

*Uit medische hoek komt er steeds meer belangstelling voor een bijzonder kruid: kurkuma. Dit kruid, dat een onderdeel is van kerrie, wordt in oosterse landen veel aan gerechten toegevoegd. Maar het wordt er ook al eeuwen in de geneeskunde gebruikt. Dat dit terecht is, blijkt uit steeds meer onderzoeken. Recent blijkt zelfs dat kurkuma een breed scala van gunstige effecten heeft op kanker. Mogelijk veel breder dan chemotherapie. En zonder de giftige bijwerkingen voor kankerpatiënten.*

### WAT IS KURKUMA?

Kurkuma is een 'gewoon' keukenkruid dat vooral veel wordt gebruikt in de oosterse keuken en een belangrijk onderdeel is van kerrie (een mix van vele kruiden). Kurkuma zorgt voor de gele kleur van gerechten en geeft een mild bittere smaak. Het wordt ook wel gebruikt als kleurstof (E100; wat maar weer bewijst dat een E-nummer niet automatisch gelijkstaat aan een chemische toevoeging).

### CURCUMA LONGA

Er bestaan wel tachtig verschillende soorten kurkumaplanten. De meest gebruikte en meest veelbelovende als het gaat om medisch gebruik is curcuma longa. Deze plant is familie van de gemberplant, waarvan de wortel ook culinair en medicinaal wordt gebruikt. De sterkst werkzame stof van de wortel van de curcuma longa is curcumine. En dat is dan ook de stof die onderwerp is van diverse onderzoeken naar de medische toepassing van kurkuma.

#### Kurkuma heet ook wel:

\* Koenjit\* Geelwortel\* Indische saffraan\* Turmeric\* Haldi



### ONDERZOEK

Er zijn al vele onderzoeken verricht naar de werking en toepasbaarheid van kurkuma. Hieronder vindt u een kort overzicht van de belangrijkste resultaten daarvan.

### CELONDERZOEK

De meeste van de onderzoeken naar kurkuma zijn zogenoemde celonderzoeken: laboratoriumonderzoek naar het effect van kurkuma op celkweken. Het gaat dan zowel om het effect op gezonde cellen als op kankercellen. Door dit celonderzoek is men erachter gekomen dat kurkuma een gunstig effect heeft op tientallen werkingsmechanismen in de cel. Kurkuma is niet alleen een sterke antioxidant (die onze cellen beschermt tegen beschadiging), maar is ook direct betrokken bij verschillende processen die de cel en de celkern gezond maken en houden. Dat is op zichzelf al bijzonder. Maar het meest bijzondere is dat kurkuma in staat is kankercellen aan te vallen. Kurkuma blijkt tumorcellen namelijk te kunnen remmen in de groei en zelfs te doden.

### DIERONDERZOEK

Naast celonderzoek is er ook aardig wat dieronderzoek verricht met kurkuma. Vaak gaat zo'n onderzoek zo: bij een groep proefdieren wordt kanker opgewekt door een kankerverwekkende stof toe te dienen. De dosering daarvan is zodanig dat alle proefdieren kanker krijgen. Dan worden er twee groepen proefdieren gevormd. De ene groep krijgt alleen de kankerverwekkende stof, de andere groep krijgt daarnaast ook een bepaalde hoeveelheid kurkuma. Meestal gebeurt dat in verschillende doseringen om tegelijkertijd uit te vinden wat de optimale dosis is.

Uit vrijwel al deze onderzoeken komt naar voren dat kurkuma een aanzienlijke bescherming biedt tegen het krijgen van kanker. Kurkuma is ook in staat de groei van kankercellen te remmen en soms ook te doden, waardoor een tumor kleiner wordt of soms zelfs verdwijnt. En dat geldt voor een heleboel verschillende soorten kanker. Daarmee is kurkuma dus veel minder kankerspecifiek dan veel van de tegenwoordig gebruikte chemotherapeutica (chemomiddelen) tegen kanker.

