Choroba nowotworowa jest złożonym, wieloetapowym procesem i może trwać wiele lat.

Na jej rozwój mają wpływ liczne czynniki jak geny, zanieczyszczenia środowiska, leki, palenie tytoniu, ale również sposób żywienia i aktywność fizyczna.

Żywienie jest nieodłącznym elementem życia wpływającym na stan zdrowia człowieka, a odpowiednio zbilansowane może stać się profilaktyką przed niektórym chorobami cywilizacyjnym, spośród których możemy wymienić nowotwory.

Wśród kobiet najczęstszym nowotworem jest rak piersi, na drugim miejscu jest nowotwór jelita grubego (10%), następnie rak płuca (9%). W dalszej kolejności występują nowotwory trzonu macicy (7%), jajnika (5%), szyjki macicy.

Choć przyczyn tych chorób jest wiele, to zgodnie z raportem Światowej Fundacji Badań nad Rakiem (World Cancer Research Fund – WCRF) modyfikacja stylu życia zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów, aż 1/3.

Jakie czynniki żywieniowe mają lub mogą mieć profilaktycznie działanie?

- prawidłowa masa ciała – osoby z nadwagą oraz otyłością są w grupie wyższego ryzyka zachorowania
- błonnik pokarmowy – dobrym źródłem tego składnika są produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, orzechy oraz warzywa i owoce
- odpowiednia ilość warzyw i owoców w codziennej diecie. Produkty te są cennym źródłem wielu związków mających działanie profilaktyczne i chemoprewencyjne, jak witamin, składników mineralnych, polifenoli, błonnika pokarmowego. Na przykład zielone warzywa, zwłaszcza liściaste są cennym źródłem kwasu foliowego, a niedobór tej witaminy zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór np. jelita grubego.
- dieta wegetariańska – taki model żywienia może chronić przed chorobą nowotworową jelita grubego, piersi.
- kawa – spożywana w umiarkowanych ilość wykazuje działanie profilaktyczne w raku macicy i wątroby
- zielona herbata
- regularna aktywność fizyczna – warto wiedzieć, że zadbanie o regularny ruch zmniejsza szanse na zachorowanie na niektóre nowotwory. Nie oznacza to, że aktywność ta musi być na miarę przebiegnięcia maratonu, jednak codziennie zalecany jest ruch o umiarkowanej intensywności.

Do czynników żywieniowych zwiększających ryzyko zachorowania na nowotwory są:

Phoca PDF

- dieta wysokotłuszczowa – opierająca się na pełnotłustych produktach mlecznych, tłustym mięsie, słodyczach i słonych przekąskach oraz daniach smażonych
- produkty spożywcze z wysokim indeksem glikemicznym – słodycze, cukier, białe pieczywo, ciasta, słodzone płatki śniadaniowe, paluszki, krakersy, ciastka
- czerwone mięso, jak i mięso przetworzone tj. wołowina, cielęcina, wieprzowina, dziczyzna, baranina, jagnięcina, koźlina, konina
- przewlekłe nadużywanie alkoholu
- nadmierna masa ciała – zgodnie z klasyfikacją WHO prawidłowe BMI to 18.5 – 24.9 oraz obwód talii (mierzony na wysokości pępka) dla kobiet wynosi < 80 cm a dla mężczyzn < 94 cm.

Dieta ma niebagatelny wpływ na stan zdrowia, a wiedząc o jej pozytywnym wpływie warto przekonać się, że nasze, codzienne wybory żywieniowe są zależne jedynie od nas samych, mogąc stanowić działanie profilaktyczne chorób nowotworowych.

Joanna Giza, dietetyk

Phoca PDF