en natuurlijke cosmetica**

GRATIS BIJ UW BESTELLING VANAF € 75,00

**HANDBOEK GEZONDE EN SNEL KLAAR
RECEPTEN EN EEN FLESJE KRETENSE
OLIJFOLIE. (Geldig tot 1 juli 2018)**



Telefoon 0111 85 22 27 service@gezondheidinevenwicht.nl



Vascusan[®]
VASCULAIRE NUTRIËNTEN

**Vascusan CardioFlo • Rode Gist Rijst • Presstress-reduct • Q10 30gm of 100mg • Visolie • Vaso-PC
Granaatappel extract • Groene thee extract**

Nieuw!! Vascusan uitgebreid met: K2+D+Omega3 • Knoflook+Maretak+Meidoorn • Gluconorma.

De Vascusan-lijn biedt een breed scala aan natuurlijke voedingssupplementen die ieder op zijn eigen manier gericht is op hart en bloedvaten.

www.vascusan.nl • info@nateekoproducts.nl • Ook verkrijgbaar bij: De Roode Roos

Dr. Gert Schuitemaker houdt zich als (niet praktiserend) apotheker en doctor in de Geneeskunde sinds 1980 bezig met orthomoleculaire geneeskunde.



VERENIGING ARTS EN VOEDING VEROVERT PLEK IN DE GEZOND- HEIDSZORG. ER VERANDERT IETS!

De huisarts wordt gezien als deskundige op het terrein van voeding. Maar in zijn hele (medicijnen)studie krijgt hij nog geen tien uur voedingsonderwijs. Dan is het onmogelijk dat hij een voedingsdeskundige is! Op zijn examens wordt hij afgerekend op de kennis over medicijnen. Hiervoor heeft hij dikke pillen van boeken moeten bestuderen. Ik zie hier de basis van zijn onwetendheid. Daarin lees je niet wat gezondheid is. Als hij dat wel zou weten, dan zou hij bij griep geen koortswerend middel voorschrijven. Want ondanks dat u zich dan beroerd voelt, verkeert u toch in een goede gezondheid. Het lichaam is namelijk bezig én in staat om u weer in een optimale gezondheid terug te brengen. Een koortswerend middel remt dit proces, het onderdrukt de positieve, innerlijke kracht van uzelf. Overdrachtelijk gezegd: in zulke gevallen moeten brandweer en hulpverleners hun werk kunnen doen. Die moeten worden geholpen, dus laat het lichaam zijn werk doen. Ontlast het en geef het rust. Drink water om de afvalstoffen te helpen afvoeren. Neem extra vitamine C om het immuunsysteem te stimuleren. Vermijd stress en ga onder de wol. Stel het in staat om te herstellen. Toch is er een bijzonder gunstige ontwikkeling binnen de artsenwereld aan de gang. Niet in het onderwijs op de universiteiten, maar wel bij een groep artsen, voornamelijk vrouwen, die wel weten wat gezondheid is en die verandering

**Wat willen we
nog meer? Dat
deze artsen niet
kritiekloos de
adviezen van het
Voedingscentrum
overnemen**

willen. Die zijn actief in de vereniging 'Arts en Voeding'. Was de start een aantal jaren geleden aarzelend, nu lijkt het erop dat het binnen de artsenzorg een plaats gaat veroveren. Onlangs werd een congres georganiseerd. De belangstelling was overweldigend. Er verandert iets! De website van deze vereniging verwelkomt u met de woorden: 'Geen pillendieet, maar een leefstijl op recept! Dat is de toekomst van onze gezondheidszorg. Voeding en leefstijl komen steeds meer on top of mind.' Wat willen we nog meer! Welnu, één grote wens. En dat is dat deze artsen niet kritiekloos de adviezen van het Voedingscentrum overnemen. De slagzin 'eet gevarieerd, dan krijg je voldoende vitamines en mineralen binnen' klopt

eenvoudigweg niet. Het voorlichtingscentrum blijft volharden dat voedingstekorten in Nederland nauwelijks voorkomen. Dit is aantoonbaar niet waar, zeker niet bij ouderen. Voedingstekorten zijn er alom en ik hoop dat deze nieuwe lichting artsen dit onderkent.

