SUIKER, VAN VITAAL BELANG EN TOCH ZO BEDREIGEND

*Suikers zijn van groot belang voor de mens. Zonder deze stof overleven we niet. Maar geraffineerde suiker kunnen we missen als kiespijn. Alles wijst erop dat het veel schadelijker is dan de voedingswetenschap altijd dacht.*

Dat suiker geen onschuldige voedingsstof is, is in kringen van de complementaire geneeskunde een overtuiging die al lang geleden heel diep wortel heeft geschoten. Ook Cornelis Moerman had het niet op suiker begrepen. Kanker houdt van zoet en niet van zuur, was zijn stelling.

In de reguliere geneeskunde is suiker eveneens omstreden, maar dan in relatie tot overgewicht. De obesitasvloedgolf die ons de komende decennia staat te wachten, kent als een van de boosdoeners de overconsumptie aan geraffineerde suiker. De zoete dikmaker zit bijna overal in : frisdrank, chocola, bier, koek, wijn, brood : je kunt het zo gek niet bedenken of er is suiker aan toegevoegd. En zoals we weten gaat ieder pondje door het mondje.

**Gezonde alternatieven**

Bewogen we nu maar genoeg en aten we voor het overige maar gezond, dan zouden de gevolgen wellicht nog te overzien zijn. Maar dat is helaas niet het geval. Vandaar dat de beleidsmakers zich grote zorgen maken over de gigantische toename van mensen met ernstig overgewicht. Zoals bekend is obesitas een vaak fatale risicofactor voor hart en vaatziekten en kanker.

Tegen overtollig suikergebruik zullen de komende jaren wellicht vergaande maatregelen worden genomen, zo kwam Uitzicht op het spoor, maar daarover later in deze serie meer.

Ook zal er veel meer aandacht komen voor alternatieven. Inmiddels zijn er ook alternatieven waarvan onomstotelijk is bewezen dat ze gezond zijn, zoals Stevia en Tagatose, ook daarover later in de serie meer.

**Iets voor jullie club**

Maar terug naar de verdenking dat suiker een foute rol zou spelen bij de vorming van tumoren. Het was de Duitse fysioloog en geneeskundige dr. Otto Heinrich Warburg die de wetenschap in de jaren twintig van de vorige eeuw op dit spoor zette. Hij ontdekte de aard en de werking van ademhalingsenzymen in de cel. Daar kreeg hij in 1931 de Nobelprijs voor.

Omdat suiker (glucose) van vitaal belang is voor de celademhaling, meende Warburg het ontstaan van kanker nader te kunnen verklaren. Hij lanceerde daarover een theorie die voor die tijd nog al spectaculair was. “Te wil”, oordeelde de wetenschap en ging over tot de orde van de dag. Warburg kreeg dus wel erkenning voor zijn ontdekking maar niet voor de hypothese die hij daaraan verbond.

Des te opmerkelijker is het dat Warburg nu toch weer in de wetenschappelijke literatuur opduikt. “Ik kom zijn naam steeds vaker tegen “, zeg drs. Hans Stoop. Hij houdt zich bezig met tumorcelbiologie en volgt het wereldwijde kankeronderzoek op de voet.

De biochemie was in die tijd nog niet zo heel ver ontwikkeld en de ideeën die men had over het ontstaan van kanker strookten niet zo met de Warburghypothese. Dat verklaart volgens Stoop waarom de theorieën van Warburg snel werden vergeten. Er moest eerst veel meer in kaart worden gebracht over de werking van cellen, voordat het hele proces van gezonde cel naar kankercel beter begrepen kon worden. Daarbij komt dat het DNA-onderzoek decennia lang de verwachting wekte dat langs die weg het ontstaan van kanker tot in detail kon worden opgehelderd. Dat is een illusie gebleken.

Het zal een jaar of drie geleden zijn dat Stoop door een Duitse collega werd gewezen op een artikel waarin werd teruggegrepen op de ideeën van Warburg.

Die collega wist dat Hans actief was binnen de Moermanbeweging en tekende bij het artikel aan dat het iets “voor hem en zijn club” zou zijn. Het ging over de rol van suiker bij de vorming van kankercellen.

Ook bij de PET-scan wordt in zekere zin gebruik gemaakt van de inzichten van Warburg. Naderhand kwam Stoop de naam van de Duitse geleerde iedere keer weer tegen. Op dit moment lijkt de wetenschap zelfs ‘om’.

