



Vasten vermindert terugkeer borstkanker

De zoektocht naar effectieve en eenvoudige strategieën om de uitkomsten voor patiënten met borstkanker te verbeteren, blijft een cruciaal onderzoeksgebied binnen de oncologie. Een recente studie, gepubliceerd in JAMA Oncology, onthult dat een simpele aanpassing in levensstijl, namelijk het verlengen van de duur van nachtelijk vasten, kan leiden tot een verminderd risico op terugkeer van borstkanker. Deze bevindingen bieden een fascinerend nieuw perspectief op de rol van vasten en eetpatronen in kankerprognose.

De studie onderzocht de effecten van nachtelijk vasten bij 2413 vrouwen met vroege stadium borstkanker. De deelnemers vastten gemiddeld 12,5 uur per nacht. Uit de resultaten bleek dat vrouwen die minder dan 13 uur per nacht vastten, een 36% hoger risico hadden op borstkankerterugkeer vergeleken met degenen die 13 uur of meer vastten. Hoewel de associatie tussen kort vasten en borstkankersterfte niet statistisch significant was, suggereert de trend dat er potentiële voordelen zijn aan langer vasten.

Mechanismen en Implicaties
De bevindingen wijzen erop dat nachtelijk vasten kan helpen bij

het verbeteren van glucoregulatieniveaus, zoals blijkt uit lagere hemoglobine A1c-concentraties bij langere vastenduur. Dit duidt erop dat verbeterde suikerregulatie een rol kan spelen in het verminderen van het risico op kankerterugkeer. Bovendien werd vastgesteld dat een langere vastenduur geassocieerd was met een langere slaapduur, wat op zijn beurt kan bijdragen aan betere gezondheid en herstel.

Het is belangrijk op te merken dat hoewel het vasthouden aan een nachtelijke vastenperiode van minstens 13 uur eenvoudig kan lijken, het consistent implementeren van dit gedrag veranderingen in eet- en leefgewoonten vereist. Het aanpassen van de dagelijkse routine om te voldoen aan deze aanbeveling kan uitdagingen met zich meebrengen, maar de potentiële voordelen zijn het overwegen waard.

Hoewel de studie zich richtte op vrouwen met borstkanker zonder diabetes, bieden de resultaten hoopgevende inzichten die relevant kunnen zijn voor bredere populaties. De focus op wanneer we eten, in plaats van alleen wat we eten, benadrukt een verschuiving in

voedingsonderzoek die bredere implicaties kan hebben voor andere gezondheidsuitkomsten, zoals obesitas en metabool syndroom.

Deze bevindingen dragen bij aan de groeiende belangstelling voor vastenregimes en hun impact op gezondheid. Eerder onderzoek in diermodellen toonde al aan dat langdurig vasten metabole voordelen kan bieden, waaronder verbeterde suikerregulatie en verminderde ontsteking. Deze studie ondersteunt de hypothese dat vergelijkbare mechanismen bij mensen kunnen spelen, met name bij het verbeteren van de prognose van borstkanker.

Toekomstig onderzoek zou zich moeten richten op het verder verkennen van de mechanismen achter de voordelen van nachtelijk vasten en het identificeren van de optimale duur van vasten die nodig is voor maximale gezondheidsvoordelen. Daarnaast is het belangrijk om te onderzoeken hoe deze bevindingen kunnen worden vertaald naar praktische aanbevelingen die haalbaar zijn voor brede populaties [1].

Youri Hazeleger
joet@joet.nl