



Ontstekingsremmende voeding bij MPN

KATRIEN SMET



EVEN VOORSTELLEN

- Woon in Boedapest
- Sinologie + Internationale Betrekkingen (KULeuven)
- Integrative Nutritional Therapist (Nature Care College, Sydney), stage bij K. Boesenberg in Praag
- Life coach (Lazuli, Berchem)
- DNA Life certified
- Consultaties, Workshops, Retreats
- Kennis up-to-date met ION courses, lectuur



INHOUDSOPGAVE

- Rol van ontstekingen bij MPN
- Ontstekingsmechanismen in het lichaam
- De rol van voeding bij MPN
- Ontstekingsremmende voeding
- Ontstekingsbevorderende voeding
- Beste voedingsplan voor MPN?

Wanneer je MPN hebt, is gezonde voeding extra belangrijk.

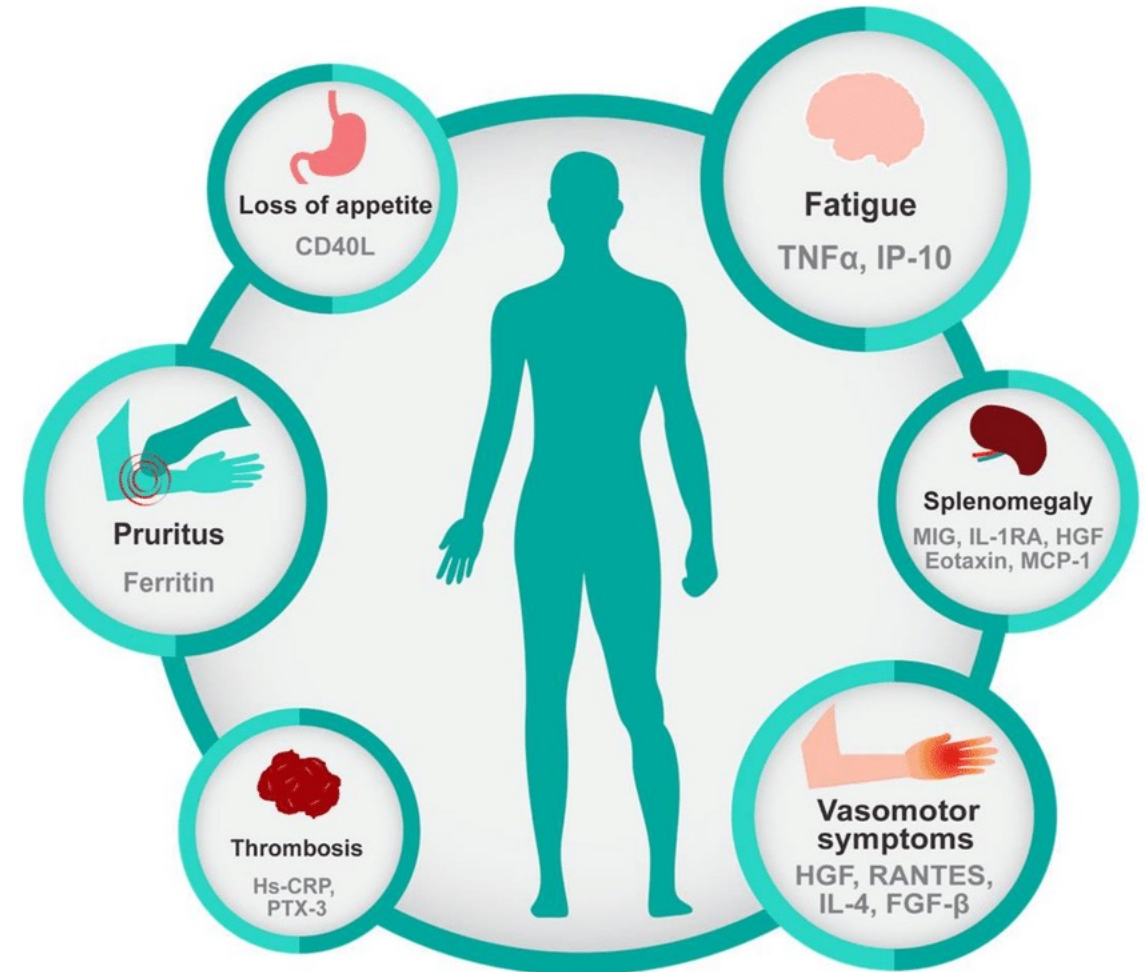
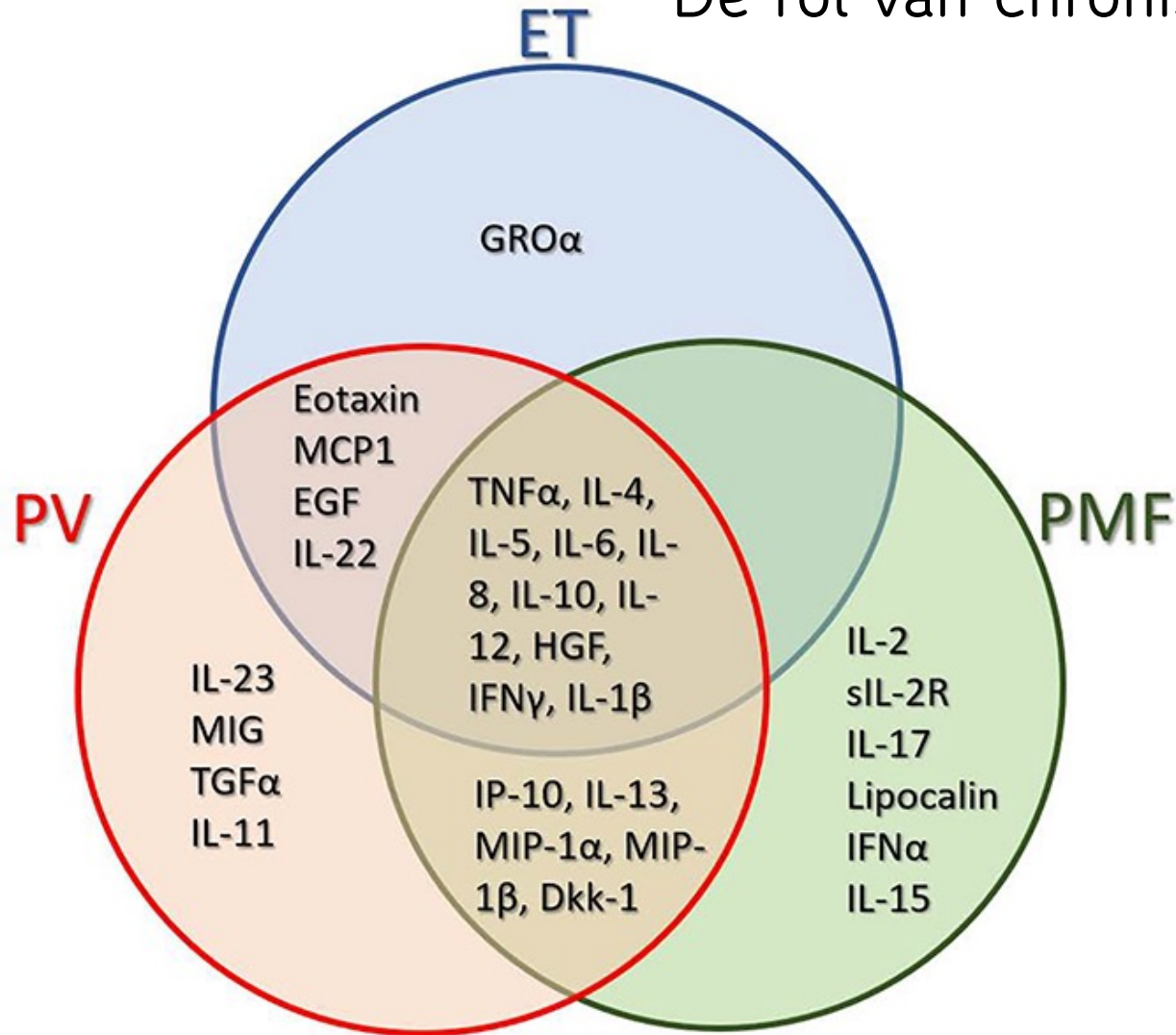
De juiste voeding kan helpen om verschillende klachten te voorkomen of te verminderen.

