

David Khayat: 'Ik wek geen valse hoop, ik breng enkel de feiten'

# Eten tegen kanker

Twan van Venrooij,  
journalist

Een vijfde van alle kankergevallen is gerelateerd aan een slecht eetpatroon, stelt de Franse oncoloog David Khayat in zijn boek *Het echte antikankerdieet*. Hij speurde de wetenschappelijke literatuur af naar voedingsmiddelen met een aannemelijk effect. Granaatappelsap is goed, zalm slecht.



**H**et zijn soms opmerkelijke adviezen die David Khayat geeft over het beperken van de kans op kanker via het dieet. Rood vlees eten is volgens hem geen probleem, terwijl veel soorten vis juist een stuk ongezonder zijn dan wordt aangenomen. En waar zuivelproducten voor vrouwen uitstekend zijn, kunnen met name oudere mannen die maar beter laten staan. Ook zouden rokers – en zelfs ex-rokers – worteltjes en ander voedsel met veel bètacaroteen zoveel mogelijk moeten vermijden.

Toch zijn de adviezen zorgvuldig samengesteld op basis van een grondig literatuuronderzoek. Khayat, hoofd van de afdeling Oncologie in het ziekenhuis Pitié-Salpêtrière in Parijs, is dan ook niet de minste. Hij initieerde en leidde op verzoek van de Franse president Jacques Chirac tussen 2002 en 2007 het Franse nationale programma tegen kanker en was voorzitter van het Franse Institut National du Cancer.

'Ik vecht nu al dertig jaar tegen kanker en word er moe van om voortdurend patiënten te verliezen', vertelt Khayat tijdens een interview ter gelegenheid van de Nederlandse vertaling van het boek, dat in Frankrijk en Italië inmiddels een bestseller is. 'Ik droom van een wereld waarin kanker is verslagen. En de beste manier om kanker te verslaan is om in te zetten

Oncoloog David Khayat: 'Ik droom van een wereld waarin kanker is verslagen'.

beeld: Tim Van de Velde



op preventie. Bijvoorbeeld door te voorkomen dat mensen gaan roken, verkeerd voedsel gebruiken of te veel zonnen. Ik zie het als mijn werk om dit te doen en dit boek is een bijdrage hieraan.'

### Bescheiden

De claims in het boek zijn echter realistisch, stelt Khayat. 'Ik ben erg voorzichtig. Ik weet niet hoe het is vertaald in Nederlands, maar in de Franse versie staat er consequent dat een voedingsmiddel *mogelijk* een positief of negatief effect heeft. Daarbij gaat het in de wetenschap ook om voortschrijdend inzicht. Als dat nodig is, zal een update van het boek verschijnen maar totnogtoe hebben we geen reden gezien om een bewering in het boek te herzien.' Over de impact van de adviezen is Khayat eveneens bescheiden, hoewel de nuance in de Nederlandse vertaling enigszins lijkt te zijn weggelaten. 'Hoewel voeding verantwoordelijk is



### *'Ik breng enkel de wetenschappelijke feiten'*



voor een vijfde van het risico op kanker, is het niet zo is dat je met voedingaanpassingen het risico in die mate kunt verminderen. Mogelijk kun je het risico via het eten van goede voeding met een paar procent verminderen. Ik zeg dan ook niet: als je deze adviezen volgt krijg je geen kanker. Ik claim niet het universele dieet tegen kanker te hebben ontdekt. Ik behandel al dertig jaar patiënten en weet wat de impact van kanker kan zijn. Ik wil vooral geen valse hoop wekken. Dat is niet mijn stijl. De claims die ik maak zijn allemaal waar. Ik breng enkel de wetenschappelijke feiten.' Het boek bevat dan ook een 22 pagina's dikke literatuurlijst. Khayat vertelt dat hij na zijn werkzaamheden als programmaleider van het nationale kankerprogramma bij terugkeer in het ziekenhuis geïntrigeerd raakte door vragen van patiënten over voeding en kanker. 'Sommigen waren ervan overtuigd dat de consumptie van bepaalde voedingsmiddelen, zoals suiker, rood vlees of wijn, zou leiden tot kanker. Ik heb hen verteld dat ik dat zou nazoeken en heb uiteindelijk wel twee-, drieduizend onderzoeksartikelen ge-



