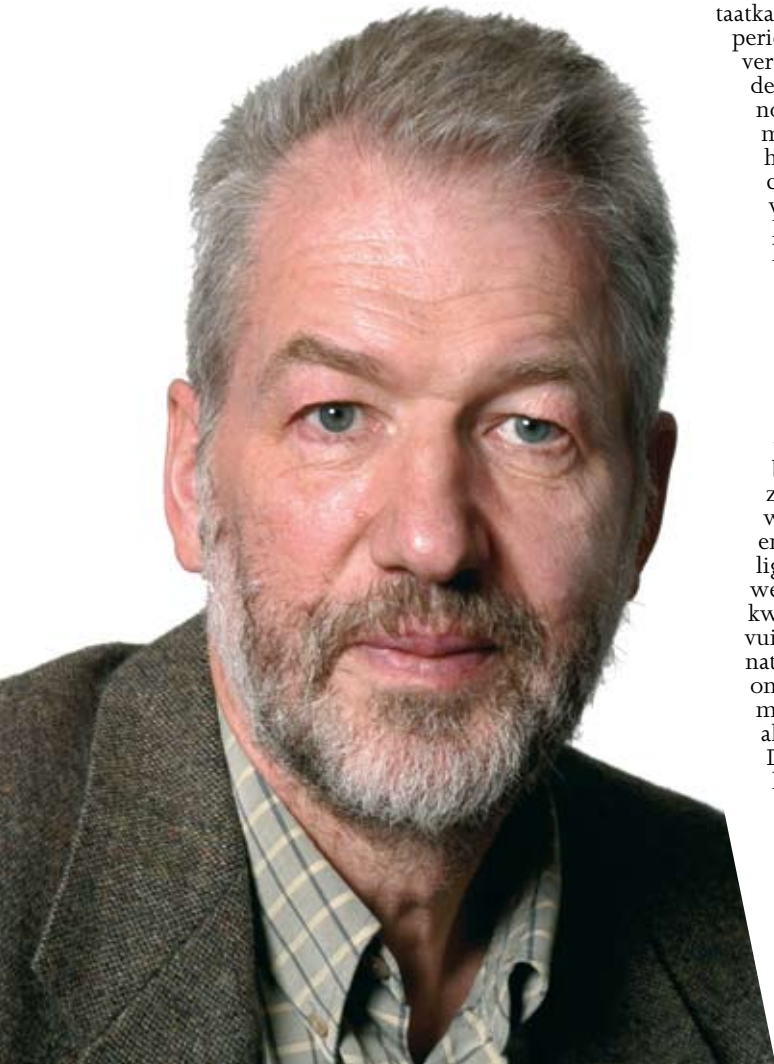


# Biologische voeding en kanker

Toen Hugo Van Dienderen prostaatkanker kreeg, groef hij zich onder in boeken en studiemateriaal en werkte hij voor zichzelf een gezondheidsprogramma uit. Daarin speelt biologische voeding een belangrijke rol. Vandaag geeft hij voordrachten over gezond ouder worden en brengt hij de ecologische levenswijze meer dan ooit in de praktijk.

door Dominique Joos, **BIOvisie**

Hugo Van Dienderen is net terug van een wandelvakantie in de Franse Alpen als we hem treffen in zijn eco-appartement aan de Antwerpse kaaien. In juni kon je dit appartement bezoeken tijdens de groene zomer van Velt en Vibe, het Vlaams instituut voor bio-ecologisch bouwen en wonen. Ecologische ingrepen zijn de dubbele beglazing, zonneboiler, regenwater, ... maar de keuze voor katoenen gordijnen zonder pesticiden en formalhyden, die de lucht binnenshuis vervuilen, toont



aan dat ook gezondheid bij de inrichting een belangrijk criterium was. In oktober kun je er nog langs tijdens de energiemaand van Bond Beter Leefmilieu, maar wij konden niet wachten om Hugo en zijn vrouw in hun ecologische biotoop te gaan opzoeken.