Helaas is er bovendien binnen de artsenwereld nog de nodige oppositie tegen deze nieuwe verlichte artsen. Ik denk dat dit komt omdat die dikke pillen van pillenboeken artsen niet hebben geleerd wat gezondheid is. Daarin staat niet dat je beter geen symptoombestrijdende medicijnen kunt voorschrijven, en dat je met de juiste voeding en voedingssupplementen de genezende krachten in het lichaam stimuleert.



UIT DE SPREEKKAMER

EEN TEAM VAN ERVAREN ARTSEN BEANTWOORDT UW MEDISCHE VRAGEN EN VRAGEN OVER VOEDING EN/OF SUPPLETIE.

Alopecia Areata

Mijn echtgenote heeft last van Alopecia Areata. Heeft u wellicht advies of en zo ja, wat ze hieraan kan doen?



Drs. An van Veen

An van Veen, arts: 'Alopecia areata is een ziekte van de haarwortels, met als gevolg gedeeltelijke kaalheid van het hoofd, meestal in de vorm van ronde of ovale plekken. Ook haren op andere plaatsen (wenkbrauwen, baard-, oksel- en schaamharen) kunnen uitvallen. De aandoening komt vrij vaak voor, ongeveer bij 0,05 tot 0,1 procent van de bevolking, zowel bij mannen als vrouwen. Ook bij kinderen kan alopecia voorkomen. Bij alopecia is er rond de haarwortels een ontstekingsreactie te vinden. Door deze ontsteking produceren de haarwortels alleen

nog misvormde haren (die snel afbreken), of helemaal geen haren meer. Bij alopecia areata gaan de haarwortels niet verloren. Dus zodra de ontstekingsreactie verdwijnt, kan de haargroei terugkomen, zelfs na jaren. De precieze oorzaak van alopecia areata is niet bekend. Men vermoedt dat het gaat om een auto-immuunziekte, dat wil zeggen dat het lichaam antistoffen maakt tegen de eigen haarwortels.

Vanuit de integrale geneeskunde is alopecia areata een signaal van een niet goed werkend afweersysteem. Bij een auto-immuunziekte wordt het afweersysteem niet goed aangestuurd. Dat kan verschillende redenen hebben: (oxidatieve) stress, slechte voeding, toxische stoffen, medicijngebruik. Vanuit de integrale geneeskunde zijn deze zaken te behandelen door een optimaal dieet, inname van extra vitamines (antioxidanten), ontgiften, stress vermijden en het stress-systeem van het lichaam ondersteunen en/of behandelen. Een belangrijke factor in de behandeling van auto-immuunziekten, is het versterken van het endorfinesysteem, omdat endorfines het immuunsysteem reguleren. Dus als het endorfinesysteem beter werkt, dan verbetert de werking van het immuunsysteem, en dan kunnen de symptomen van auto-immuunziekten afnemen. Men kan het endorfinesysteem verbeteren door gezonde voeding, het weglaten van suikers en het sterk verminderen van exorfines uit de voeding. Dat wil zeggen, dat men koemelk, soja- en gluten-arm moet gaan eten. Exorfines zijn stoffen die op endorfines lijken en de receptoren van het endorfinesysteem over-activeren, waardoor het lichaam, als reactie, minder endorfines gaat aanmaken en de (afweer)cellen ongevoeliger maakt voor endorfines. Men kan het lichaam helpen om exorfines in de darm beter te verteren, zodat ze het endorfinesysteem niet belasten, door dagelijks het DPPIV-enzym in te nemen.

