



BEELD GIJS VERSTEEG

Projectleider Gaston Remmers

MMV is medefinancier van een onderzoek naar de relatie tussen voeding en prostaatkanker dat in de loop van dit jaar start. Speciaal voor dit doel worden tomaten en paprika's geteeld met extra voedingsstoffen. Projectleider Gaston Remmers hoopt dat het onderzoek ertoe leidt dat de boodschap dat het 'écht uitmaakt wat je eet' bij de medici stevig tussen de oren komt, en dat het aanleiding vormt voor meer onderzoek.

TEKST RINEKE WISMAN

'Actieve rol voor patiënten fundam

MMV INVESTEERT IN VOEDINGSONDERZOEK PROSTAATKANKER

Wat is het effect van voeding op de levenskwaliteit van mannen met prostaatkanker bij wie actief ingrijpen nog niet vereist is? En, helpt het eten van meer groenten hen om aantoonbaar hogere carotenoidenspiegels – een maat die iets zegt over de hoogte van de groente-inname - te krijgen? Die twee vragen staan centraal in het onderzoek dat dit jaar van start gaat op initiatief van het Platform Patiënt & Voeding in samenwerking met het ErasmusMC, innovatieve tuinders verenigd in het Katapultcentrum VERS+, en de Flevocampus in Almere die € 60.000 investeert in het onderzoek. MMV financiert het onderzoek vanuit steunfonds Amnestie met € 50.000.

Projectleider Gaston Remmers is al sinds 2014 bezig met het opzetten van een onderzoek naar de relatie tussen kanker en voeding.

Complex en duur

Remmers, van beroep agro-ecoloog, ervaringsdeskundig op het gebied van kanker en leefstijl en oprichter van het Platform Patiënt & Voeding, wilde het liefst een onderzoek dat kan aantonen dat een voedingspatroon actief de kanker remt, maar dit is vooralsnog te complex en te duur. "Een dieet is - in strikt wetenschappelijke zin - niet direct te koppelen aan de groei van kanker, omdat er teveel factoren zijn die kankergroei beïnvloeden; voeding, beweegpatroon, genetica, leeftijd, toxische

Projectleider Simone Eijsink:

'FOCUS OP MEER BEWUSTZIJN'



Onder het virtuele dak van de Flevo Campus werken overheden, studenten, onderzoekers en bedrijven samen om te onderzoeken en te testen hoe voedselvoorziening kan worden veranderd en vernieuwd.

'Stedelijke voedselvoorziening' is een centraal thema van de Flevocampus, vanuit het oogpunt van duurzaamheid op het gebied van productie, distributie en consumptie. Een onderzoek naar voeding en prostaatkanker past daarbij, vertelt Simone Eijsink, projectleider van de Flevocampus.

"Wat kan je doen om het gedrag van mensen te veranderen? Hoe kan je mensen tot gezonde keuzes bewegen? Dit onderzoek draagt bij aan informatie daarover."

Een pilot onder 3.000 Almeerders over keuzes, gezondheid en gedragsverandering leerde dat de meeste mensen zich, onbewust, eerst aan een ander spiegelbeeld die nog ongezondere keuzes maakt. Daardoor ontstaat het idee dat het minder dringend is om zichzelf aan te pakken.

Eijsink hoopt dat het onderzoek van Remmers bijdraagt aan meer bewustzijn onder artsen en patiënten voor leefstijl als medicijn. "Persoonlijk verwonderde het me dat er in de opleiding geneeskunde zo weinig aandacht voor voeding is. Het is tijd voor een omslag, omdat er zoveel ziekten zijn die veroorzaakt worden door een ongezonde leefstijl."

 www.flevocampus.nl

enteel'

belasting. Het is heel moeilijk om die in één onderzoek tegelijk mee te nemen."

De afgelopen jaren keek Remmers samen met patiënten, voedingskundigen, onderzoekers en medisch specialisten welke voedingsmiddelen gunstig kunnen uitwerken op de ontwikkeling van prostaatkanker. Het resultaat is een werkbare match tussen 'evidence' en 'experience based' kennis waar wetenschappers achter durven te staan, en waarin patiënten gekend zijn. "Uitgangspunt is om het lichaam in de meest gunstige startpositie brengen om zichzelf gezond te houden. Dat komt neer op het stabiliseren van de suikerspiegel met accenten op specifieke onderdelen die van belang lijken voor prostaatkanker. Het ontwikkelde voedingspatroon ondersteunt de algehele gezondheid met mogelijk gunstige gevolgen voor

de tumor, maar het claimt niet prostaatkanker te verhelpen."

