

Onverzadigde *vetzuren* in strijd *tegen kanker*



20

Al in 1931 ontdekte Otto Heinrich Warburg dat vetzuren in de celmembranen, de omhulling van cellen, een grote rol spelen in het ontstaan van kankercellen. Brian Peskin bouwde Warburgs onderzoek uit en geeft in zijn boek *Het verzwegen verhaal over kanker* vijf voedingsrichtlijnen om de kans op kanker te verkleinen.

Door Fernand Debats, arts voor homeopathie en redactielid

In 1931 werd de Nobelprijs voor de Fysiologie of Geneeskunde toegekend aan Otto Heinrich Warburg (1883-1973). In de speech bij de toekenning zei professor Hammarsten: 'De medische wereld verwacht grote dingen van uw experimenten aangaande kanker en andere tumoren, experimenten die al ver genoeg gevorderd lijken te zijn om een verklaring te leveren voor minstens één oorzaak van de vernietigende en ongeremde groei van deze tumoren.'

We zijn ruim tachtig jaar verder en de medische wereld heeft niets met de ontdekkingen van Warburg gedaan. Pas de laatste tijd komt er weer belangstelling voor zijn werk. Warburg was arts en fysioloog en heeft zijn hele leven gewijd aan onderzoek naar de oorzaak van kanker. Vanaf 1931 was hij directeur van het Kaiser Wilhelm Instituut (nu Max Planck Instituut) voor celfysiologie in Berlijn.

UNIVERSELE BRANDSTOF

Wat heeft Warburg precies ontdekt? Een auto heeft brandstof nodig om arbeid te leveren. Benzine bevat de zonne-energie die

in aardolie is opgeslagen. In de motor van een auto vinden kleine explosies plaats waardoor die energie weer vrijkomt die de zuiger in de cilinder wegdukt zodat uiteindelijk de wielen gaan draaien: de energie is omgezet in arbeid.

Ons lichaam levert ook arbeid en heeft dus energie nodig. Voedsel is net als aardolie opgeslagen zonne-energie. In ons lichaam wordt energie uit voedsel opgeslagen in de vorm van een chemische verbinding, het adenosinetrifosfaat (ATP). Deze vormt een soort universele brandstof; wanneer een cel, bijvoorbeeld een spiercel, energie nodig heeft, wordt ATP als het ware 'tot explosie gebracht' en de vrijkomende energie gebruikt de spiercel om samen te trekken.

Om een explosie te laten plaatsvinden moet er een ontsteking zijn. Zo'n ontsteking is ook nodig bij het in gang zetten van de mini-explosie van ATP. En net als bij een verbrandingsmotor kunnen we een katalysator gebruiken om de ontbranding effectiever te maken.

Die katalysator heeft Warburg ontdekt en hij heeft aangetoond hoe hierbij zuurstof gebruikt wordt. Omdat dit een beslissende

stap was sinds de ontdekking van zuurstof door Joseph Priestley aan het eind van de achttiende eeuw heeft hij de Nobelprijs gekregen.

VETZUREN

Maar zijn onderzoek hield daar niet op. Op zoek naar de oorzaak van kanker ontdekte Warburg dat kankercellen bij hun groei aanmerkelijk minder zuurstof verbruiken dan gezonde cellen. Het bleek dat kankercellen voor hun energievoorziening niet de in ATP opgeslagen energie gebruiken; ze halen energie uit suiker door vergisting in het celplasma, en niet door verbranding. Kankercellen hebben namelijk te weinig zuurstof ter beschikking en die zuurstof moet door de celmembranen, de omhulling van cellen, getransporteerd worden om in de cel te kunnen komen. De vetzuren in de celmembranen spelen hierbij een beslissende rol.

Vetzuren vormen een onderdeel van vetten en deze worden in ons lichaam voor verschillende doeleinden gebruikt.

Vetten dienen als brandstof voor onze cellen, als informatiedragers (signaalmoleculen) en ze vormen het hoofdbestanddeel van onze celmembranen. Cholesterol behoort ook tot de vetachtige stoffen (lipiden) en is eveneens een wezenlijk onderdeel van onze celmembranen.

Twee van de vetzuren kunnen we in ons lichaam niet zelf maken, de essentiële vetzuren linolzuur (omega-6) en alfa-linoleenzuur (omega-3). Een wezenlijk kenmerk is dat ze meervoudig onverzadigd zijn. Moeder natuur schenkt ze ons in plantaardige oliën.