## Biologische bondgenoten

*Vanwaar de idee om met 'Gezonde Senioren' groepen oudere mensen toe te spreken?*

“Gezond ouder worden werd een thema toen ik drie en een half jaar geleden hoorde dat ik prostaatkanker had.

Terwijl ik me voorbereidde op een drastische ingreep, raadde een tweede uroloog me aan om af te wachten “als ik het psychologisch aankon”. Pas als de tumormarker voor prostaatkanker (de PSA) binnen een periode van zes maanden zou verdubbelen, zou hij onderzoeken of een operatie nodig was. Intussen informeerde ik me via boeken, het internet en allerhande cursussen. Op basis daarvan werkte ik een gezondheidsprogramma uit. Drie kernwoorden kwamen steeds terug: voeding, beweging, stressbestrijding.

Door mijn studiewerk kwam ik ook in contact met ecologische gerontologen. Die stellen dat veel verouderingsproblemen door het milieu zijn veroorzaakt, doordat we van kinds af via lucht en voeding heel wat vuiligheid binnenkrijgen die we onvoldoende kunnen kwijt geraken. Hoe meer vuilvrucht, hoe meer ons natuurlijk afweersysteem ondergraven wordt en hoe meer vatbaar we zijn voor allerlei aandoeningen. Daarmee wordt geen rekening gehouden bij de voedingsnormen. Een gezond individu tussen 20 en 40 is daarvoor de maatstaf. Niet een kind dat zijn immuniteit moet opbouwen of een oudere van wie de immuniteit al on-

dergraven is (Ook de Gentse toxicoloog en voorzitter van het steunpunt Milieu en Gezondheid Dr. Nicolas Van Larebeke hamert daar op, nvdr).

Andere goede bondgenoten voor de biologische landbouw zijn de orthomoleculaire artsen. Naar de grondlegger van de geneeskunde, de oude Griek Hippocrates benadrukken zij het belang van de voeding. “Voeding is je beste medicijn” is de stelregel. Een van de principes die ze voorstellen is een absolute keuze voor biologische producten. Zo krijg je veel minder overschotten van pesticiden of antibiotica binnen die schadelijk zijn voor ons gestel.

Het goede is dat mijn PSA-waarden – die een aanwijzing zijn of er nieuwe kankercellen bijkomen – op hetzelfde niveau blijven. Mijn uroloog vindt dat een gunstig teken. Zelfs hij denkt dat dit mede een positief gevolg is van mijn globale andere levenswijze en in het bijzonder van mijn alternatieve voeding. Dankzij de biologische landbouw heb ik nog geen operatie moeten ondergaan (lacht). Al kun je dat natuurlijk niet strikt wetenschappelijk bewijzen.”

## Vier gezondheidssleutels

*Wat is de precieze opzet van je voordrachten?*

“Na enkele kranteninterviews kreeg ik heel wat vragen over mijn ervaring. Het leek me een goed idee om die adviezen te bundelen en ze systematisch aan te bieden. Ik behandel vier gezondheidssleutels. Voeding is er een van. Binnen de voeding heb je de vier aandachtspunten van het orthomoleculaire preventiedieet: biologisch, vegetarisch, mediterraans en Japans. Olijfolie uit de mediterrane landen, soja uit Japan, ... wat goed is om de verdere ontwikkeling van kanker te voorkomen is blijkbaar ook goed ter preventie van aandoeningen van hart en bloedvaten, Alzheimer en allerlei verouderingsaandoeningen. Als je daarop let, word je gezonder en krijg je een betere levenskwaliteit. Elk individu is anders natuurlijk. Het komt erop aan dat je je eigen lichaam leert kennen. Biologische landbouw waarborgt de gezondheid van de huidige en toekomstige generaties. Voor ouderwordende mensen is het bijvoorbeeld erg belangrijk dat ze voldoende antioxidanten binnenkrijgen om het proces van de vrije radicalen (agressieve stoffen in het

# preventie

lichaam, nvdv) tegen te gaan. Dokters nemen algemeen aan dat die allerlei verouderingsverschijnselen zoals kanker voorkomen. Blijkt dat er in bioproducten veel meer antioxidanten zitten. In wortelen bijvoorbeeld en in broccoli. Het is de logica zelf om dan voor biovoeding te kiezen. Pas als die tekort schiet, kies je voor voedings-supplementen. Vooral wie ziek is, krijgt onvoldoende stoffen via de voeding binnen om preventief en therapeutisch te werken.”