Een andere manier om het endorfinesysteem te verbeteren is het innemen van een geneesmiddel die de endorfine-receptoren blokkeert. Deze stof wordt over het algemeen ingenomen voor het slapengaan. Het blokkeert de endorfine-receptoren een korte tijd, waardoor het lichaam als reactie juist meer endorfines gaat produceren, en de gevoeligheid voor endorfine weer verhoogd wordt. Deze stof doet dus precies het tegenovergestelde van wat exorfines kunnen doen. Omdat het een geneesmiddel is, moet het voorgeschreven worden door een arts.

Het verbeteren van de werking van het endorfinesysteem zorgt over het algemeen voor een betere werking van het immuunsysteem, waardoor de symptomen van een auto-immuunziekte kunnen afnemen. Een betere werking van het endorfinesysteem zorgt er ook voor dat stress beter opgevangen kan worden door het lichaam. Omgekeerd zorgt het verminderen of vermijden van stress ervoor dat het endorfinesysteem niet uitgeput raakt.

Gezonde voeding is dus essentieel voor het gezond houden van het endorfinesysteem en dus ook van ons immuunsysteem.

Alopecia areata is in verband gebracht met tekorten van de volgende stoffen: vitamine D, quercetine, zink, vitamine A, E en C. Zorg voor voldoende inname van deze stoffen.

Binnen de homeopathie zijn er ook middelen die ingezet kunnen worden bij alopecia, maar daarvoor zult u een homeopathisch arts moeten raadplegen.'

Moerman en chemo



Drs. Erik-Jan de Rijk

In het zeer lezenswaardige boek 'Dokter Moerman' geschreven door dokter Albert Ronhaar en journalist Cor van Groningen, staat dat Moerman chemotherapie soms wel zinvol vond 'bij heel snel groeiende tumoren en bij bloedziekten'. Kunt u hier aanvullende informatie over geven? Wat voor soort tumoren moet je dan aan denken? En waarom is chemo dan wel zinvol?

Erik-Jan de Rijk, arts: Erik-Jan de Rijk, arts: 'Een cel is het meest kwetsbaar in de celkern. Beschadiging leidt tot de dood. De celkern, waarin alle genetisch materiaal in chromosomen ligt verzameld, heeft een eigen verdedigingsmechanisme: doordat de chromosomen sterk opgerold zijn, vormt de kern een dichte, vaste bol omgeven door een membraan. Door de dichtheid en het feit dat de chromosomen bij inactiviteit zo opgerold zijn, is de kern relatief onkwetsbaar. De kwetsbaarheid ontstaat tijdens de celdeling. De celkern en dus de cel worden kwetsbaar in de periode van celdeling. Dit is de periode



Trisomie 13

Onze dochter van 2 jaar heeft de ernstige chromosoomafwijking 'trisomie 13'. Zij krijgt volledige sondevoeding, met extra energie en vezels (Nutrini Energy Multi Fibre van Nutricia). Dit moet heel langzaam inlopen op 50 ml per uur omdat ze anders gaat spugen. Is deze voeding voldoende voor haar, behoudt ze zo een goede darmflora? Kan ze met sondevoeding haar weerstand op pijn houden of adviseert u om bepaalde producten toe te voegen? Wij hoorden over paardenmelkpoeder met een positieve uitwerking op de darmflora en darmwerking. Is u hierover iets bekend? Over het algemeen is ons kindje niet veel ziek en doet ze het goed met deze ernstige aan-doening. Graag verneem ik of er nog mogelijkheden zijn om haar gezondheid te verbeteren.

Kees Rhee, arts: 'Never change a winning team' is het eerste wat ik na lezing van uw vraag denk. Van kinderen met trisomie 13 is immers maar een zeer klein percentage na het eerste jaar nog in leven. Dus hulde voor zowel de mantelzorgactiviteit rondom uw dochter alsook voor de gekozen diëtvoeding die kennelijk goed bij haar voedingsbehoefte aansluit.