MAYS CANCER CENTER at UT Health SAN ANTONIO
UNIVERSITY OF CALIFORNIA IRVINE
UNIVERSITY OF ARIZONA
MAYO CLINIC

Myeloproliferative Neoplasm Quality of Life Study Group

UCLA Simms Mann Center for Integrative Oncology

De rol van chronische ontsteking bij MPN



Review > Hematol Oncol Clin North Am. 2021 Apr;35(2):205-216.

doi: 10.1016/j.hoc.2020.11.003. Epub 2020 Dec 9.

The Microenvironment in Myeloproliferative Neoplasms

Gajalakshmi Ramanathan ¹, Angela G Fleischman ²

*Inflammation
contributes
to...*



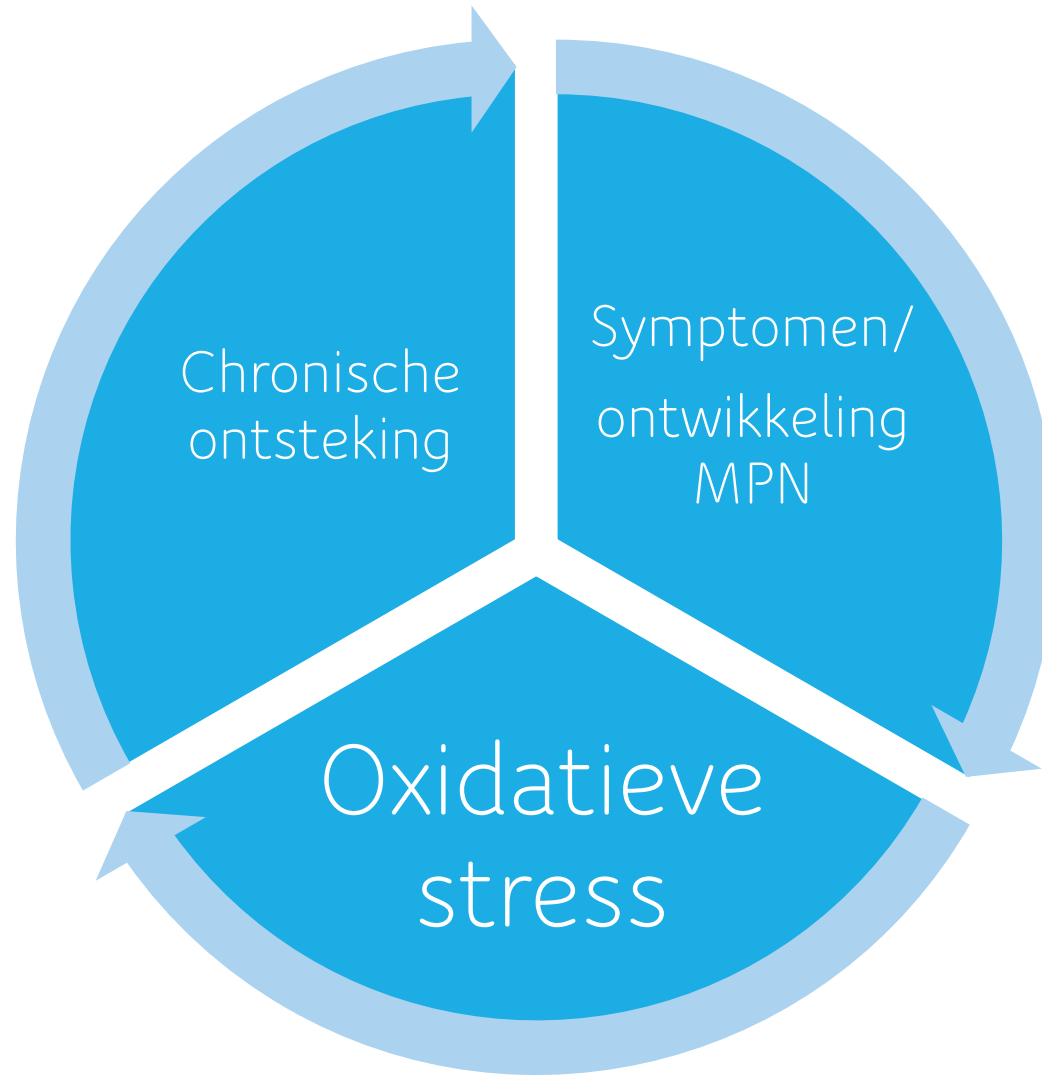
Symptoms

Nutritional
Deficiencies

Low blood
counts

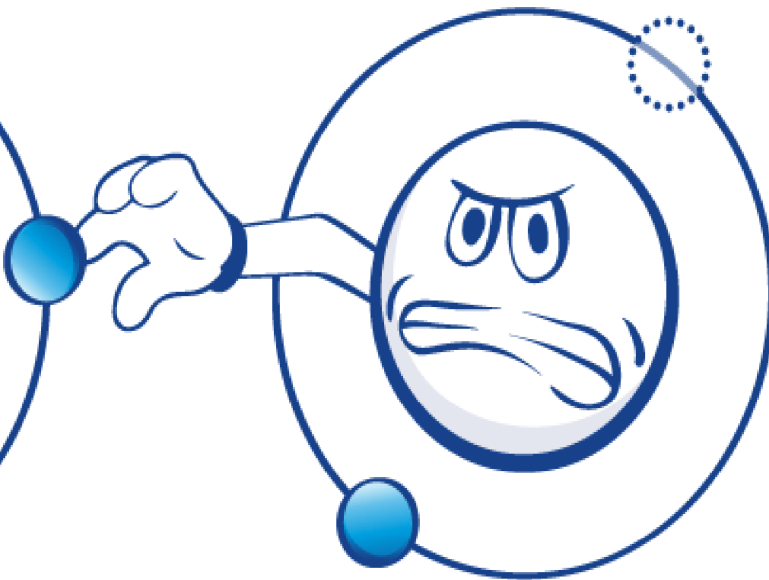
Thrombosis

Organ
Dysfunction





**HEALTHY
ATOMS**



**FREE
RADICALS**



ANTIOXIDANTS

DE ROL VAN VOEDING BIJ MPN

- Laag risico
- Impact op de gehele gezondheid
- Ontstekingsremmend potentieel

MPN-SPECIFIEKE OPVOLGING

- Risico op hoge of lage bloedwaarden (vit B12, foliumzuur, ijzer...)
- Gewichtstoename door medicatie
- Sneller gevoel van verzadiging
- Gewichtsverlies door ontsteking of vergrote milt

