

Paddenstoelen als bescherming tegen kanker

- 30 oktober 2021

- door W.V.



Een meta-analyse die werd gepubliceerd in *Advances in Nutrition*, wijst op een beperkte incidentie van verschillende kankers, waaronder borstkanker, bij mensen die dagelijks paddenstoelen eten.

Voor deze meta-analyse werd gebruikgemaakt van een cohort van 17 studies met in totaal 19.500 deelnemers die werden opgevolgd tussen 1966 en 2020. Om welke soort (Parijse champignons, oesterzwammen, shiitakes, maitakes...) het ook gaat, paddenstoelen zijn een belangrijke bron van vitamines, voedingsstoffen en antioxidanten. Ze zijn de voornaamste bron van het aminozuur ergothioneïne, dat niet

alleen werkt als een antioxidant, maar ook een krachtige celbeschermer is. Antioxidanten die door het metabolisme worden hersteld, zouden ons beschermen tegen oxidatieve stress en zo het risico op kanker verkleinen.

De onderzoekers oordeelden dat de deelnemers die 18 gram paddenstoelen per dag eten, 45% minder risico lopen op kanker dan de deelnemers die er geen eten. De onderzoekers merkten op dat deze vaststelling het meest uitgesproken is bij borstkanker, maar misschien ook betrekking heeft op andere kankers die slechts weinig voorkomen in de studies van het cohort. Bijkomend onderzoek is dus noodzakelijk om deze vaststellingen verder te verduidelijken en toe te lichten welke mechanismen bij de verschillende kankers optreden.

Referenties

- Tracy Cox. Higher mushroom consumption is associated with a lower risk of cancer. Penn State News. 21 April 2021. <https://news.psu.edu/story/655156/2021/04/21/research/higher-mushroom-consumption-associated-lower-risk-cancer> (psu.edu)
- Sci-News. Mushroom Consumption May Reduce Risk of Cancer. 28 April 2021. <http://www.sci-news.com/medicine/mushroom-risk-cancer-09599.html>