Paprika's en tomaten

Sleutelwoorden voor de voeding zijn: mediterraan, gevarieerd en onbewerkt, ontstekingsremmend, langzaam opneembare koolhydraten, vooral plantaardig voedsel, vitamine D en water (met name groene, zwarte of kruidenthee). Daarnaast is er volop aandacht voor fytonutriënten, omdat deze stoffen bij prostaatkanker aantoonbaar ingrijpen op metabole processen en tumorvorming.

Zink, selenium en vitamine E zijn voorbeelden van stoffen die – volgens verschillende studies – bijdragen



HOE ZIET HET ONDERZOEK ERUIT?

Het onderzoek gebeurt met 255 mannen die verdeeld worden in drie groepen. Voorwaarde om mee te doen is een diagnose prostaatkanker waarbij medisch ingrijpen niet op korte termijn noodzakelijk is. 'Active surveillance', heet dat.

Groep 1

Krijgt het advies dat nu gangbaar is: een algemene verwijzing naar de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

Groep 2

Volgt het speciaal ontwikkelde voedingspatroon bij prostaatkanker, en ontvangt receptuur voor gerechten.

Groep 3

Volgt het speciaal ontwikkelde voedingspatroon bij prostaatkanker. Krijgt de versproducten inclusief receptuur thuis gestuurd en ontvangt drie keer een vorm van coaching.

De studie zal naar verwachting in het voorjaar van 2018 starten, en duurt 3 maanden. De pilot omvat 3 meetmomenten: in het begin, na drie weken en na drie maanden.

MEER WETEN EN AANMELDEN?

Wanneer u 'laag-risico' prostaatkanker heeft, en onder een actief afwachtend beleid staat, komt u in aanmerking voor deelname aan het onderzoek. U kunt zich aanmelden via Platform Patiënt & Voeding. U kunt niet bepalen in welke onderzoeksgroep u wordt ingedeeld.

 www.patiëntENvoeding.nl



aan het remmen van de ontwikkeling van prostaatkanker. Een van de onderzoeksgroepen krijgt daarom voeding die rijk is aan specifieke mineralen en fytonutriënten (zoals magnesium, kalium, zink, selenium, sulphoraphane, indol-3-carbinol, carotenoiden - zoals lycopene - soja isoflavonen). Speciaal voor het onderzoek telen samenwerkende tuinders tomaten met meer lycopene en paprika's met extra selenium. Lycopene staat bekend vanwege zijn remmende werking op prostaatkanker en gunstige effect op de PSA-waarde. Een tekort aan selenium wordt in verband gebracht met het ontstaan en de ontwikkeling van prostaatkanker.

De land- en tuinbouwsector wil graag bijdragen aan de volksgezondheid, benadrukt Remmers. Met behulp van genetische variëteit en teeltomstandigheden kunnen ze sturen op inhoudsstoffen. "Tuinders weten vaak niet wat welke producten uit hun schatkist interessant zijn voor de markt. Daarom is het leuk als er een specifieke vraag vanuit mensen komt."

Vertrouwen

Remmers kreeg zelf in 2012 de diagnose tongkanker. Naast reguliere behandelingen – operatie, bestraling – pakte hij zijn leefstijl aan: voeding, beweging, massages, mediteren, dichten, sociale steun, een second opinion. Van de kanker is hij vorig jaar 'ontslagen' verklaard, hoewel hij nog wel last heeft van de gevolgen van de bestraling in zijn mond. Met logopedie- en zangoefeningen houdt hij

zijn slik- en spraakvaardigheden in balans. "Van lieverlee zet ik mij nu via mijn werk in om de schakels aan elkaar te rijgen", zegt hij.

Remmers hoopt dat het onderzoek ertoe leidt dat de boodschap dat het voor je gezondheid 'écht uitmaakt wat je eet, goed tussen de oren komt'. Daar is hij als 'levend bewijs' van overtuigd. "Hopelijk is het een opstap naar meer."