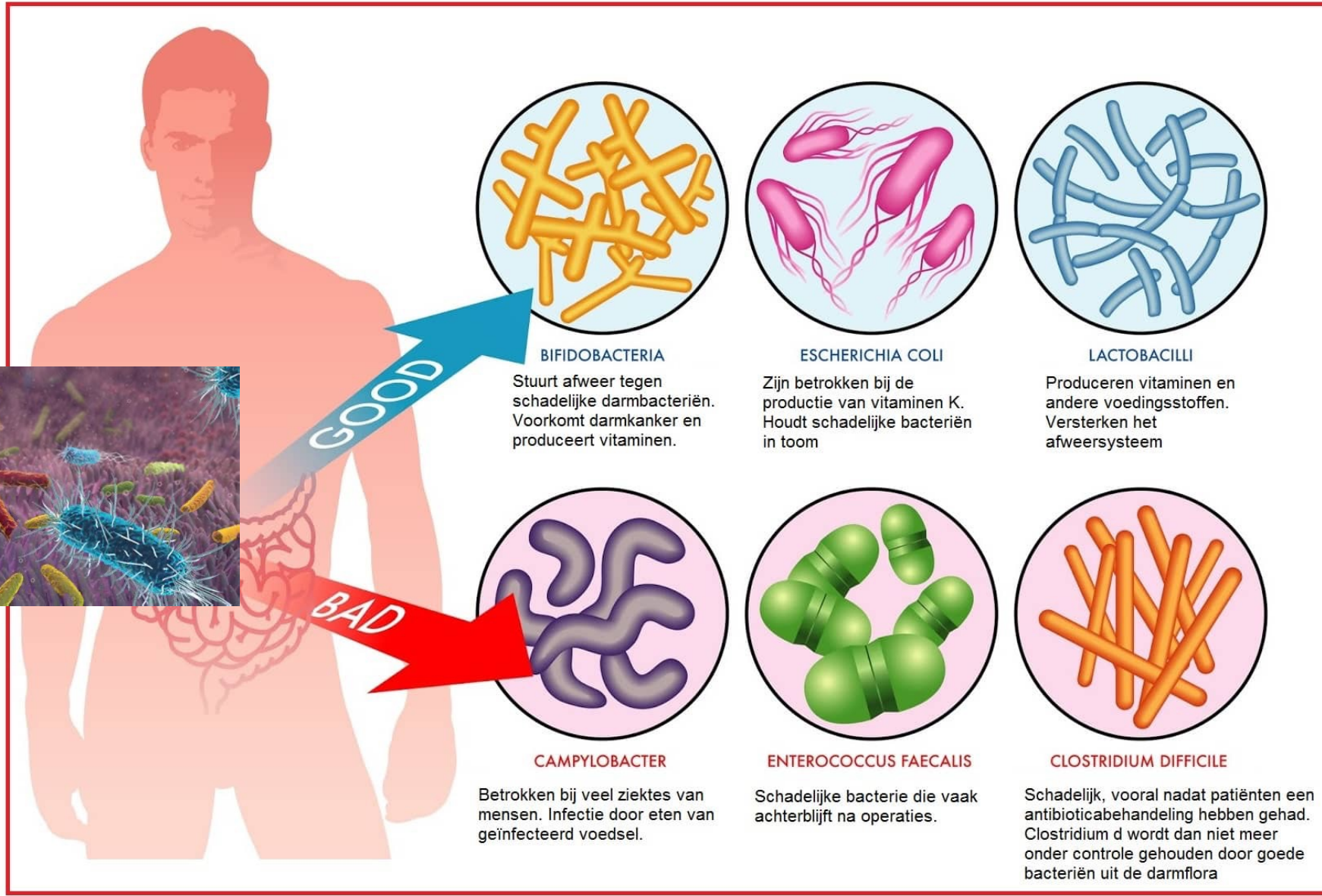
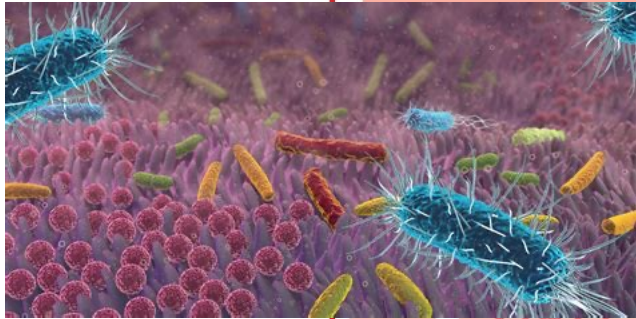
VOOR SPECIFIEK VOEDINGSPLAN:
CONSULTEER UW ARTS OF DIETISTE