De Nutrini Energy Multi Fibre van uw dochter bevat als voedingsvezels sojapolysacchariden, resistent zetmeel, inuline, arabische gom, cellulose en oligofructose. Met deze prebiotica kan het goed zijn dat de darmflora van uw dochter momenteel al in orde is. Een goede weerstand en stoelgang zonder winderigheid wijzen ook in die richting. Maar gezien haar kwetsbaarheid is ter zekerstelling een goede ontlastingsanalyse bij een gerenommeerd laboratorium altijd te overwegen.

Over paardenmelk kan algemeen worden gesteld dat er een goede overeenkomst met moedermelk is, waarbij paardenmelk een hoger eiwitgehalte en een lager vetgehalte heeft dan moedermelk.

Het probleem is dat er in tegenstelling tot vele enthousiaste gebruikersverhalen (onder andere tegen voedingsintoleranties en

huidproblemen), maar weinig goed gedocumenteerde studies over paardenmelk zijn. In Kyrgyzstan wordt paardenmelk (engels Mare's milk) verwerkt tot de volksdrank Kymyz en over dit product bestaat wel literatuur: Kymyz is goed tegen TBC (lang ingezet in Rusland en Mongolië), hepatitis B, maagzweren, psoriasis, bloedarmoede, darminfecties en geeft door het lagere vetgehalte minder snel nierproblemen bij pasgeboren kinderen. Kortom: Nergens iets nadeligs over paardenmelk gevonden, maar gezien de kwetsbaarheid van uw dochter zou ik me -bij gebrek aan bewijs- toch terughoudend willen opstellen.'

OOK EEN VRAAG?

Stuur deze naar redactie@mmv.nl
of naar postadres Oranjedorpstraat 9,
7885 AA, Nieuw-Dordrecht.

Dringende persoonlijke vragen?

Bel dan de Infolijn Alternatieve
Geneeswijzen (088) 24 24 240
(Maandag t/m vrijdag van 10.00 - 17.00 uur;
maandagavond van 19.00 - 21.00 uur)
www.infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl



waarin de chromosomen zich ontrollen, zich uit hun spiraalvorm uitstrekken en verdubbelen. De celmembraan is nu afwezig, alle chromosomen zweven los in het cytoplasma. Dan vormen zich vanuit twee tegenoverliggende polen van de cel dunne draadstructuren, tubuli, die naar de los liggende chromosomen groeien en daaraan vast hechten. Via een gestructureerd proces met polen en draden ontstaan – kort gezegd - vanuit de chromosomen nieuwe cellen. In elke nieuwe cel verzamelt zich het genetisch materiaal weer, vormen de chromosomen weer spiralen en rollen weer ineen, het kernmateriaal balt weer samen en er vormt een nieuwe celmembraan.

Als de chromosomen los liggen, ontrold, niet meer in een spiraal, als zij zich aan het verdubbelen zijn, als de tubuli zich er aan vasthechten, dat zijn de kwetsbare momenten. Hier werken de cytostatische stoffen. Sommige verhinderen verdubbeling van het chromosoom, andere verstoren de vorming of aanhechting van de tubuli. Zo wordt celdeling verstoord, tumorgroei stilgelegd, en celdood ingezet. Cytostatica zijn op deze wijze het meest effectief als zij hun werk kunnen doen bij veel cellen tegelijk: dus in een situatie waarin veel cellen tegelijk aan het delen zijn. Bij snel delende cellen dus, oftewel bij snel groeiende tumoren. Of bij kanker van weefsel dat van nature een korte levenscyclus heeft, en vaak deelt: de stamcellen van de rode en witte bloedcellen in het beenmerg; zoals bij verschillende

vormen van leukemie.