Het is een spannende samenwerking tussen medici, tuinders en patiënten, omdat alle partijen zonder absolute zekerheid steeds een stap verder moeten gaan. "Medici zijn het gewend om blind te varen op protocollen, zij moeten leren vertrouwen op iets nieuws. Hun 'beroepsblindheid' is verklaarbaar, maar voor patiënten niet acceptabel. De urologen in het Erasmus zien dat veel mannen iets zoeken in voeding, en hoewel de bewijsvoering moeilijk is, is het hoofd van de afdeling gedreven om hierin van betekenis te kunnen zijn. Tuinders moeten om hun voortbestaan denken: is er markt voor dit specifieke



Tuinbouw-ondernemer Rob Baan: **'WIJ WILLEN MENSEN WAKKER SCHUDDEN'**

Het VERS+ consortium draagt bij aan het onderzoek door paprika's en tomaten te telen met respectievelijk extra selenium en extra lycopene. 'De levende cel is onze business.'

Het consortium is een samenwerking tussen tuindersbedrijven die zich focust op het aantonen en promoten van de waarde van verse groenten en fruit. Die zit in de micronutriënten. "Twee broccolikiemen – BroccoCress - bevatten evenveel sulfarofaan als een gehele rauwe broccoli", aldus directeur Rob Baan van tuinbouwbedrijf Koppert Cress. Daarnaast vraagt VERS+ aandacht voor de meerwaarde van vers voor verschillende doelgroepen.

"We reageren op vragen vanuit de markt. Met kinderdagverblijven op de vraag hoe je kinderen van 2 tot en met 4 jaar meer groente kunt laten eten. En met sporters kijken we naar hoe verse voeding kan bijdragen aan hun doelen. Het onderzoek naar voeding bij prostaatkanker ligt in dezelfde lijn: we voorzien in een behoefte die door patiënten zelf is aangegeven."

Baan, raakte er na een carrière bij een bedrijf in zaden en tuinbouwoplossingen (Syngenta) van overtuigd dat de plant in z'n geheel belangrijker is dan de geïsoleerde stof. In Aziatische culturen is veel meer aandacht voor planten als bron van gezondheid, in Europa gebeurt niets. "In Japan zijn kiwi's met de hoogste gehalten aan vitamine C het duurste aan de kassa. Een elektrisch oog leest de gehalten af. Dat kan hier ook." Het telen van tomaten en paprika's met extra voedingsstoffen is makkelijk en

niet duur, benadrukt hij. Wel kostbaar is het borgen dat de gevraagde hoeveelheden daadwerkelijk in de producten zitten.

"Voeding geeft je lichaam weerstand tegen ziekte en narigheid. Wij willen mensen wakker schudden met die boodschap. Aan onderzoek dat hieraan bijdraagt, werken we daarom graag mee. Hoe meer voedingsstoffen, hoe meer smaak, hoe langer de houdbaarheid, en *by the way*: het is nog gezond ook. In onze samenleving zijn we helaas richting farmacie gedreven."

"Dankzij het werk van de stichting Voeding Leef is nu duidelijk dat diabetes type 2 om te keren is met voeding en leefstijl. Ook blijkt dat mensen met MS veel baat hebben bij gezonde voeding. We bevinden ons momenteel op een tipping point waar we overheen moeten."

product?' Patiënten vragen we om mee te voelen met de risico's voor tuinders en urologen' Aan alle partijen vragen we om niet bij voorbaat op hun strepen te gaan staan, maar vanuit nieuwsgierigheid te opereren."

De wil van patiënten

Een actieve rol van patiënten is fundamenteel, omdat zij uitspraken mogen doen over hun eigen gezondheid: werkte iets in hun specifieke situatie wel of niet? "Een commerciële partij mag niet claimen dat een voedingsmiddel gezond is; daarop staat veel regelgeving en overtreders worden flink beboet. Als kankerpatiënt mag je echter wel claimen dat voeding een belangrijke invloed had voor jouw gezondheid. Deze informatie opent de weg naar nieuwe vormen van zogeheten n=1 studies."

Remmers roept iedereen op om bij de dokters zoveel mogelijk vragen te stellen over voeding. "De wil van patiënten zet druk op de ketel en stimuleert artsen om beter beslagen ten ijs te komen. Niet alleen bij prostaatkanker, maar ook in het algemeen."