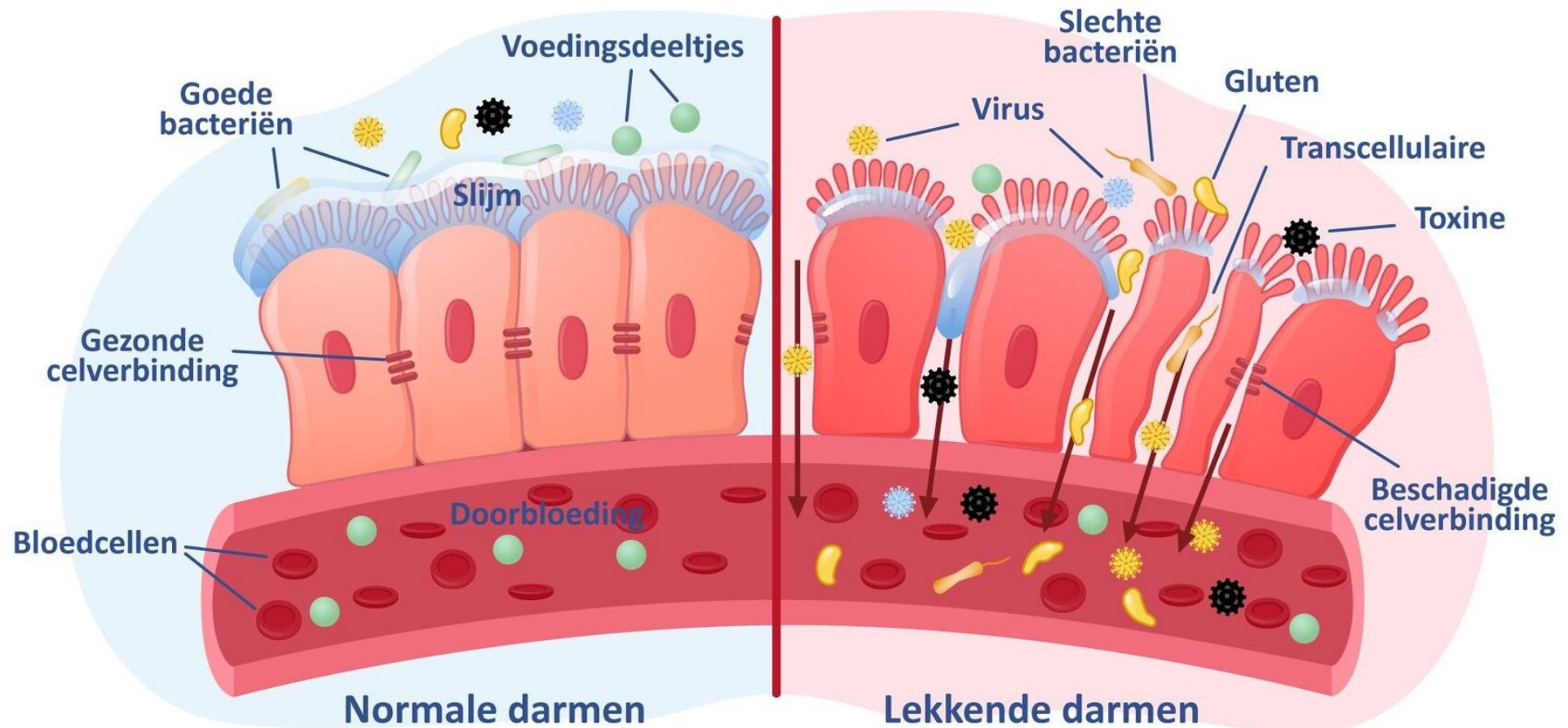
VOEDING VOOR EEN OPTIMALE GEZONDHEID

Dietary Inflammatory Index (DII) weegt de impact van voeding op de ontstekingsgraad en stress in ons lichaam

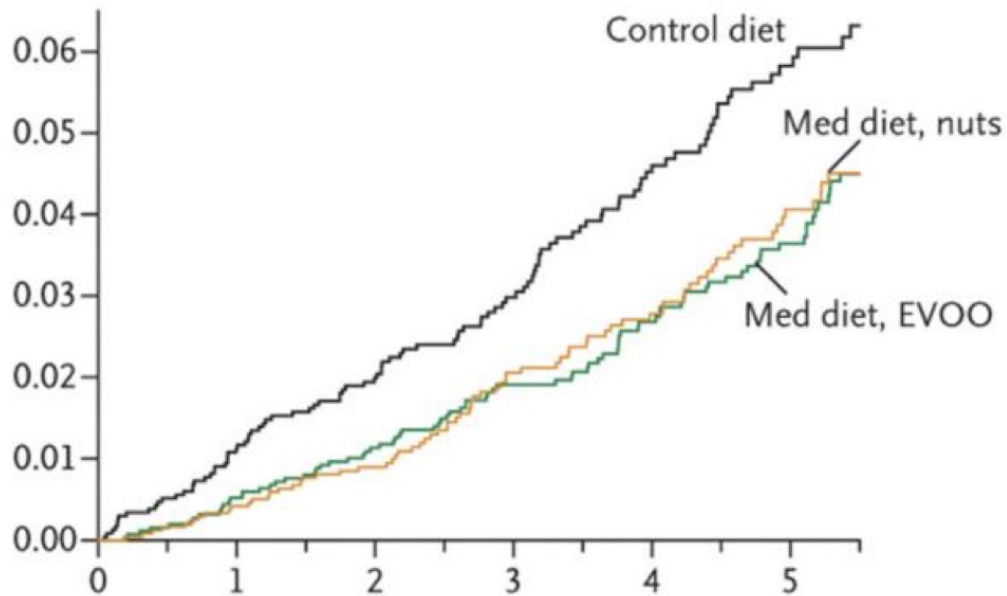
Link tussen voeding – ontstekingswaarden (IL-6, hs-CRP, TNF α)



LEKKENDE DARM SYNDROOM



death from cardiovascular causes)



Voeding speelt een belangrijke rol in het management van chronische condities gekenmerkt door subklinische ontstekingen, zoals CV aandoeningen

PREDIMED Trial: Mediterraans voedingspatroon vermindert risico op het overlijden aan CV aandoeningen

The **NUTRIENT Trial** (NUTRitional Intervention among myEloproliferative Neoplasms): Feasibility Phase

Laura F. Mendez Luque, Julio Avelar-Barragan, Hellen Nguyen, Jenny Nguyen, Eli M. Soyfer, Jiarui Liu, Jane H. Chen, Nitya Mehrotra, Heidi E. Kosiorek, Amylou Dueck, Alexander Himstead, Elena Heide, Melinda Lem, Kenza El Alaoui, Eduard Mas Marin, Robyn M. Scherber, Ruben A. Mesa,  Katrine L. Whiteson, Andrew Odegaard,  Angela G. Fleischman

