



Vasten vermindert lymfoom

Wetenschappelijke onderzoeken werpen nieuw licht op de mogelijke rol van vasten als aanvullende behandeling bij kanker, met name in het verminderen van het risico op terugkeer van de ziekte. Een opvallende studie toonde aan dat vrouwen die ten minste 13 uur per nacht vastten, een 36% lager risico op terugkeer van borstkanker hadden in vergelijking met degenen die kortere perioden vastten. Deze bevinding suggereert dat het verlengen van de nachtelijke vastenperiode een eenvoudige maar effectieve strategie zou kunnen zijn om het risico op kankerterugkeer te verminderen.

Traditioneel heeft de kankerbehandeling zich gericht op chemotherapie, bestraling en chirurgie. Recente bevindingen benadrukken echter de aanzienlijke impact van niet alleen wat we eten, maar ook wanneer we eten. De timing van voedselinname kan invloed hebben op metabolische processen, ontsteking en hormoonregulatie – allemaal cruciale factoren in de ontwikkeling en terugkeer van kanker. Langer 's nachts vasten kan het vermogen van het lichaam verbeteren om te herstellen en te verjongen, wat

mogelijk de risico's op kanker kan verminderen.

Naast borstkanker heeft vasten ook potentieel getoond in het beheersen van andere soorten kanker, zoals folliculair lymfoom (FL). In een gedocumenteerde casestudie onderging een 42-jarige vrouw met stadium IIIa FL een medisch begeleide water-only vastenperiode van 21 dagen, gevolgd door een dieet van uitsluitend plantaardig voedsel zonder toegevoegde suikers, oliën en zout. Bij opvolgbezoeken van 6 en 9 maanden bleken de lymfeklieren van de patiënte aanzienlijk te zijn verkleind en was ze asymptomatisch gebleven.

De positieve resultaten in de bovengenoemde casestudie en andere onderzoeken kunnen deels worden verklaard door de biologische veranderingen die tijdens het vasten plaatsvinden. Deze veranderingen omvatten ketogenese, verminderde oxidatieve stress en ontsteking, en een verhoogde stressbestendigheid en autophagie. Bovendien kan vasten de niveaus van hormonen en groeifactoren moduleren, wat kan leiden tot een verminderde celproliferatie en verhoogde

apoptose (geprogrammeerde celdood).

Hoewel deze bevindingen veelbelovend zijn, is er meer onderzoek nodig om de veiligheid en effectiviteit van vasten als standaard onderdeel van kankerbehandelingen vast te stellen. Het integreren van vasten als complementaire therapie zou patiënten kunnen helpen niet alleen de resultaten te verbeteren, maar ook de kwaliteit van leven te verhogen door mogelijke bijwerkingen van traditionele behandelingen te verminderen.

Het idee dat vasten een rol kan spelen in de behandeling en preventie van kanker biedt een nieuwe horizon in de oncologie. Het stelt ons in staat om verder te kijken dan conventionele therapieën en te onderzoeken hoe eenvoudige veranderingen in levensstijl een krachtige impact kunnen hebben op de gezondheid [1].

Youri Hazeleger
joet@joet.nl