*Speelde biologische voeding vooraf al zo'n grote rol?*

“Ja maar minder systematisch. Als het makkelijk was. Datzelfde geldt voor beweging en stressbestrijding. Hoewel ik vroeger ook al yoga volgde, schoof ik in mijn parlementaire periode een yogales met plezier opzij om een interpellatie voor te bereiden. Ik zorg nu beter voor mezelf. Op pensioenleeftijd heb je daar natuurlijk wat meer mogelijkheden voor. Ik zorg ook meer voor anderen, voor mijn moeder en mijn kleinkinderen. Dat geeft een goed gevoel.”

*Je sprak over vier gezondheidssleutels: voeding, beweging, stressbestrijding en ...?*

“Mijn politieke actie bij Groen! Om te werken aan een betere gezondheid via een gezonder milieu moet ook aan milieuvorwaarden worden voldaan waar je als individu niet over kunt beslissen. In mijn vorige huis gebruikten we bijvoorbeeld vaak producten met white spirit, zonder te weten dat dat ontzettend schadelijk is voor het centrale zenuwstelsel. Dat leer je gaandeweg. Anderzijds kan het beleid slechte producten uit de markt halen om te voorkomen dat mensen onbewust fouten maken. Dat moet je op een politieke manier aanpakken. Verbod is het beste middel. Een strenge reglementering voor scheikundige producten is erg belangrijk. Kijk maar naar de problemen met DDT. Nog altijd vind je die schadelijke stoffen terug in moedermelk en in pinguïns in de Zuidzee. De industrie zou alleen producten mogen gebruiken die voldoende wetenschappelijk bewijzen dat ze veilig zijn. We moeten niet wachten tot

mensen dood gaan of ziek worden. Zo'n strenge reglementering komt trouwens indirect ten goede aan de biolandbouw.”

## Vette vis

*Je legt het verband tussen gezondheid en milieu om voor bio te kiezen. Maar voor veel mensen is die combinatie niet vanzelfsprekend.*

“Eigenlijk wel, maar op een indirecte manier. Andere vormen van landbouw vervuilen het milieu, het grondwater, ... en dat krijg je toch weer via de voedingsketen binnen. Voor de omega 3-vetzuren kreeg ik de raad om vette vis te eten. Ik heb dat advies zorgvuldig ter harte genomen en stortte me op de zalm, haring, makreel en paling. Bij een volgend bloedonderzoek bleek dat ik te veel kwik en arsenicum in mijn bloed had. Door de vervuiling uiteraard. Zo'n vaststelling stimuleert je om je ook uit gezondheidsredenen voor een beter milieu in te zetten.”

*Overtuigt jouw levenswijze ook mensen in je onmiddellijke omgeving?*

“Ze horen mij dat af en toe graag uitleggen, stel ik vast (lacht). Maar ik merk alleszins dat mijn getuigenis mensen aanspreekt.”

*Krijg je ook tegenreacties?*

“De kostprijs is een klassieke tegenwerping. Dat is voor mij een aanknopingspunt om kritiek te leveren op de manier waarop de kostprijs bepaald wordt. Bij het ene product worden elementen van de kostprijs doorgerekend aan de gemeenschap en bij het andere niet. De gemeenschap moet honderden miljarden ophoesten om het water te zuiveren dat gangbare landbouw met kunstmest en pesticiden vervuult. Die kosten zijn niet opgenomen in het gangbare product. Bovendien bewijst de aantasting van de zee en de vissen dat die zuivering nog niet oké is.

Je kunt daar twee dingen tegen doen: de externe kosten van de gangbare producten doorrekenen of via de BTW-fiscaliteit de kost van de bioproducten verlagen, wat een belangrijk punt is van Groen! Anderzijds moet je de prijs niet overroepen. Oplossing is dat je volgens het ecologisch principe rekening houdt met producten van het seizoen en dat onze Vlaamse

bioboeren meer bioproducten produceren.”