Alle andere vetzuren zijn afgeleid van deze twee en ons lichaam maakt die zelf als daar behoefte aan is. Er bestaan ook verzadigde vetzuren, deze hebben andere chemische eigenschappen.

Waar het om gaat, is dat in onze celmembranen voldoende onverzadigde vetzuren moeten worden ingebouwd opdat ze hun belangrijkste taak kunnen vervullen: zuurstof de cel in transporteren! Eten we geen onverzadigde vetzuren, dan worden in onze celwanden vetzuren ingebouwd die niet geschikt zijn om zuurstof naar binnen te transporteren, waardoor de cel zuurstof tekortkomt.

CELLEN IN NOOD

De ontdekking van Warburg dat kankercellen minder zuurstof gebruiken, bleek dus te berusten op het simpele feit dat ze die zuurstof niet hebben. De overschakeling op vergisting van suiker is dus een overlevingsstrategie van de cel. Het zuurstoftekort in de cel noemt Warburg de primaire oorzaak van kanker. Alle andere oorzaken, zoals kankerverwekkende pesticiden in onze voeding, straling en roken zijn secundaire oorzaken. De gangbare hedendaagse wetenschappelijke opvatting is dat kanker ontstaat door genmutaties en dat de overschakeling op vergisting daar een gevolg van is. Mijns inziens komt deze opvatting voort uit het gegeven dat tegenwoordig voor elke ziekte een verklaring in de genen wordt gezocht. Daarnaast speelt zeker een rol dat de westerse technologische geneeskunde wars is van het idee dat er een verband bestaat tussen voeding en ziekten of de preventie daarvan.

‘Kankercellen zijn cellen in nood, zonder zuurstof’

Nu wordt het tijd om het werk van Brian Peskin te noemen, die het onderzoek van Warburg heeft uitgebouwd. Zijn werk is te lezen in het boek *Het verzwegen verhaal over kanker*.

De van oorsprong elektrotechnisch ingenieur ging zich met voeding en gezondheid bezighouden toen zijn vrouw op jonge leeftijd diabetes kreeg en er nergens goede voorlichting over voeding te vinden was.

HET GEVAAR VAN VERKEERDE VETZUREN

Hoe kan het nu dat de laatste tachtig jaar kanker hand over hand toeneemt? Peskin zegt dat onze genen de laatste tachtig jaar niet veranderd zijn, maar wel onze voeding. Voedselproductie is

(Advertentie)



Bloesem Remedies Nederland

Bloesem-remedies brengen de emoties in evenwicht en bevorderen daardoor indirect de gezondheid. De oorzaak aanpakken op een veilige manier, alles gemaakt van de bloemen van wilde planten, bomen of struiken. 18 Systemen met bloesem remedies uit de gehele wereld.



Bloesem Remedies Nederland

Tel: 077-3987826 / 077-3989011

E-mail: info@bloesem-remedies.com

WWW.BLOESEM-REMEDIES.COM



Essentiële oliën en producten voor de aromatherapie, biologische cosmetica. Het grootste assortiment biologische oliën, aïrsprays en massage oliën.

PRIMAVERA*

www.primaverallife.nl



Winkel: De 3Vrouwen www.de3vrouwen.nl
St. Jansstraat 5 - 5964 AA Meterik

Tel: 077-3526885

E-mail: De3vrouwen@ziggo.nl



De Dr. Schüssler Celzouten van Adler bezitten kracht en kwaliteit. Zijn de cellen gezond, dan is ook het lichaam gezond. De mineralen zijn verwreven en niet geschud.