De samenwerking met de afdeling urologie van het ErasmusMC is niet nieuw. In 2005 ontwikkelde de afdeling een voedings supplement (Prostaprev) voor mannen met prostaatkanker. Dankzij de ondersteuning van Platform Patiënt & Voeding en Inspire2Live kwam dit supplement in 2016 op de markt. Voor een onderzoek naar de relatie tussen prostaatkanker en voeding mikte Remmers in eerste instantie op een pilotstudie met zestig mannen. De Medische Ethische Toetsingscommissie van het ErasmusMC adviseerde om er een gerandomiseerde studie van te maken 'zodat zoveel mogelijk patiënten baat hebben bij de uitkomsten'. Remmers: "Het zorgde voor vertraging, maar het is een positief signaal." Zodra de commissie akkoord is, en er voldoende deelnemers zijn, kan het onderzoek van start.

In Uitzicht 5 van 2016 staat een groot interview met Gaston over zijn persoonlijke ervaring met kanker.



Hoofd urologie Chris Bangma:

'VOEDING TIEN KEER BETER DAN EEN PIL'

"Een schoolvoorbeeld van hoe onderzoek zou moeten verlopen", noemt prof. dr. Chris Bangma het onderzoek naar de relatie voeding en prostaatkanker: "Omdat het gebeurt op basis van belangrijke ontwikkelingen in de maatschappij, in samenwerking met universiteit, overheid en industrie."

"Van prostaatkanker is al enkele decennia bekend dat voeding bij het ziektebeloop een belangrijke invloed heeft. Onze afdeling droeg bij aan het ontwikkelen van een voedings supplement in de vorm van een pil voor mannen met prostaatkanker. Maar als je voedingsstoffen op een natuurlijke wijze kunt onderbrengen in leefstijl is dat natuurlijk tien keer beter dan een pil slikken", zegt Bangma.

Dit project zet voedingsonderzoek bij prostaatkanker op de kaart in Nederland. En dat is de hoogste tijd, benadrukt Bangma. "In het buitenland gebeurt meer op dit gebied. Ik hoop dat dit onderzoek een katalysator is voor beter in Nederland. Je hebt bewijskracht nodig om meer onderzoek te kunnen mobiliseren." Onderzoek naar de relatie tussen voeding en kanker is namelijk moeilijk van de grond te krijgen, vanwege de inhoudelijke complexiteit.

"Grote fondsen, zoals het KWF, aarzelen om dit type onderzoek te ondersteunen, omdat het lastig is er keiharde wetenschappelijke data uit te halen. Met het vinden van de juiste invalshoeken hopen we die aarzeling te kunnen doorbreken. De participatie van patiënten die vragen naar betere voeding is zo'n invalshoek."

Wat maakt het onderzoek zo lastig?

Het duurt bijvoorbeeld een aantal jaren, voordat je met zekerheid kunt zeggen dat iemand die een voedingsinterventie kreeg hiervan profiteerde ten opzichte van de controlegroep, bijvoorbeeld omdat er uitzaaiingen voorkomen worden.. Veel indicatoren die een voorlopig bewijs kunnen leveren, zijn niet 'sluitend'. 'Surrogaatmarkers', noemt Bangma dat. Een voorbeeld daarvan is de 'tumor grootte'. "Een grote tumor is niet per se de agressiefste tumor", nuanceert hij. "Om de tumor grootte te meten, zijn bovendien meetinstrumenten nodig, en moeten meetmomenten ingebouwd worden. Dat is duur. Daarnaast spelen nog andere vragen: hoe controleer je bijvoorbeeld of mensen thuis het dieet nauwgezet volgen, en niet geregeld 'een dagje vrij' nemen?"

Dit onderzoek levert mogelijk een praktische 'surrogaatmarker' op. Met een bloedproef is te meten of iemand zich aan zijn dieet houdt, en of het voedingspatroon zich vertaalt in hogere lycopene- en seleniumwaarden. "Het direct zien via een vingerprik test dat je inspanning loont, motiveert mensen. Dat werkt beter dan een alarmerend appje of folder. Op termijn kunnen we dan gaan kijken of die hogere waarde zich vertaalt in een betere prognose."