lezen. Vooraf wist ik niets meer van voedselonderzoek dan de gemiddelde leek. Ik dacht net zoals ieder ander dat vis goed is en vlees slecht, terwijl ik erachter kwam dat het mogelijk juist andersom is. Uiteindelijk leverde dat dit boek op, dat ik heb geschreven in samenwerking met een diëtist.'

### Gorgonzola

De relatie tussen voeding en kanker is lastig te bestuderen, omdat onderzoekers moeten vertrouwen op de herinnering van mensen over wat zij hebben gegeten. Khayat is zich daar bewust van, maar zag er geen reden in om van zijn project af te zien. 'Er zijn een heleboel studies gedaan en waaruit je kunt putten. Daarbij heb ik zaken die maar uit een enkel onderzoek zijn gebleken, bijvoorbeeld het verband tussen het risico op melanoom en de consumptie van sinasappelsap, bewust niet in het boek opgenomen. Totdat er een studie komt die de resultaten bevestigt, kun je zo'n bevinding niet voor waar aannemen. Voor alle beweringen in het boek zijn er dan ook verschillende studies van verschillende onderzoeksgroepen waarin dit resultaat is gevonden.'

Verder heeft Khayat voor zijn boek enkel geput uit studies met mensen. Proefdieronderzoek is volgens hem te eenvoudig van opzet om het complexe voedingspatroon van mensen goed na te bootsen. Khayat: 'Muizen kun je een jaar lang gorgonzola geven zonder dat ze protesteren. Wat een mens eet, hoe hij het bereidt en in welke combinaties en volgordes iemand iets nuttigt, is vaak compleet anders dan de situaties in een laboratorium. Daarbij hebben mensen een zeer verschillend dieet. De complexiteit van kanker bij mensen is vele malen groter dan wat we kunnen bereiken in proefdieronderzoek. Vanwege deze complexiteit vond ik het belangrijk om alleen studies te nemen die zijn uitgevoerd bij mensen.'

### Rood vlees

Aan de hand van deze studies komt Khayat onder meer tot de conclusie dat de onderzoeken waaruit blijkt dat rood vlees slecht is voor de gezondheid, waarschijnlijk niet van belang zijn voor Europeanen. 'De meeste studies zijn Amerikaans', legt Khayat uit. 'En het vlees daar is niet goed te vergelijken met het vlees hier. Op de eerste plaats wordt in ongeveer 70 procent van de onderzoeken met porties gerekend. In de VS is een gemiddeld portie vlees 190 gram, terwijl dit in Europa 110 gram is. Een Amerikaans portie komt dus ongeveer overeen met twee Europese porties. En ook als je naar de

bestanddelen en voedingswaarde van het vlees kijkt, zijn er grote verschillen. 100 gram rood vlees in Frankrijk heeft een voedingswaarde van 150 calorieën en bevat 4 procent vet. Dezelfde hoeveelheid in de VS telt gemiddeld 195 calorieën en bevat 24 procent vet.’ Ook de bereiding speelt een belangrijke rol bij hoe kankerverwekkend voedsel is. Khayat meldt in zijn boek dat 70 procent van de Fran-

sen het liefst rundvlees rauw of rosé eet, in de vorm van carpaccio of tartar, terwijl 70 procent van de Amerikanen hun vlees graag *well done* tot licht aangebakken heeft. ‘Wat in Amerika opgaat, hoeft dus helemaal niet te gelden voor Europeanen. Er is zelfs geen studie die zonder twijfel aantoont dat de consumptie van rood vlees in Europa leidt tot kanker. In veel onderzoeken werd namelijk ook geen onderscheid gemaakt tussen rood vlees en verwerkt vlees, bijvoorbeeld in worsten. Mijn conclusie is dat een matige vleesconsumptie en een bereiding zoals we in Europa gewend zijn, het risico op kanker niet verhoogt.’