Ook is in dieronderzoek gebleken dat kurkuma in combinatie met andere kankerbehandelingen een zinvolle bijdrage kan leveren.

### ONDERZOEK BIJ MENSEN

Helaas is er nog maar weinig onderzoek uitgevoerd bij mensen met kanker, maar de tot nu toe behaalde resultaten zijn redelijk gunstig. Ook kurkuma is niet hét wondermiddel, als het gaat om de behandeling van kanker. Maar de werking is absoluut veelbelovend, zeker in combinatie met chirurgie, chemotherapie of bestraling. Maar ook met minder gangbare behandelingen als hyperthermie en fotodynamische therapie (zie ook onderzoek dat dit fonds financiert), lijkt kurkuma een zinvolle bijdrage te kunnen leveren.

Meer onderzoek bij mensen moet uitwijzen in hoeverre kurkuma daadwerkelijk effectief kan worden toegepast bij de behandeling van kanker.

Wél lijkt het er sterk op dat kurkuma kanker kan helpen voorkómen! En ook kan kurkuma bij de behandeling van diverse aandoeningen waar kankerpatiënten aan lijden (door de tumor of als bijwerking van de behandeling) waarschijnlijk een nuttige bijdrage leveren: zoals bij zenuwpijn, depressie, moeheid en neurodegeneratieve aandoeningen (ziekten van het zenuwstelsel die kunnen leiden tot dementie, bewegingsstoornissen, spraakstoornissen of slikproblemen).

## Door ons gefinancierde onderzoeken

Nationaal Fonds tegen Kanker financiert op dit moment twee onderzoeken in het AMC (Academisch Medische Centrum van de Universiteit van Amsterdam) naar kurkuma. Wij steunen deze onderzoeken, omdat de resultaten kunnen bijdragen aan een grotere kans op overleving van kankerpatiënten en een betere kwaliteit van leven. Kurkuma heeft immers geen bijwerkingen, in tegenstelling tot de meeste kankerbehandelingen.

### 1. Celtherapie en kurkuma

In het eerste onderzoek wordt gekeken hoe kurkuma gebruikt kan worden om de werking van dendritische celtherapie te verbeteren bij slokdarmkankerpatiënten. Er zijn tot nu toe maar weinig patiënten die van slokdarmkanker genezen.

Dendritische celtherapie is een betrekkelijk nieuwe methode om het immuunsysteem van een kankerpatiënt zodanig te stimuleren dat het kankercellen weer herkent en opruimt. In feite is kanker namelijk het gevolg van een falend immuunsysteem dat normaal gesproken kankercellen meteen aanvalt en geen kans geeft uit te groeien tot een tumor.

De verwachting is dat de immuunversterkende kurkuma het effect van de celtherapie versterkt.

Het onderzoek bevindt zich nog in het beginstadium. We hopen over enkele jaren hiervan de resultaten te melden.

### 2: Fotodynamische therapie en kurkuma

Het tweede onderzoek betreft het effect van kurkuma in combinatie met fotodynamische therapie. Dit is een geneeskundige behandeling van kanker die gebruik maakt van zichtbaar (laser)licht en een stof die kankercellen daarvoor zo gevoelig maakt dat ze afsterven.

De onderzoeker (Michal Heger) kreeg voor een eerdere studie op dit gebied de prijs van het Izaak Korteweg en Anna Ida Overwaterfonds voor "innoverend en maatschappelijk relevant onderzoek".

Het onderzoek is onlangs van start gegaan en loopt nog tot eind 2010/medio 2013.

## OPNEEMBAARHEID

Een probleem van kurkuma is dat de opname in het lichaam niet optimaal is. Wanneer het in het eten zit, nemen we er maar een beperkt deel van op. Dat maakt de stof wel heel geschikt voor plaatselijke behandeling en dat is ook gebleken uit het dieronderzoek: op vrijwel alle kankers van het maag-darmsysteem heeft kurkuma een gunstige invloed. Maar voor de verdere werking in het lichaam is een goede opname natuurlijk essentieel.