Stoop:”Het gaat te ver om te zeggen dat alles helder is en dat we precies weten hoe het allemaal zit. Dan zijn we misschien wel veertig jaar verder. Maar de trend in het onderzoek is duidelijk. In die zin kun je Warburg vergelijken met Moerman en Pauling. “

Stoop bedoelt dat Moerman werd weggezet als een fantast toen hij zei dat er een sterk verband was tussen voeding en kanker. Nu twijfelt niemand meer aan die bewering. Toen Linus Pauling (ook een Nobelprijswinnaar) zijn theorie openbaarde dat vitamine-C van groot nut is bij de bestrijding van kanker, werd hij nog net niet uitgelachen. Nu lijkt hij alsnog gelijk te krijgen.

Stoop schreef daarover in het vorige nummer van Uitzicht.

**Raffinage**

Stoop benadrukt dat ons lichaam niet buiten suiker kan. Hoe valt dat te verklaren : een essentiële stof die tegelijk zo bedreigend kan zijn? “De cellen waaruit ons lichaam is opgebouwd, kunnen alleen goed functioneren als er voldoende glucose voorhanden is. Als we gezond eten en drinken, levert dat voldoende glucose op. Maar als er teveel glucose beschikbaar komt uit met name geraffineerde producten, stimuleren we het ontstaan van kankercellen. Geraffineerde suiker bevat niets ander dan glucose, geen mineralen en geen vitaminen.

Die mineralen en vitaminen zijn onder andere nodig om glucose af te breken.

Bij een tekort aan vitaminen en mineralen gaat het mis en kan de normale werking van de cel worden verstoord.

Het vervelende is dat geraffineerde suiker sinds de Tweede Wereldoorlog ster in opkomst is. In de naoorlogse periode dacht men dat het beter was om voedsel te bewerken. Suiker is maar een van de voorbeelden. Maar het is wel het meest sprekende voorbeeld omdat het nu bijna overal in zit”.

*En dan heb je ook nog glucosestroop dat nog slechter zou zijn dan geraffineerde suiker en dat ook massaal in ons voedsel wordt verwerkt.*

Stoop:”Ja, omdat het enkelvoudige suiker in geconcentreerde vorm is. De al vleesklier moet zo’n stoot aan glucose snel omzetten door veel en snel insuline te produceren en dit af te geven aan het bloed. Dat moeten we zien te vermijden. Daarom wordt wel gezegd dat wanneer je suiker eet je dat moet doen in combinatie met vezels. Dan vertraag je dat omzettingsproces en zorg je dat de alvleesklier minder insuline hoeft te produceren en dat deze er langer over kan doen.”

*Is suiker in fruit, bijvoorbeeld druivensuiker, ook slecht?*

Stoop : “Nee omdat je dan meteen vitaminen, mineralen en niet te vergeten vezels binnen krijgt die zorgen dat het proces van afbraak van glucose in de cellen goed verloopt.”

**Mens is geen machine**

Wie de Suikerstichting – het lobbykantoor van de suikerindustrie – raadpleegt over de schadelijkheid van suiker, krijgt te horen dat matig gebruik van geraffineerde suiker geen kwaad kan. De stichting beroept zich daarbij op hoogleraren, die stellen dat er geen direct verband is tussen suikerconsumptie en kanker. Hoe is dat mogelijk?

Stoop : “Er kunnen nog allerlei mitsen en maren bij de uitkomsten van de jongste onderzoeken worden geplaatst. Daarom ligt het niet zwaar-wit. Was dat wel zo, dan kon de overheid suiker verbieden. Het is ook niet zo dat je automatisch kanker krijgt als je geraffineerde suiker gebruikt. De mens is geen machine. “

Hij maakt een vergelijking met roken. Bewezen is dat niet alle rokers kanker krijgen. “Waarom krijgen die geen kanker? Dat weten we niet.

Iedereen kent wel mensen die roken als een schoorsteen en toch oud zijn geworden. Kanker krijg je als gevolg van een complex van factoren.”

Hoe dat ook zij, van sommige factoren is bekend dat ze vanwege de hoge risico’s beter vermeden kunnen worden. Daar is roken er een van maar de consumptie van geraffineerde suiker ook. Gebruikt hij zelf dus helemaal geen suiker? “Zo weinig mogelijk geraffineerde suikers en niet geconcentreerd.