Dat chemotherapie ook schadelijk is voor alle andere weefsels en met name ook voor het afweersysteem, dat op zichzelf ook snel delend weefsel is, betekent een verzwakking van het hele systeem. Hier bevindt zich een belangrijk terrein van de artsen voor niet-toxische tumor therapie: ondersteuning van herstel na chemo met goede voeding, goede vitamine suppletie en vooral homeopathische middelen die ingezet kunnen worden om de bijwerkingen van de chemo te verminderen, en herstelprocessen te stimuleren. Als er besloten wordt tot chemotherapie wil je er ook het grootste rendement uit halen, en in staat zijn alle voorgestelde kuren goed te doorstaan. De Franse arts voor homeopathie Lionel Bagot werkt in Metz bij de afdeling oncologie, en past er 'supportive oncology' toe met homeopathische middelen; juist om patiënten te ondersteunen bij het ondergaan van chemotherapie.

Een te laag witte bloedcelgehalte kan het noodzakelijk maken de volgende chemo uit te stellen, of de dosering van de chemo aan te passen; dit maakt voorschrijven van specifieke homeopathische middelen nodig en effectief om snel het leukocytengetal weer op peil te krijgen, zodat de chemo maximaal gecontinueerd kan worden. Patiënten behouden beter hun energie, eetlust en kwaliteit van leven met deze gecombineerde aanpak.'



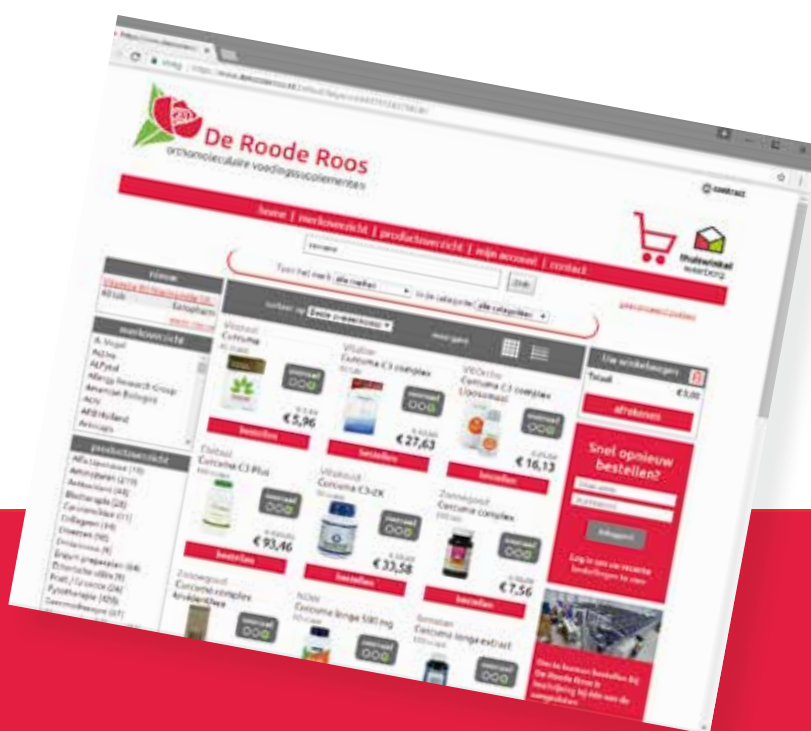
(advertentie)

De Roode Roos

orthomoleculaire voedingssupplementen

Meer dan 20 jaar uw leverancier van hoogwaardige orthomoleculaire voedingssupplementen.

Op onze website www.derooder Roos.nl kunt u kiezen uit ons brede assortiment van gerenommeerde merken.



U kunt bestellen via onze website of bellen met één van onze verkoopmedewerkers. Zij helpen u graag bij uw bestelling!

www.derooder Roos.nl | 0800-7663376



Cindy



Cathy



Nancy



Fenny



Conny



Linda

 **DE FONTEIN**
Waterzuiveringsystemen



Een eigen
bron
van
zuiver water
in
huis

Voor service & info bel: 0524-291106
www.defontein.eu

BIOBITES 



crackers &
cookies

Glutenvrij | Gistvrij | Plantaardig | Geen geraffineerde suiker
Geen Granen | Rijk aan omega-3 en vezels

Gebruik als broodvervanger,
snack of tussendoortje

Handgemaakt, smaakvol & lekker!



www.biobites.eu

Word lid
VAN MMV!

