

De wijzer in voeding krant

De groep mensen die regelmatig vegetarisch eet, wordt steeds groter. Beter voor de aarde en beter voor ons. Maar vergroot het eten van soja het risico op borstkanker? En kunnen we niet gewoon paddenstoelen eten in plaats van vlees? Of Noten? Dit leest u onder andere in deze krant, veel leesplezier!



Soja en borstkanker: wat is het verband?

(van de website: Wereld Kanker Onderzoek Fonds)

Verhoogt soja het risico op borstkanker of niet? Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds stond dit interessante artikel:

Veel mensen maken zich zorgen over soja en de relatie met borstkanker. En dat is ook niet vreemd, want soja en borstkanker is een veelbesproken onderwerp in de media. Ook zijn er vroege dierstudies die hebben aangetoond dat soja de kans op borstkanker kan vergroten. **Maar de laatste jaren is er veel meer bewijs gekomen dat sojaconsumptie bij mensen het risico op borstkanker níet verhoogd.**

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft tot nu toe onvoldoende wetenschappelijk bewijs gevonden dat aantoonde dat de consumptie van soja of sojaproducten de kans op borstkanker vergroot.

De consumptie van sojaproducten, zoals sojamelk of tofu, past binnen een gezond voedingspatroon. Soja bevat veel vezels en eiwitten en is een goede plantaardige vervanger voor rood vlees.

In 2014 heeft het Wereld Kanker Onderzoek Fonds een wetenschappelijk rapport gepubliceerd over voeding, leefstijl en de overleving van borstkanker.

Uit het rapport kwam naar voren dat vrouwen die na de diagnose sojaproducten eten, mogelijk **betere** overlevingskansen hebben dan vrouwen die geen sojaproducten eten.

November 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Het onderzoek uit 2014 leverde een eerste aanwijzing over de relatie tussen soja en borstkanker, maar het leverde nog geen hard bewijs. Meer onderzoek is nodig. Om meer te weten te komen over het verband tussen soja en de overleving van borstkanker financiert het WCRF-netwerk (waar het Wereld Kanker Onderzoek Fonds onderdeel van is) momenteel 2 onderzoeken naar het verband tussen isoflavonen uit sojaproducten op de kans op het terugkomen van of overlijden aan borstkanker.

Mogelijk spelen fyto oestrogenen een rol bij het verkleinen van de kans op borstkanker

Ondanks dat wetenschappers nog niet met zekerheid kunnen zeggen hoe soja de overlevingskansen bij borstkankerpatiënten kan vergroten, zijn er wel theorieën over.

Soja bevat isoflavonen: een groep stoffen die erg lijken op het vrouwelijk hormoon oestrogeen. Deze isoflavonen worden ook wel fyto-oestrogenen (plantaardige oestrogenen) genoemd. Van oestrogenen weten we dat ze de kans op borstkanker kunnen verhogen. Hoe langer een vrouw gedurende haar leven aan oestrogeen is blootgesteld, hoe groter de kans op borstkanker. Dit kan bijvoorbeeld komen door:

Vroege eerste menstruatie (onder de 12 jaar)

Late menopauze (boven de 55 jaar)

Geen kinderen krijgen, of een eerste kind op late leeftijd krijgen (boven de 30 jaar)

Fyto-oestrogenen lijken de schadelijke werking van oestrogeen in het lichaam tegen te kunnen gaan. Dit komt doordat ze de plek innemen van oestrogeen, ze verdringen als het ware het oestrogeen. Ook hebben onderzoekers gezien dat ratten en andere proefdieren soja metabolisch anders verwerken dan mensen dat doen. Daarmee lijkt het erop dat de resultaten van de vroege dierstudies niet van toepassing zijn op mensen.

De **veiligheid** van een hoge dosis soja en dus een hoge dosis oestrogeenachtige stoffen is nog niet aangetoond. Daarom is het advies om geen supplementen met hoge doseringen soja, fyto-oestrogenen of isoflavonen te gebruiken.

Bakkerzout 2.0

Brood is een van de meest gegeten voedingsmiddelen. Het bevat veel voedingsstoffen zoals vitamines, vezels en jodium die belangrijk zijn voor het lichaam. Met name volkorenbrood bevat veel van al dit goede. Het bevat echter ook zout, dat is toegevoegd vanwege de smaak en de structuur van het deeg.

Het Nederlands Bakkerij Centrum, kenniscentrum van de bakkerijsector, gaat de volgende fase in met een onderzoek om een nieuw soort bakkerszout te ontwikkelen. Doel van het project is om het natriumgehalte te verminderen, en daarmee brood nog gezonder te maken zonder concessies te doen op smaak.