Top 10 van ‘goede’ voedingsmiddelen en gewoonten		
1	granaatappelsap	De onbetwiste nummer 1.
2	kurkuma (geelwortel)	Houd u vooral niet in.
3	groene thee	Alle soorten zijn uitstekend.
4	wijn	Boordevol resveratrol.
5	seleen	Vraag uw huisarts om advies.
6	tomaten	Rijk aan lycopene. Vooral gekookte tomaten, tomatensaus en tomatensap zijn goed.
7	voedingsvezels	Belangrijk als prebiotica en versneller van de darmassage.
8	knoflook en ui	Wanneer u maar kunt.
9	quercetine	In kappertjes, lavas, cacao en Spaanse peper. Vooral nuttig voor rokers.
10	lichaamsbeweging	Kies iets dat bij u past en beweeg zo vaak mogelijk.

Top 10 van ‘slechte’ voedingsmiddelen en gewoonten		
1	zalm, zwaardvis, blauwvintonijn, heilbot	Matig u.
2	melk, kazen, yoghurt	Uitstekend voor kinderen en vrouwen, niet voor mannelijke 50-plussers.
3	bètacaroteen	Met name rokers kunnen deze stoffen (in mango’s en worteltjes) beter mijden.
4	vitamine E	Voor mannen moeten oppassen.
5	alcohol	Regelmatig gebruik kan het risico vergroten. Nooit meer dan 3 glazen bier, 2 glazen wijn of 1 glas sterke drank.
6	te zwaar zijn	Negeer dit niet. Geldt ook voor kinderen.
7	arseen in drinkwater, nitriet en nitraat in water en in sommige industriële vleeswaren	Stelselmatig vermijden.
8	bloed in vlees	Verwijder het voordat u het vlees bereidt.
9	meervoudig onverzadigde vetzuren	Voor in koolzaad- en hennepzaadolie.
10	barbecueën, grillen en wokken	Dit soort zeer hete bereidingswijzen moeten een uitzondering blijven.

### Cadmium

*Het echte antikankerdieet* is op een belangrijk punt anders dan andere boeken met voedingsadviezen tegen kanker. Van Khayat mag iedereen alles eten, ook als het zonder twijfel het risico op kanker verhoogt, zoals gebarbecued voedsel. Het is dan wel zaak om de consumptie hiervan te minimaliseren. ‘Er is geen universeel kankerdieet’, stelt Khayat. ‘Ik ontdekte bijvoorbeeld dat een hoge dagelijkse inname van zuivelproducten bij mannen het risico op prostaatkanker vergroot, terwijl dit bij vrouwen het risico op darmkanker verlaagt. En dat vitamine E het risico op prostaatkanker bij mannen met 40 procent verhoogt, maar dat het bij vrouwen juist beschermt tegen kanker. Algemene richtlijnen zijn niet te geven.’

Vis is juist minder gezond dat veel mensen denken, betoogt de Franse hoogleraar. Dat komt vooral door de vervuiling van de zeeën waardoor soms schrikbarende hoeveelheden zware metalen en kankerverwekkende stoffen zoals persistente organische pesticiden (POP’s) in vis worden aangetroffen. Niet alle vis is slecht, stelt Khayat, maar sommige kun je beter niet al te veel eten. ‘Zalm, rode tonijn, zwaardvis en paling zijn zwaar verontreinigd met POP’s. Soms komt het zelfs voor dat in een stuk vis concentraties zware metalen zitten die hoger zijn dan in een hand zand uit een cadmiummijn. Opnieuw betekent dit niet dat je deze vissen niet zou moeten eten. Als je, zoals ik, van zalm houdt, moet je niet stoppen met dit te eten, maar moet je het simpelweg niet elke dag eten. Een vriendin van mij die dit wel deed – zij at voornamelijk sushi – kreeg op een gegeven moment nierfalen wegens een kwikvergiftiging.’