Voor slechts 35,00 per jaar:

- Krijgt u tien nummers van Uitzicht
- Ontvangt u 25% korting op supplementen
- Steunt u de complementaire sector
- Kunt u deelnemen aan verenigingsactiviteiten

colofon

Uitzicht is het magazine van MMV
en verschijnt tien keer per jaar.

HOOFDREDACTEUR Rineke Wisman **PLV. HOOFDREDACTEUR** Jan van Klinken **MEDEWERKERS** Dorien Dijkhuis, Marry Foelkel, Arjan van Groningen, Marjolein van Heumen, Lotte Huijser, Petra Pronk, Marte van Santen, dr. Gert Schuitemaker, Martine Sprangers, Christine Steenks, Klazien van der Toorren, dr. Hans Stoop, Gijs Versteeg, Linda de Waart.

MMV-ARTSENTEAM Bertil de Klyn, Rick van Prooijen, Roland Lugten, Kees Rhee, Erik-Jan de Rijk, An van Veen, Ton Windgassen **ONTWERP** Deelstra & de Jong **COVERFOTO** Robbin de Weerdt, Makkelijke Moestuin **DRUK** Vellendrukkerij BDU Barneveld.

REDACTIEADRES Oranjedorpstraat 9, 7885 AA, Nieuw-Dordrecht **E** redactie@mmv.nl **I** www.mmv.nl

WILT U DONEREN? IBAN NL96 INGB 0004 2392 29

Redactie van Uitzicht en bestuur van MMV aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor de toepassing van de inhoud van dit blad. Overname van artikelen door derden is uitsluitend toegestaan met schriftelijke toestemming vooraf.

LIDMAATSCHAP Als lid van MMV ontvangt u ledenmagazine Uitzicht 10 keer per jaar. Ook profiteert u van 25 procent korting op voedingssupplementen bij verzendhuis De Roode Roos. Voor verzending binnen Nederland bedraagt de contributie € 35,- per jaar, voor verzending in Europa bedraagt de contributie € 48,- per jaar. Opzegging schriftelijk voor het einde van het verenigingsjaar met inachtneming van een opzeggingstermijn van één maand (voor 1 december dus).

LID WORDEN? Bel of mail met het Centraal Bureau, meld u aan via www.mmv.nl of knip onderstaande bon uit en stuur deze naar: Centraal Bureau MMV, Hagenweg 3 c, 4131 LX Vianen. Het Centraal Bureau van MMV is bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9 tot 14 uur. **T (0347) 346 955**
E cb@mmv.nl

ADVERTENTIES J.P.H. Geraats **T** 0495 – 53 22 20
M 06 – 26 749 649 **E** j.geraats@ziggo.nl **ISSN** Uitzicht ISSN 0169-9938 **I** www.mmv.nl **E** cb@mmv.nl

**ja, IK WORD LID
VAN MMV!**

Naam _____ M / V

Geboortedatum _____

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

E-mailadres _____

Telefoonnummer _____

Handtekening _____

Stuur de bon in een gefrankeerde envelop naar:
Centraal Bureau MMV, Hagenweg 3 c, 4131 LX Vianen



ELKE DAG BETER

Wij zijn Vitals en wij willen u wat beloven. Ambitie. De ambitie om de meest effectieve supplementen aan te bieden. Met de meest geschikte doseringen, de hoogste kwaliteit en zuiverheid. Om bij toevoegingen aan het assortiment altijd het vizier te richten op veelbelovende vernieuwingen met een degelijke onderbouwing. Dit ideaal is natuurlijk nooit voltooid.

Het wordt elke dag beter. Net als iedereen die voor onze producten kiest. Vandaar onze nieuwe leus. Vitals. **Elke dag beter.** Vergezeld van de opkomende zon waarmee elke dag wordt ingeluid als ons nieuwe logo. Kom naar de geheel vernieuwde website: www.vitals.nl.