

Pier(w)si

DO BADAŃ

Na ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych wpływ mają nie tylko czynniki genetyczne, ale także styl życia. Prawidłowy sposób odżywiania, wysoki poziom aktywności fizycznej i utrzymywanie prawidłowej masy ciała zmniejszają nie tylko ryzyko pojawienia się pierwotnej zmiany nowotworowej, ale także wznowy.

Od wielu lat na całym świecie prowadzone są badania dotyczące związku pomiędzy sposobem żywienia a ryzykiem wystąpienia i wznowy nowotworów złośliwych. Światowy Fundusz Badań nad Rakiem oraz Amerykański Instytut Badań nad Rakiem zbierają wyniki tych badań i na ich podstawie tworzą rekomendacje dotyczące stylu życia w profilaktyce nowotworów. Uzyskiwane wyniki nie zawsze są spójne, jednak można wyróżnić kilka czynników zarówno zwiększających, jak i zmniejszających ryzyko zachorowania.

Rekomendacji jest dziesięć, a ich brzmienie jest następujące:

- 1) Utrzymuj prawidłową masę ciała. Utrzymuj masę ciała w prawidłowym zakresie i unikaj jej przyrostu w dorosłym życiu.
- 2) Bądź aktywny fizycznie. Ogranicz siedzący tryb życia.
- 3) Stosuj dietę bogatą w produkty z pełnego ziarna, warzywa, owoce i rośliny strączkowe. Włączaj je do większości posiłków, podobnie jak warzywa nieskrobiowe i owoce. Staraj się jeść przynajmniej pięć porcji (przynajmniej 400 g) różnorodnych warzyw nieskrobiowych i owoców dziennie. Zadbaj o to, aby zapewnić przynajmniej 30g błonnika dziennie.
- 4) Ogranicz spożycie żywności typu „fast food”, żywności wysokoprzetworzonej bogatej w tłuszcze, skrobię i cukry.
- 5) Ogranicz spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa. Jeśli spożywasz czerwone mięso, ogranicz je do maksymalnie trzech porcji na tydzień (w sumie nie więcej niż 350-500g). Przetworzonego mięsa spożywaj tylko niewielkie ilości lub wcale.
- 6) Ogranicz spożycie napojów słodzonych cukrem. Sięgaj po wodę i napoje niesłodzone.

- 7) Ogranicz spożycie alkoholu. W prewencji chorób nowotworowych najlepiej byłoby całkowicie wyeliminować alkohol.
- 8) Nie stosuj suplementów w celu zapobiegania nowotworom. Pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze staraj się zapewnić samą dietą.
- 9) Dla matek: jeśli możesz, staraj się karmić dziecko piersią. Rekomendacja ta jest zgodna z zaleceniami WHO, która doradza karmienie niemowląt wyłącznie piersią przez 6 miesięcy, a następnie do ukończenia 2. roku życia lub dłużej, wraz z odpowiednim rodzajem i ilością pokarmów uzupełniających.
- 10) Po zdiagnozowaniu raka: jeśli możesz, staraj się przestrzegać powyższych rekomendacji. Wszystkie osoby, które przeszły leczenie onkologiczne powinny otrzymać opiekę żywieniową i wskazówki dotyczące aktywności fizycznej od przeszkolonych specjalistów. O ile nie zalecono inaczej, wszystkim osobom po zakończonym leczeniu onkologicznym zaleca się przestrzegania rekomendacji dotyczących profilaktyki raka.

Biorąc pod uwagę, że 30-50% nowotworów można uniknąć poprzez wdrożenie zdrowego stylu życia, odpowiednio wysokiej aktywności fizycznej i prawidłowego sposobu żywienia, nie powinniśmy czekać z włączeniem listy wymienionych zaleceń do jutra, powinniśmy zacząć już dziś.

Autorka: dr Emilia Kałędkiewicz, dietetyk kliniczny, osoba z wieloletnim doświadczeniem w pracy z pacjentami onkologicznymi. Założycielka Poradni Profilaktycznej Dietetyki Onkologicznej NutriV. Związana blisko z Fundacją Onkologiczną Rakiety, w której prowadzi bezpłatne konsultacje dla Podopiecznych Fundacji. Jeśli jesteś zainteresowana/zainteresowany tą formą wsparcia, zajrzyj tutaj: <https://fundacjarakiety.pl/potrzebuje-pomocy/dietetyk/>