Natrium is een mineraal dat het lichaam nodig heeft, maar een overdaad is niet gezond. De afgelopen tien jaar zijn er door de bakkerijsector al flinke stappen gezet en is het natriumzoutgehalte in brood met een kwart verminderd. Nog verder verminderen brengt uitdagingen met zich mee. Het initiatief, getiteld Bakkerszout 2.0, gaat op zoek naar andere mineralen om in plaats daarvan te gebruiken. Het streven is om 30 tot 60 procent natrium in brood te verminderen, door het te vervangen door andere mineralen die gunstiger zijn voor de gezondheid, zoals kalium of magnesium, zonder dat het de smaak beïnvloedt.

Van de website: www.voedingnu.nl

STAMPPOT MET VELDSL, PAPRIKA, HOEMOES LESS SALT EN FALAFEL

Maza is een fabrikant van hoemoes, falafel en spreads zoals Muhammara, Baba Anousch en Yazzara. Heerlijk op brood maar ook heerlijk in een typisch Hollands gerecht zoals stamppot.

Ingrediënten

1 kilo zoete aardappelen

150 g veldsla

3 rode paprika's

1 verpakking Maza Hoemoes Less Salt

1 verpakking falafel

olijfolie

bereiding

1. Schil de zoete aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in ca. 20 minuten gaar. Giet af en stamp de aardappelen fijn
2. Snijd ondertussen de rode paprika's in kleine reepjes en bak deze 3-4 minuten in wat olijfolie. Zet apart en bak ook de falafel in wat olijfolie in 3 minuten krokant.
3. Meng de Hoemoes Less Salt door de aardappelen en breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep de gebakken paprika en veldsla erdoor.
4. Serveer de stamppot met de falafel.

Nog meer leuke recepten zijn te vinden op www.maza.nl

tip

Week tegen ondervoeding

Van 6 tot en met 10 november 2023 is de **Week tegen Ondervoeding** in Nederland. Het doel is om bewustwording te vergroten en signalering, screening en behandeling van ondervoeding in Nederland te verbeteren.

www.kenniscentrumondervoeding.nl

Meer flexitariërs

Steeds meer mensen eten wel eens vegetarisch: 55% van de Nederlanders eet 3 dagen per week of vaker geen vlees bij de warme maaltijd of tussendoor. In 2010 was dit 40%. Belangrijke redenen zijn de zorgen om het milieu en de gezondheid.

Van de website van het voedingscentrum

*De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente is 250 gram per dag. Waarom zouden we daar 's ochtends niet al mee beginnen, bijvoorbeeld met een **broodje geroosterde pompoen**? Een lekker warm ontbijtje!*

Ingrediënten

- 4 sneden volkorenbrood
- ¼ pompoen, zoals flespompoen of hokkaido
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 takje rozemarijn
- (plantaardige) roomkaas of hüttenkäse

Bereiding

1. Maak de pompoen goed schoon en verwijder de zaden. Snijd in dunne plakken van ongeveer een halve centimeter.
2. Smeer de stukken pompoen in met de olijfolie. Rits de naalden van de rozemarijn en strooi deze er overheen. Bak de pompoen in de grillpan tot deze zacht wordt, zo'n 8-10 minuten per kant. De pompoen ook in de oven gebakken worden. Verwarm de oven dan voor op 220 graden en bak de pompoen voor 20-30 minuten of tot deze zacht wordt.
3. Rooster het brood. Besmeer met wat (plantaardige) roomkaas of hüttekäse. Leg de stukjes pompoen er bovenop en verdeel over 2 borden. www.gezondheidsnet.nl

Wat weet u van vegetarisch eten?

Zijn de onderstaande stellingen waar of niet waar?

1. Champignons zijn goede vleesvervangers.
Waar/ niet waar?
2. Noten bevatten evenveel eiwitten als biefstuk.
Waar/ niet waar?

Antwoorden:

1. Champignons bevatten, vergeleken met vlees, 10 keer minder eiwit. Het ijzergehalte van paddenstoelen zoals champignons is laag. De structuur en hartige smaak van champignons en paddenstoelen lijken wel een beetje op vlees. Maar champignons leveren niet dezelfde voedingsstoffen als vlees. We kunnen vlees daarom niet vervangen door champignons.

2. Ja, dit klopt. In noten zit ongeveer 20 gram eiwit per 100 gram en dat is net zo veel als in biefstuk.