

Paddenstoelen verlagen het kankerrisico

Elke dag paddenstoelen eten, kan je kans op kanker met bijna de helft verminderen.

Mensen die elke dag 18 gram paddenstoelen eten, verlagen hun risico op kanker met 45 procent. Het lijkt niet zo veel uit te maken welk type paddenstoel je eet; ze hebben allemaal een soortgelijk beschermend effect, zeggen onderzoekers van het Penn State College of Medicine.

Paddenstoelen zijn echte superfoods. Ze zijn volgens hoofdonderzoeker Djibril Ba de rijkste bron van ergothioneïne – een krachtige antioxidant die beschermt tegen kanker – die in voeding te vinden is.

Zijn onderzoekers analyseerden 17 kankeronderzoeken waarbij meer dan 19.500 kankerpatiënten betrokken waren. Degenen die dagelijks paddenstoelen aten, genoten de grootste bescherming, vooral tegen borstkanker, hoewel dit zou kunnen komen doordat de meeste onderzoeken op deze kankervorm gericht waren.

De deelnemers aten veel soorten paddenstoelen, en hoewel shiitake, oesterzwam, maitake en koningsoesterzwam de hoogste niveaus van ergothioneïne bevatten, leken alle soorten paddenstoelen een vergelijkbaar beschermend effect te hebben.

Zie ook p55 voor een bijdrage van Han Siem over de medicinale werking van paddenstoelen.

Bron: Adv Nutr, 2021; nmab015