## Catering

*Dat klopt. De chef-kok van Ethias heeft uitgerekend dat je door de kwaliteit van biogroenten en -vlees uiteindelijk niet duurder uitkomt.*

**“Onze Vlaamse bioboeren moeten meer bioproducten produceren”**

“We hebben met de senioren van Groen! de Sterrenwijzer bezocht, een rusthuis in Olen. De directie heeft er voor hun oudere mensen radicaal gekozen voor bioproducten. Omwille van de gezondheidseffecten.

In de Sterrenwijzer heeft de directie afspraken gemaakt met boeren waardoor ze een interessante prijs heeft vastgelegd zowel voor producent als voor consument. Ze houden ook rekening met het seizoensaan-



bod. De gemiddelde meerprijs komt daardoor slechts op een halve euro per dag per persoon. Die redenering volgen mensen wel tijdens de voordracht.

Meer discussie volgt bij het politieke aspect. Kunnen we de klok nog wel teruggedraaien? Ik ben optimistisch, dankzij het enorme recuperatievermogen van de natuur. In de enorm vervuilde, vroegere petroleumhaven van Antwerpen, tussen het Kiel en Hoboken, zie je nu al een rijkdom van vogels en vegetatie. Het is me niet bekend of de vogels al op kanker zijn onderzocht – het zou me niet verwonderen mochten ze het hebben. Maar ze be-

ginnen toch terug te leven. Dat stuk vervuilde natuur heeft de natuur weer heroverd. Het Scheldewater is weer proper aan het worden, er komen zelfs terug zeehonden in de Schelde voor. Heel hoog in de voedselketen. Dat zoiets gebeurt na enkele decennia van maatregelen op het afvalwater van industrie en consument is hoopgevend.”

**Ecologische vluchtelingen**

*Sommige mensen vinden dat net een argument voor het tegenovergestelde. De natuur is sterk genoeg, dus doe maar op.*

“Daar plaats ik het voorzichtigheidsprincipe tegenover. Kijk naar onze ervaring met kernenergie. We weten na vijftig jaar nog niet wat we met het afval moeten doen. Zelfs onze achterachterkleinkinderen zullen nog vele duizenden jaren moeten oppassen dat het niet in het milieu terecht komt. Het verregaande fenomeen van de klimaatverandering is nog zoiets. Het klimaat is sinds het ontstaan van onze planeet steeds geëvolueerd. Maar altijd erg traag. En als het al eens snel ging, had dat dramatische gevolgen voor de biodiversiteit. Door de klimaatswijziging gaat de planeet misschien niet ten onder, maar ze kan wel zware klappen toebrengen aan heel wat soor-

ten, met inbegrip van de mens. Dat heeft bovendien een ethisch luik. Het zijn in de eerste plaats mensen van het Zuiden die eronder lijden: in Bangladesh zijn er nu al meer overstromingen en sommige eilanden dreigen gewoon te verdwijnen. Pijnlijk is dat precies deze mensen niet bijdragen aan de oorzaak. Zij zijn binnenkort wel de eerste ecologische vluchtelingen.

Dat is ook een van de pijnpunten van de biologische landbouw: boeren in het Zuiden kunnen omwille van de kleinschaligheid geen biolabel dragen. Daarom heb ik sympathie voor de Oxfam Wereldwinkels die ook producenten steunen die het biolabel niet kunnen betalen.”

*In sommige landen, zoals Denemarken, neemt de overheid de kosten op zich.*

“Het zou erg ethisch en politiek verantwoord zijn als Europa de certificering op zich zou nemen. Intussen kunnen individuele lidstaten het Deense voorbeeld volgen. Ik kan me inbeelden dat de kosten voor certificering een pak lager uitvallen dan die voor de waterzuivering. Het zou een grote stap voorwaarts zijn en de omschakelingsdrempel voor boeren verlagen. Ook de maatschappij zou er beter bij varen en gangbare producten zouden op die manier niet langer op een kunstmatige manier goedkoper worden gehouden.”

