

Czy możemy mieć wpływ na ryzyko nowotworów?

dr hab. Dorota Szostak-Węgierek z Zakładu Dietetyki Klinicznej WNoZ WUM

Zdecydowanie tak. Poprzez poprawę stylu życia, w tym sposobu żywienia, możemy w znacznym stopniu zwiększyć szansę na uniknięcie tych chorób. Wystarczy przestrzegać poniższych zasad.

- 1. Zachowaj szczupłą sylwetkę przez całe życie, unikając jednocześnie niedowagi.**
Nadwaga i otyłość, zwłaszcza brzuszna, są udowodnionymi czynnikami ryzyka wielu nowotworów. Należy jednak pamiętać, że niedowaga, wiążąca się zazwyczaj z niedoborami pokarmowymi i ze zbyt małą masą mięśniową, jest złym czynnikiem rokowniczym w przypadku wystąpienia raka lub innej choroby przewlekłej.
- 2. Bądź aktywny fizycznie przez przynajmniej 30 minut dziennie. Ogranicz długotrwałe siedzenie.**
Mała aktywność fizyczna sprzyja otyłości oraz zaburzeniom metabolicznym z nią związanym, takim jak np. oporność na insulinę, która nasila ryzyko nie tylko cukrzycy, ale także nowotworów.
- 3. Unikaj słodzonych napojów. Ogranicz spożycie produktów wysokokalorycznych.**
Sprzyjają otyłości i oporności na insulinę.
- 4. Spożywaj więcej różnorodnych warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych i nasion roślin strączkowych.**
Pokarmy te dostarczają wielu składników mających działanie przeciwnowotworowe, jak przede wszystkim witaminy antyoksydacyjne, flawonoidy, glukozytolany, foliany i błonnik. Ich działanie w profilaktyce nowotworów jest nieocenione.
- 5. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, jagnięciny) i unikaj mięsa przetworzonego.**
Czerwone mięso zostało przez Światową Organizację Zdrowia uznane za prawdopodobny czynnik rakotwórczy, a mięso przetworzone (np. wędliny) zostało wpisane na listę udowodnionych kancerogenów. Zwiększenie spożycia przetworzonego mięsa o 50 g dziennie zwiększa ryzyko raka okrężnicy o 18%.
- 6. Jeśli spożywasz alkohol, ogranicz się do dwóch drinków dziennie (mężczyźni) lub jednego dziennie (kobiety).**
Alkohol jest udowodnionym kancerogenem, przynajmniej w przypadku raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, okrężnicy, odbytu i piersi. Niestety nie ma dawki bezpiecznej!
- 7. Ogranicz spożycie solonych produktów.**
Sól nasila ryzyko raka żołądka.
- 8. Nie stosuj suplementów diety w celu zapobiegania nowotworom.**
Nie wykazano, by ich stosowanie w istotny sposób redukowało ryzyko nowotworów. Przeciwnie - udowodniono, że przyjmowanie niektórych suplementów może nasilić ryzyko raka. Dotyczy to przede wszystkim beta-karotenu i prawdopodobnie witaminy

E. Stosowanie dużych dawek kwasu foliowego może przyspieszyć rozwój istniejących nowotworów.

9. Dla młodych matek: wyłączne karmienie dziecka piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia jest korzystne nie tylko dla dziecka, ale także dla matki.

Karmienie dziecka piersią zmniejsza ryzyko raka piersi u matki.

10. Dla ozdrowieńców po chorobie nowotworowej: po zakończeniu leczenia należy przestrzegać wszystkich wymienionych zaleceń.

Ich przestrzeganie może zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby lub powstania nowego ogniska nowotworowego.

I zawsze pamiętaj: nigdy nie pal ani nie żuj tytoniu!

Opracowano na podstawie zaleceń AICR

<http://www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/recommendations-for-cancer-prevention/>