Uit onderzoek is gebleken dat de toevoeging van een kleine hoeveelheid zwarte peper (dankzij de stof piperine) de opname vele malen verhoogt; volgens sommige berichten tot wel 2000 maal. Een andere manier is het oplossen van kurkuma in vet of het direct binden van kurkuma aan vetmoleculen. Ook hiermee wordt de opname verbeterd en zo de beschikbaarheid in het lichaam vergroot.

## DOSERING

In diverse studies is ook geprobeerd de optimale dosering van kurkuma te vinden als het gaat om de behandeling van kanker. In veel dierstudies komt men voornamelijk uit op een ideale dosering van 1% van het voedsel. Voor een volwassene komt dat neer op 6 tot 10 gram kurkumapoeder per dag. Maar kurkuma is enigszins bitter en in die hoeveelheid dus niet erg smakelijk. Het gebruik van capsules is dan een mogelijkheid, maar dat is meteen een stuk prijziger.

## ZELF KURKUMA PREVENTIEF GEBRUIKEN?

Kurkuma kan zeker gebruikt worden om de kans op kanker te verminderen. Uit alle onderzoeken tot dusverre is gebleken dat kurkuma een veilige stof is. Hoeveel er preventief precies nodig is, weten we nog niet, maar elke dag een paar gram lijkt een redelijke schatting. Om de opname te verbeteren en de smaak te verzachten kunt u het volgende doen: kurkuma mengen met zwarte peper, een paar lepels (lijnzaad- of olijf)olie en wat yoghurt. Eventueel kunt u als smaakmaker een beetje honing toevoegen. U kunt dit dagelijks gebruiken, bij het ontbijt of het avondeten.

## MEER ONDERZOEK NODIG!

De toepassingen van kurkuma tegen kanker zijn dus veelbelovend. Maar er zijn nog onvoldoende wetenschappelijke gegevens over het effect bij mensen met kanker, waardoor het ook nog niet veel wordt toegepast. Het probleem is, dat dit soort onderzoek ook nauwelijks plaatsvindt. En dat heeft helaas alles met geld te maken. Kurkuma is namelijk 'niet-patenteerbaar'. Dat wil zeggen: op kurkuma is – net als op alle natuurlijke stoffen – geen patent aan te vragen. En dus is de verkoop niet exclusief voorbehouden aan degene die het onderzoekt. Kurkuma is met andere woorden niet lucratief.

Verreweg het meeste wetenschappelijke onderzoek naar nieuwe middelen wordt dan ook verricht door de farmaceutische industrie. Zij verdient veel geld aan kankerbehandelingen, en is dus gemotiveerd er onderzoek naar te verrichten. Maar de aandacht gaat daardoor wel eenzijdig naar farmaceutische, chemische middelen. En daarmee blijft een groot terrein in de strijd tegen kanker braak liggen.

Alleen het moeizaam gefinancierde onderzoek aan universiteiten biedt daarom kansen. En daarom hebben wij uw hulp nodig! Met uw bijdrage kan het noodzakelijk onderzoek naar kurkuma plaatsvinden. Alleen dan kan voldoende bewijsmateriaal worden verzameld voor de toepassing van kurkuma, als een van de belangrijkste antikanker middelen van deze tijd!

## Kurkuma: meer dan kankerbestrijder alleen

Vanwege de vele werkingsmechanismen is kurkuma niet alleen toepasbaar tegen kanker. Ook bij de ziekte van Alzheimer (dementie), gewrichtsklachten en diverse ontstekingen zijn al goede resultaten geboekt. Niet voor niets wordt kurkuma in de Indiase volksgeneeskunde (Ayurveda) al duizenden jaren gebruikt als geneesmiddel.

