

# NOWOTWORY



- chcesz uniknąć raka?
- w Twojej rodzinie był nowotwór i możesz być bardziej zagrożony niż inni?
- miałeś nowotwór i chcesz zmniejszyć ryzyko zachorowania?
- masz nowotwór i chcesz wspomagać leczenie?

## FAKTY

- w USA szacuje się, że **35%** zgonów na nowotwory jest związanych z **dieta**, trochę **więcej niż z paleniem** i około **17** razy więcej niż z zanieczyszczeniem środowiska
- ryzyko śmierci z powodu nowotworu jelita grubego można zmniejszyć o **75%** jedząc dużo warzyw i owoców oraz prowadząc zdrowy tryb życia
- polifenole powszechnie obecne w jedzeniu pochodzenia roślinnego:
  - 1) **hamują** powstawanie substancji powodujących raka
  - 2) **powstrzymują** ich działanie, często są **antyutleniaczami** (zmniejszają szkodliwość wolnych rodników)
  - 3) wybiórczo **ograniczają wzrost** i rozmnażanie się tkanek nowotworowych, a wspierają zdrowe, czego na razie nie potrafią leki

Nowotwór jest chorobą złożoną i wiele czynników, na przykład palenie tytoniu, geny, kraj (środowisko) zamieszkania, pewne zakażenia wirusowe i stres decydują, czy ktoś zachoruje. Chorobę mogą spowodować wolne rodniki (dlatego rośnie zainteresowanie roślinnymi polifenolami, o czym dalej). W zwykłych warunkach organizmy radzą sobie z nimi, ale np. palenie, duże ilości alkoholu czy nadmierne opalanie się zwiększa ich ilość. Największy jest wpływ diety na nowotwory ust, gardła, żołądka i okrężnicy (jelita grubego) oraz na niektóre związane z hormonami, np. nowotwór piersi.

Ponieważ nadwaga wiąże się z występowaniem nowotworu okrężnicy i odbytu, przelyku, endometrium, nerki, trzustki, piersi u kobiet po menopauzie i prawdopodobnie pęcherzyka żółciowego, warto utrzymywać prawidłową wagę ciała.

Najlepiej potwierdzony naukowo wpływ zapobiegający ma **utrzymywanie zdrowej wagi ciała**, dostateczna ilość  **błonnika** (dobrze, gdy wśród produktów zbożowych jest co najmniej połowa pełnoziarnistych) oraz **ograniczenie mięsa** (nie rezygnowanie) i jego produktów do 80 g dziennie. Unikać warto przede wszystkim mięsa grillowanego, smażonego i pieczonego (zrumienionego). Kiedy jemy tak przyrządzone mięso, warto zjeść z nim dodatkową porcję warzyw lub owoców.

Ważne jest zjedanie dużych ilości jedzenia **roślinnego**.

Roślinne polifenole są w większości pokarmów roślinnych, zwłaszcza jak najintensywniej kolorowych, niezależnie od sposobu przyrządzenia. Wiele osób słyszało o ochronnej, przeciwutleniającej roli zielonej herbaty, czekolady, czerwonego wina i pomidorów, ponieważ są intensywnie reklamowane przez stojące za nimi firmy lub były najwcześniej poznane. Ale jest wiele innych, nowe są stale odkrywane. Jest to dość nowa gałąź nauki i dlatego wciąż niewiele jest badań udowadniających niezbitą ich skuteczność, ale zanim ich się ich doczekamy, na pewno warto włączyć do jadłospisu pokarmy z polifenolami, co najmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie.

Najnowsze doniesienia naukowe podsumowujące poważne badania, o dużym „ciężarze gatunkowym”, wskazują na to, że duże ilości pewnych grup warzyw i owoców są związane ze zmniejszeniem ryzyka zachorowania na nowotwór określonego narządu: warzyw z rodziny krzyżowych (kapustnych: brokuły, kapusty, brukselka, kalarepka, kalafior, oraz rzepa, rzodkiew i rzodkiewka, jarmuż, rukola) oraz wielu owoców na nowotwór pęcherza moczowego, owoców na nowotwór płuc i pęcherza, pomidorów i ich przetworów na nowotwór prostaty.



Inne badania pozwalają polecić, jako możliwą ochronę przed nowotworami atakującymi różne miejsca, cebulę, czosnek, natkę, soję, groszek i fasolę, cytrusy, jabłka, winogrona, czerwone wino,

owoce jagodowe ciemnych kolorów, wiśnie, herbatę – różnych kolorów, orzechy, oliwę, oleje roślinne, błonnik oraz warzywa ciemnozielone, czerwone i pomarańczowe.

Wydaje się, że ważne jest raczej jedzenie dużej różnorodności pokarmów roślinnych, niż zjadanie dużej ilości produktu z jednym polifenolem czy antyutleniaczem. Należy uważać przy zażywaniu skondensowanych preparatów. Natomiast pożywienie nie zagraża przedawkowaniem.

Pomocne mogą być produkty zawierające inne składniki, jak witamina **A** i karoteny, wit. **C**, **E** i **selen** (są składnikami systemu odpornościowego) pokarmy z witaminą **K,D** i z **wapniem**, **orzechy** i **pestki**.

Kto pija alkohol skorzysta pijąc umiarkowanie: kobiety najwyżej jedną standardową jednostkę (małego „drinka”) dziennie, mężczyźni dwie jednostki. Ci, którzy mieli lub mają w rodzinie chorych na nowotwór piersi lub okrężnicy, powinni najlepiej całkiem zrezygnować z alkoholu. Korzystne jest ograniczenie tłuszczów w konfiguracji trans (większość margaryn), ograniczenie soli, a tym samym jedzenia przetworzonego przemysłowo oraz picie jogurtów z korzystnymi bakteriami przewodu pokarmowego (więcej o tym pod hasłem „Przewód pokarmowy”)

Gdy nowotwór powstanie, **dieta nie może zastąpić leczenia**. Naturalne metody leczenia nie są wystarczająco sprawdzone. Jednak, wraz ze zdrowym trybem życia, zdrowe odżywianie wspiera leczenie, łagodzi uboczne skutki kuracji i jest najlepszą profilaktyką.

Fot. sxc: just4you, telefon897, alwyck



© Copyright Anna Walczak, porady “jem bo wiem”,  
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,  
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy  
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ  
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40  
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,  
tel. 22 73 73 473