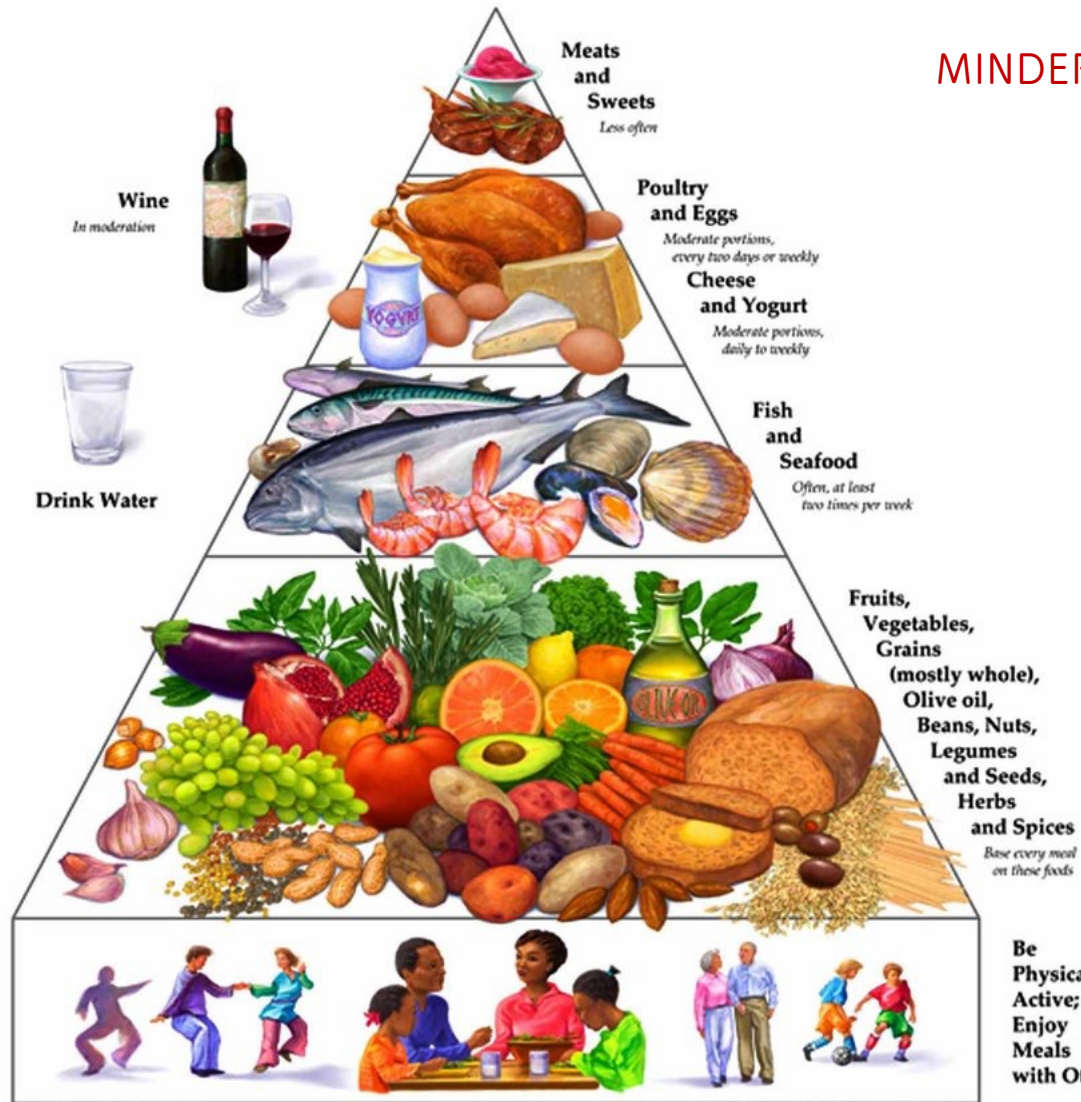
doi: <https://doi.org/10.1101/2023.05.09.23289740>

Het Mediterrane voedingspatroon is

- haalbaar voor MPN patienten
- kan de symptomen verminderen

Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating



MINDER: zoetheid, rood vlees

MET MATE: eiwitten in vis, zeevruchten, gevogelte, zuivel, eieren

MEER: groenten, fruit, volle granen, peulvruchten, noten, zaden

Beweging, sociaal contact, samen eten met de familie

WAAROM IS DIT VOEDINGSPATROON ONTSTEKINGSREMMEND?