**Orthomoleculaire geneeskunde?**

Tweevoudig Nobel-prijswinnaar Linus Pauling (voor de chemie en voor de vrede) is de grondlegger van de orthomoleculaire geneeskunde. Het woord gaat terug op het Griekse woord voor goed, juist ‘orthos’ en op ‘moleculen’, de bouwstenen van ons lichaam. In de orthomoleculaire geneeskunde probeer je iemands lichaam te voorzien van een juiste en optimale hoeveelheid van alle natuurlijke stoffen. Dat wil zeggen dat er voldoende vitamines en mineralen aanwezig moeten zijn en dat afvalstoffen, toxinen, etc afwezig moeten zijn. Een orthomoleculair arts schenkt in eerste instantie aandacht aan de voeding, welke voeding kies je en is de kwaliteit daarvan goed en juist? Maar ook de juiste bereiding is van belang, hoe het wordt gegeten en opgenomen.

www.viow.be  
www.orthoeurope.com/index.php  
lpi.oregonstate.edu

**Wanneer en waar ‘Gezond ouder worden’**

Zondag 11 september om 14 u in Gent  
Arena Van Vletingen,  
Lange Violettestraat  
277a, info:  
09 / 225 29 04  
Donderdag 13 oktober om 14 u in de Kempen,  
info: 014 / 41 15 65  
Dinsdag 31 januari in Sint-Niklaas  
Parochiecentrum Sint Jan, Sint Jansplein 2,  
info: 03 / 776 55 72

Als je zelf zo’n voordracht wil organiseren, bel Hugo Van Dienderen, 03 / 288 77 47.



**Bloeien zonder sproeien. Wablief?**

*Argus, het milieupunt van KBC, heeft onlangs een goed initiatief gelanceerd. Bloeien zonder sproeien, zo heet het. Een campagne die zich richt tot twee doelgroepen: professionele telers en particulieren. Zorgvuldig opgebouwde brochures, zijn het.*

*Het boekje voor producenten begint keurig met het adagium: Voorkomen is beter dan genezen. En verderop volgen ruim tips voor milieuvriendelijker bedrijfstechnieken... afgesloten met enkele hoofdstukjes over hoe je pesticiden het veiligst – voor mens en voor milieu – kan gebruiken.*

*Het boekje voor particulieren is ook correct opgebouwd en stelt terecht dat veel particulieren juist minder oordeelkundig omspringen met pesticiden dan de ‘professionals’ uit de land- en tuinbouw. Waarop een hoop tips volgt, voor minder pesticiden in huis en tuin.*

*Maar o, wat is het jammer, dat de sticker van deze campagne – die juist moet doen watertanden om inderdaad zonder pesticiden aan de slag te gaan – helemaal de mist in gaat. In plaats van het vrolijke campagnebeeld (blote voeten, vlinder in het gras...) doet het een reeks spuitbussen op.*

*En dan die tekst! Alle alternatieven uitgeprobeerd en is het niet gelukt? Waarop een rist tips volgt. Kies het juiste product! In de goede concentratie! Bij het juiste weer, met de beste bescherming! En stop die potten achter slot en grendel! Stuk voor stuk tips die wél zouden passen in een campagne van het antigifcentrum – maar toch misplaatst zijn als je mensen ertoe wil aanmoedigen om zonder pesticiden aan de slag te gaan. Dan informeer je gewoon over de alternatieven – die inderdaad nog véél te weinig bekend zijn.*

*Sta me toe het eventjes op flessen te trekken. Dit lijkt wel of je een campagne lanceert voor biologische producten, terwijl je vervolgens aankondigt: Niet beschikbaar in uw winkel? Te duur voor uw portemonnee?... waarop je het advies geeft om producten uit geïntegreerde teelt of, ja, met het Flandrialabel te kopen. Of een campagne voor het gebruik van bus en trein waarbij je vooral aangeeft hoe je het minst schadelijk met de auto rijdt. Raar hoor...*

www.argus.be - www.zonderisgezonder.be