DE VIJF VOEDINGSRICHTLIJNEN VAN BRIAN PESKIN

- Vermijd transvetten en neem dagelijks een mengsel van omega-3 en omega-6-vetzuren van biologische kwaliteit in de juiste verhouding (tussen 1:1 en 1:2) in. Deze combinatie krijg je door één deel lijnolie te mengen met twee delen zonnebloemolie of safflorolie, of door één deel lijnolie te mengen met één deel zonnebloem- en één deel safflorolie. Neem daarvan driemaal daags een theelepel. Je kunt dat bijvoorbeeld mengen in kwark of yoghurt of over je groenten druppelen. Visolie bevat een overdosering van de afgeleiden (EPA en DHA) van de twee essentiële vetzuren en blijkt schadelijk te zijn. De wereldwijd verbreide opvatting dat visolie goed is, is achterhaald. Vis eten is goed omdat hij eiwitrijk is en niet vanwege de olie.
- Neem een voedingssupplement met koper, ijzer, magnesium, mangaan, selenium en zink in een biologisch opneembare vorm. Deze metalen zijn nodig om de enzymen die de verwerking van zuurstof in de cel mogelijk maken, te laten functioneren.
- Voed je voornamelijk met eiwit- en vetrijk voedsel. Dit bevat de vitamines die we nodig hebben. Denk naast vis en vlees aan noten, paddenstoelen, eiwitrijke groenten als kolen, erwten, bonen, linzen, pitten en zaden, eieren (zoveel u wilt) en zuivel.
- Eet zo weinig mogelijk koolhydraten (meelproducten, pasta's). Koolhydraten hebben invloed op de vloeibaarheid van het bloed en dus op de klontering ervan. Koolhydraten die je nodig hebt, kan je lichaam zelf maken uit eiwitten en vetten.
- Zorg voor een goede ontgifting. Peskin adviseert een kruidenmengsel dat door de Canadese Ojibwa-indianen is ontdekt en dat een kankerwerende werking heeft. Het is onder de naam Essiac verkrijgbaar. Maar u kunt ook op andere manieren ontgiften.

grootschalig geworden en voedsel moet houdbaar zijn; het staat maanden in de schappen. Onverzadigde vetzuren worden snel ranzig. Als je die in producten verwerkt, kun je ze maar kort goed houden.

De voedingsmiddelenindustrie heeft behoefte aan houdbare en smeerbare vetten om in producten als margarine en bakkersvet te verwerken. Daartoe worden onverzadigde vetzuren 'gehard', waarbij ze verzadigd worden en het smeltpunt hoger wordt, zodat ze stollen. Hardening gebeurt door 'hydrogeneren'. Hierbij worden oliën met waterstof 'doorspoeld'. Zodoende ben je niet alleen je essentiële vetzuren kwijt, maar het verraderlijke is dat hierbij transvetten ontstaan. Transvetten komen in de natuur nauwelijks voor, alleen in zuivelproducten en vlees, mogelijk doordat koeien meer mais en kant en klaar voer eten in plaats van gras en kruiden. In industrieel bereide voeding komen ze rijkelijk voor. Wanneer deze door hydrogenering, verhitting en

'Intacte omega-6 kan de kans op overleven bij kanker vergroten'

kweekmethoden met kunstmest en pesticiden beschadigde vetzuren in celmembranen terechtkomen, 'stollen' die door het hogere smeltpunt, waardoor ze zuurstof niet meer in de cel kunnen brengen. Zo krijg je kankercellen in wording. Van groot belang is dat de vetzuren met biologische landbouwmethoden worden verkregen. Peskin wijst erop dat onderzoeken met vetzuren in het verleden verkeerde resultaten gaven, omdat er inferieure oliën gebruikt werden. In verschillende landen worden er al maatregelen genomen om de verwerking van transvetten aan banden te leggen, maar de schappen staan nog steeds vol producten waar transvetten in zitten zonder dat het er duidelijk op staat.

EÉN THEORIE, TWEE VERKLARINGEN

Dat de ideeën van Peskin hout snijden blijkt ook hieruit dat deze vetzuurtheorie tevens de verklaring levert voor de enorme toename aan hart- en vaatziekten. De plaques, de vetafzetting in onze slagaders, blijken te bestaan uit... juist: beschadigde vetzuren, met name omega-6. Verder blijkt dat intacte omega-6 klontering van het bloed tegengaat. Combineer dit met het gegeven dat uitzaaiingen voor een groot deel via bloedklontering tot stand komen en met het gegeven dat de meeste kankerpatiënten overlijden aan de uitzaaiingen en niet aan de primaire tumor, dan kun je concluderen dat intacte omega-6 je kans op overleven, als je al kanker hebt, aanmerkelijk kan vergroten. In zijn boek geeft Brian Peskin vijf richtlijnen waardoor de soepelheid van slagaders toeneemt en operatiewonden sneller genezen. Deze richtlijnen vindt u in het kader hiernaast en details treft u aan in hoofdstuk 10 van *Het verzwegen verhaal over kanker* (zie ook De boekenplank op pagina 18). •