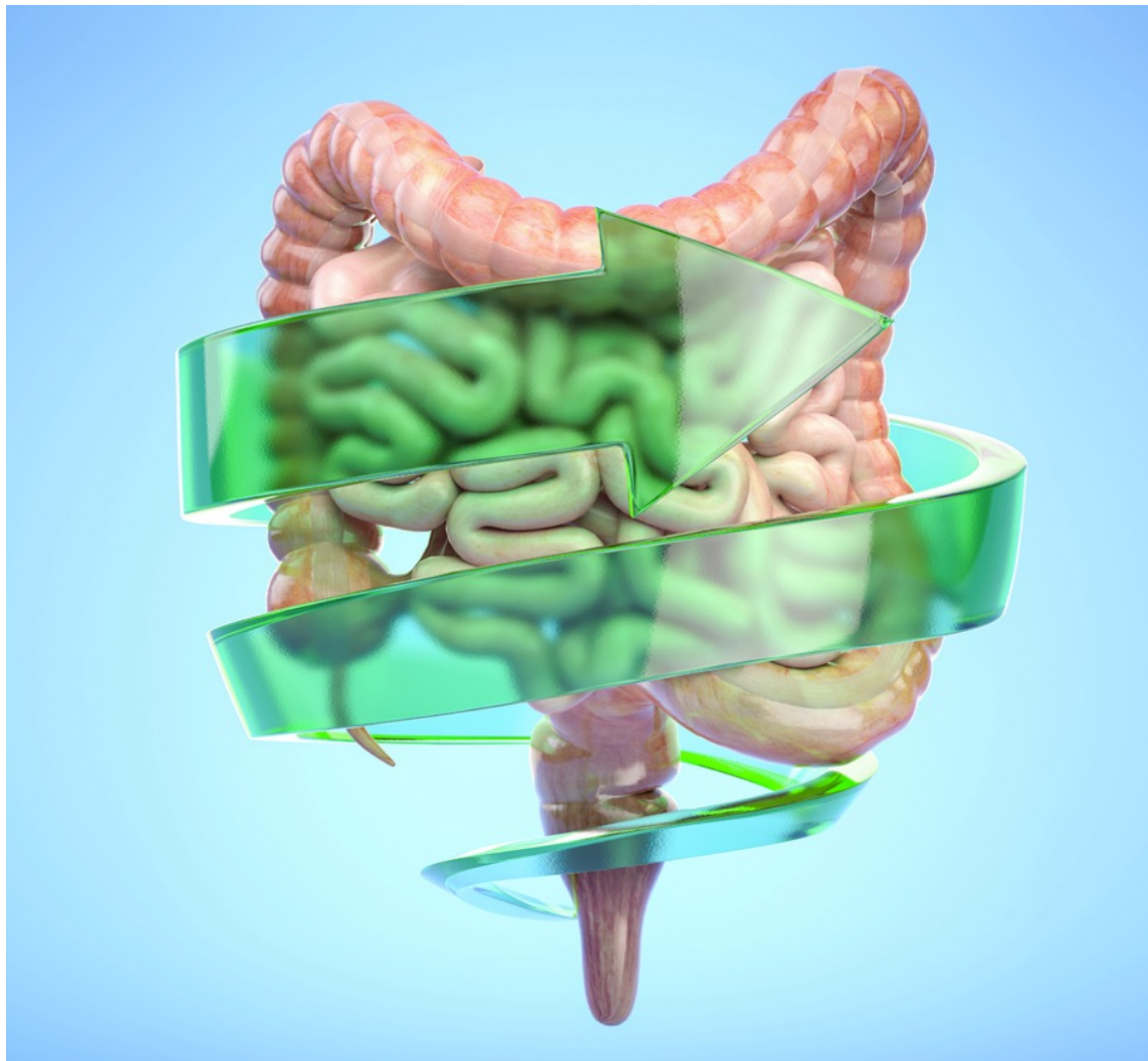
Micro
nutrienten

??

Voeding voor
bacteriën

Korteketenvezuren
Vb. boterzuur

remmen
buitensporige
ontstekingen af
essentieel voor goede
gezondheid



Voorwaarde:

voldoende gezonde
en diverse
darmbacteriën



GROENTEN

- 300-400g groenten per dag
- Rauwkost in de zomer; stoofpot, soep in winter
- Alle soorten groene bladgroenten
 - Antioxidanten (vit C en betacaroteen)!
 - Biologische actieve stoffen (beschermen tegen kanker)
 - Ontgifting
- Tomaten (lycopeen) – tomatensaus+ olie
- Uienfamilie (geperste knoflook, ui, prei, bieslook)
- Kruisbloemigen (koolsoorten, broccoli, paksoi, spruitjes) Kort koken, stomen!

KIEMPLANTJES

- Jonge spruiten en scheuten bevatten
 - veel **fytonutriënten** (indolcarbinol, glucorafanine)
 - tot 100 keer meer **enzymen**
 - meer **vitaminen**
 - meer **essentiële vetzuren** en **vezels**
 - **mineralen** binden zich aan eiwitten en zijn biologisch opneembaar
- Breed scala aan kiemgroenten en peulvruchten
- Zelf kweken is gemakkelijk, geen verpakking, goedkoop en 'clean'. Spoel de zaden/bonen grondig!





FRUIT

- Elke dag 2 tot 3 stukken of porties fruit
- **Klein fruit** (frambozen, aardbeien, blauwe bessen, cranberry's, braambessen) vormt een belangrijke bron van kankerwerende polyfenolen.
- **Citrusvruchten** leveren dagelijkse noodzakelijke vitaminen en mineralen en een onovertroffen toevoer van ontstekingsremmende en kankerwerende stoffen (polyfenolen en terpenen)
- **Granaatappels**

GEZONDE VETTEN



Bron: Eten tegen Kanker R. Beliveau en D. Gingras

1. Vermijd bewerkte omega 6-rijke plantaardige olie (+voeding waarin die verwerkt is).

1. Vermijd bewerkte omega 6-rijke plantaardige olie (+voeding waarin die verwerkt is).
2. Eet volop omega 3-rijk vlees/noten/zaden, inclusief 1-2 keer wekelijks zeevoedsel (sardines, ansjovis, sprot, makreel, forel, haring, rivierkreeftjes, oesters). Vermijd grote en bedreigde vissoorten (www.goodfish.nl)

1. Vermijd bewerkte omega 6-rijke plantaardige olie (+voeding waarin die verwerkt is).
2. Eet volop omega 3-rijk vlees/noten/zaden, inclusief 1-2 keer wekelijks zeevoedsel (sardines, ansjovis, sprot, makreel, forel, haring, rivierkreeftjes, oesters). Vermijd grote en bedreigde vissoorten (www.goodfish.nl)
3. Laat je niet leiden door claims van 'met omega 3 verrijkte ' voeding

1. Vermijd bewerkte omega 6-rijke plantaardige olie (+voeding waarin die verwerkt is).
2. Eet volop omega 3-rijk vlees/noten/zaden, inclusief 1-2 keer wekelijks zeevoedsel (sardines, ansjovis, sprot, makreel, forel, haring, rivierkreeftjes, oesters). Vermijd grote en bedreigde vissoorten (www.goodfish.nl)
3. Laat je niet leiden door claims van 'met omega 3 verrijkte' voeding
4. Neem indien nodig een (kwalitatief!) supplement met omega-3 (EPA & DHA) zoals algenolie (neem je bloedverdunners raadpleeg dan je arts)

1. Vermijd bewerkte omega 6-rijke plantaardige olie (+voeding waarin die verwerkt is).
2. Eet volop omega 3-rijk vlees/noten/zaden, inclusief 1-2 keer wekelijks zeevoedsel (sardines, ansjovis, sprot, makreel, forel, haring, rivierkreeftjes, oesters). Vermijd grote en bedreigde vissoorten (www.goodfish.nl)
3. Laat je niet leiden door claims van 'met omega 3 verrijkte ' voeding
4. Neem indien nodig een (kwalitatief!) supplement met omega-3 (EPA & DHA) zoals algenolie (neem je bloedverdunners raadpleeg dan je arts)
5. Vraag aan je arts een 'vetzuurprofiel'