### Niet te heet

Ook het gezonde imago van groente en fruit wordt onderuit gehaald door de Fransman.





David Khayat, Het echte anti-kankerdieet. Zin en onzin over voeding en kanker. Uitgeverij Lanno, 280 blz, 19,99 euro.



## *‘Wijn is gezond als het met mate wordt gedronken’*

‘Veel jaren heeft het Franse ministerie van volksgezondheid geadviseerd om dagelijks 400 gram fruit of groenten te eten’, vertelt Khayat. ‘Uit de grote studie EPIC-studie bleek echter dat dit mogelijk wel een positief effect heeft op het risico op kanker, maar dat dit nooit meer is dan enkele procenten.’

Verder raadt Khayat aan om groenten en fruit te wassen met een drupje zeep. ‘De meeste mensen denken dat goed afspoelen voldoende is, maar een relatief groot aantal pesticiden zijn enkel oplosbaar in vet, waardoor afwassen alleen zin heeft als er ook zeep wordt gebruikt. Daarbij moet wel worden opgemerkt dat er niet uit studies is gebleken dat het eten van groente en fruit vrij van pesticiden het

risico op kanker verlaagt. Dat betekent natuurlijk niet dat het eten van pesticiden gezond is, maar dat is momenteel wel de huidige stand van de wetenschap.’

Over gebruik van olie en vet meldt Khayat dat het vooral belangrijk is om niet te heet te koken en om niet te veel te gebruiken. ‘Overgewicht leidt eveneens tot een verhoogd risico op kanker. Er zit negen calorieën in een gram vet, ongeveer twee keer zo veel als in een gram koolhydraten en eiwitten.’

Verder waarschuwt hij voor voedingsmiddelen met veel acrylamide, bijvoorbeeld in chips en koekjes. ‘Dit is een zwaar kankerverwekkende stof. Er is een product dat in heel Europa wordt verkocht, een vorm van oploskoffie, waarin een enorme hoeveelheid acrylamide zit. Ik kan echter geen merknaam noemen.’

## **Prullenbak**

Ook het gebruik van suikers (wel oké, net als zoetstoffen zoals aspartaam), water (relatief vaak verontreinigd, ook in Nederland) en supplementen (voorzichtig hiermee; vitamine E verhoogt het risico op kanker, selenium vermindert dit) worden door Khayat besproken. Hij houdt daarbij steeds een eigen kritische blik, hoewel veel van zijn conclusies overeenkomen met het belangrijkste wetenschappelijke werk op dit gebied, een rapport over kanker en voeding van het World Cancer Research Fund. Met de conclusie van dit rapport over alcohol is Khayat het echter niet eens. Waar het rapport stelt dat alcohol het risico op kanker verhoogt, vindt hij de bewijzen hiervoor niet doorslaggevend. ‘Van de veertien studies die in het WCRF-rapport zijn gebruikt voor een meta-analyse concludeerden er negen dat overmatig alcoholgebruik gepaard ging met een verhoogd risico op mond- en keelkanker. De andere vijf studies hadden juist de omgekeerde conclusie; dat stevige drinkers een lager risico hadden dan lichte drinkers. Het relatieve risico bleek uiteindelijk 1,02; dus bijna geen effect. Op basis van dit soort resultaten kun je naar mijn mening geen harde conclusie trekken. Daarbij is in de meerheid van de studies niet gecontroleerd voor de HPV-status, wat later een zeer belangrijke risicofactor voor het ontstaan van mondkanker bleek. Deze studies kunnen dus eigenlijk de prullenbak in.’

Een voordeel voor de Fransen, en de liefhebbers, is dan ook dat Khayat concludeert dat wijn, mede doordat het de gezonde stof resveratrol bevat, gezond is als het met mate wordt gedronken. 



Zie ook de MCTv Nascholing en het dossier over Ondervoeding bij kanker op de site. Links daar naartoe vindt u onder dit artikel op [www.medischcontact.nl](http://www.medischcontact.nl).