1. Vermijd bewerkte omega 6-rijke plantaardige olie (+voeding waarin die verwerkt is).
2. Eet volop omega 3-rijk vlees/noten/zaden, inclusief 1-2 keer wekelijks zeevoedsel (sardines, ansjovis, sprot, makreel, forel, haring, rivierkreeftjes, oesters). Vermijd grote en bedreigde vissoorten (www.goodfish.nl)
3. Laat je niet leiden door claims van 'met omega 3 verrijkte ' voeding
4. Neem indien nodig een (kwalitatief!) supplement met omega-3 (EPA & DHA) zoals algenolie (neem je bloedverdunners raadpleeg dan je arts)
5. Vraag aan je arts een 'vetzuurprofiel'
6. Teunisbloemolie, bernagieolie, hennep olie (GLA)





KRUIDEN & SPECERIJEN

Kruiden om kanker tot rede te brengen



Biologische activiteit

Specerijen		Actieve stoffen	Tegen ontstekingen	Kankerwerend	Tegen microben
Kurkuma		Curcumine	●	●	●
Gember		Gingerol	●	●	●
Chilipeper		Capsaïcine	●	●	●
Kruidnagel		Eugenol	●		●
Familie der lamiaceae					
Mint Marjolein Basilicum	Tijm Oregano Rosmarijn	Ursolzuur	●	●	●
		Perillyl alcohol		●	
		d-Limoneen	●	●	
		Carvacrol		●	●
		Thymol		●	●
		Camosol		●	
		Luteoline	●	●	
Familie der apiaceae					
Peterselie	Koriander	Anethol	●		●
Komijn	Venkel	Apigenin	●	●	
Anijs	Kervel	Polyacetilenen	●		●

- Lipbloemige en schermbloemige kruiden bevatten een hoog gehalte aan terpenen en polyfenolen die kanker-en ontstekingswerend zijn
- Curcumine bevat tal van kankerwerende eigenschappen (gebruik samen met peper, gember en komijn)
- Peterselie, koriander

Bron: Eten tegen Kanker R. Beliveau en D. Gingras

GROENE THEE



- Complexe mengeling van vele bioactieve stoffen met heilzame werking
- EGCG is een zeer sterke antioxidant met sterke antikankerwerking
- Minstens 4 kopjes groene thee van goede kwaliteit (vb Sencha, Gyokuro, Matcha)
- Bij voorkeur biologisch
- Laat 8-10 min trekken, drink binnen het uur
- Drink geen groene thee op nuchtere maag



PADDENSTOELEN

- Kankerwerende en immunostimulerende werking van eetbare paddestoelen
- Indrukwekkend voedingsprofiel
- Zeer veel gebruikt in TCM
- Champignons, oesterzwam, shiitake, maitake, cordyceps, reishi
- Champignons blootgesteld aan zon bevatten vit D2

ONTSTEKINGSBEVORDEREND



- Gefrituurde gerechten (en vooraf bereide gefrituurde gerechten)
- Alles waar op te lezen staat: (gedeeltelijk) gehard vet/olie (producten worden minder snel ranzig na hydrogenering)
- Industrieel bereid voedsel (toegevoegde suikers, additieven, bewaarmiddelen, kleurstoffen), industriële bakkerijproducten
- Geraffineerde producten (hoge glycemische index): ontbijtgranen, witte pasta, wit brood
- Charcuterie en teveel verzadigd vet uit dierlijke producten
- Voedingsintoleranties (gluten, lactose, fructose, soja, sulfieten, histamine..)

Enkele tips

- Eet voldoende eiwitten (1.2g/kg/dag), min. 25g eiwitten per maaltijd
- Drink voldoende water!!!

Enkele tips

- Eet voldoende eiwitten (1.2g/kg/dag), min. 25g eiwitten per maaltijd
- Drink voldoende water!!!
- Als je snel een gevoel van verzadiging hebt, spreid je maaltijden over de dag

Enkele tips

- Eet voldoende eiwitten (1.2g/kg/dag), min. 25g eiwitten per maaltijd
- Drink voldoende water!!!
- Als je snel een gevoel van verzadiging hebt, spreid je maaltijden over de dag
- Combineer bij elke maaltijd gezonde vetten, kwalitatieve eiwitten en onbewerkte koolhydraten

Enkele tips

- Eet voldoende eiwitten (1.2g/kg/dag), min. 25g eiwitten per maaltijd
- Drink voldoende water!!!
- Als je snel een gevoel van verzadiging hebt, spreid je maaltijden over de dag
- Combineer bij elke maaltijd gezonde vetten, kwalitatieve eiwitten en onbewerkte koolhydraten
- Ga voor 30 verschillende plantsoorten in je voeding per week

Enkele tips

- Eet voldoende eiwitten (1.2g/kg/dag), min. 25g eiwitten per maaltijd
- Drink voldoende water!!!
- Als je snel een gevoel van verzadiging hebt, spreid je maaltijden over de dag
- Combineer bij elke maaltijd gezonde vetten, kwalitatieve eiwitten en onbewerkte koolhydraten
- Ga voor 30 verschillende plantsoorten in je voeding per week
- Beweeg minstens 10 min. na elke maaltijd



Dank je wel!!

Katrien

Info@lemonsgreens.com

www.lemonsgreens.com