

Οι πιο συχνές ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή και τον καρκίνο

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο καρκίνος αποτελεί δεύτερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Οι πιο συχνοί καρκίνοι εντοπίζονται στους πνεύμονες, στο στομάχι, στο συκώτι, στο παχύ έντερο και στο μαστό. Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι οι θάνατοι από καρκίνο θα συνεχίσουν να αυξάνονται και μέχρι το 2030 εκτιμάται ότι θα φτάσουν τα 12 εκατομμύρια. Ωστόσο, το 30% των καρκίνων θα μπορούσε να προληφθεί!! Οι ακόλουθες ερωταποκρίσεις εξετάζουν τις κοινές ανησυχίες για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα και τη σχέση αυτών των δυο με τον καρκίνο και προτείνουν μικρές αλλαγές στο τρόπο ζωής μας.

Το αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου;

Ναι, το αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου και πιο συγκεκριμένα του στόματος, του φάρυγγα, λάρυγγα, οισοφάγου, συκωτιού και στήθους και πιθανόν και του πρωκτού και του παχέως εντέρου. Τα άτομα που συνηθίζουν να πίνουν θα πρέπει να περιορίσουν την πρόσληψη σε όχι περισσότερο από 2 ποτήρια για τους άντρες και 1 ποτήρι για τις γυναίκες. Ένα ποτό ορίζεται ως 45 ml ποτού με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ, π.χ. ούισκι, βότκα, ζιβανία, ούζο ή 1 ποτήρι του κρασιού (120 ml) κρασί ή 1 μικρό τενεκεδάκι (330 ml) μπίρα. Ο συνδυασμός οινοπνεύματος και καπνού αυξάνει τον κίνδυνο μερικών καρκίνων πολύ περισσότερο από την επίδραση είτε της κατανάλωσης είτε του καπνίσματος μόνο. Η κανονική πρόσληψη ακόμη και μερικών ποτών την εβδομάδα συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού στις γυναίκες, ειδικά στις γυναίκες που δεν προσλαμβάνουν αρκετό φυλλικό οξύ. Οι γυναίκες με υψηλό κίνδυνο καρκίνου του μαστού μπορούν αν θελήσουν να μην καταναλώνουν καθόλου οινόπνευμα.

Η ασπαρτάμη προκαλεί καρκίνο;

Η ασπαρτάμη είναι μια λίγων θερμίδων τεχνητή γλυκαντική ουσία, που είναι περίπου 200 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη. Τα παρόντα στοιχεία δεν παρουσιάζουν οποιαδήποτε σύνδεση μεταξύ της χρήσης ασπαρτάμης και του αυξανόμενου κινδύνου εμφάνισης καρκίνου. Οι άνθρωποι με τη γενετική αναταραχή γνωστή ως φαινυλκετονουρία πρέπει να αποφύγουν τα τρόφιμα και τα ποτά που περιέχουν την ασπαρτάμη.

Το ασβέστιο σχετίζεται με τον καρκίνο;

Διάφορες μελέτες έχουν προτείνει ότι τα τρόφιμα υψηλά σε ασβέστιο μειώνουν τον κίνδυνο του ορθού και του κόλον, και ότι η

χρησιμοποίηση των συμπληρωμάτων ασβεστίου μειώνει το σχηματισμό των πολύποδων. Όμως, υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι η υψηλή πρόσληψη ασβεστίου, κυρίως μέσω των συμπληρωμάτων, συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο για τον καρκίνο του προστάτη, ειδικά για τους καρκίνους του προστάτη που είναι επιθετικότεροι. Λαμβάνοντας υπόψη αυτό, και οι άνδρες και οι γυναίκες πρέπει να προσπαθήσουν να πάρουν τα συνιστώμενα επίπεδα ασβεστίου, κυρίως μέσω από τα τρόφιμα. Τα συνιστώμενα επίπεδα πρόσληψης ασβεστίου είναι 1.000 mg/ημέρα, για άτομα 19 έως 50 ετών και 1.200 mg/ημέρα για τους ηλικιωμένους άνω των 50. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι άριστες πηγές ασβεστίου, όπως είναι και μερικά πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Τα άτομα που παίρνουν ένα μεγάλο μέρος του ασβεστίου τους από τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να επιλέξουν χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά προϊόντα για να μειώσουν τη λήψη κορεσμένου λίπους τους.

Η χοληστερόλη στη διατροφή αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου;

Η χοληστερόλη στη διατροφή προέρχεται μόνο από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, και ζωικά λίπη όπως το βούτυρο ή το λαρδί. Αν και μερικά από αυτά τα τρόφιμα (παραδείγματος χάρη, επεξεργασμένα και κόκκινα κρέατα) συνδέονται με τον υψηλότερο κίνδυνο ορισμένων καρκίνων, αυτή τη στιγμή υπάρχουν λίγα στοιχεία ότι αυτός ο αυξημένος κίνδυνος συσχετίζεται συγκεκριμένα με τη χοληστερόλη. Η μείωση της χοληστερόλης του αίματος μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, αλλά δεν υπάρχει κανένα στοιχείο ότι η μείωση αυτή έχει επιπτώσεις στην εμφάνιση καρκίνου.

Ο καφές αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου;

Δεν φαίνεται να υπάρχει οποιαδήποτε σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης καφέ και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου. Η καφεΐνη μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα του καρκίνου του στήθους σε μερικές γυναίκες, αλλά δεν υπάρχει κανένα στοιχείο ότι αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού ή άλλους τύπους καρκίνων. Η σύνδεση μεταξύ του καφέ και του καρκίνου του παγκρέατος, που πήρε πολλή προσοχή στο παρελθόν, δεν έχει επιβεβαιωθεί από τις πρόσφατες μελέτες. Συστήνεται η κατανάλωση μέχρι 3 καφέδων/ημέρα.

Εάν τρώμε λιγότερο λίπος μειώνεται ο κίνδυνος;

Υπάρχουν λίγα στοιχεία ότι η συνολική ποσότητα του λίπους που καταναλώνει ένα άτομο επηρεάζει την εμφάνιση καρκίνου. Παρόλα αυτά, η διατροφή υψηλή σε λίπος τείνει να είναι υψηλή και σε θερμίδες και μπορεί να συμβάλει στη παχυσαρκία, η οποία συνδέεται στη συνέχεια με αυξημένο κίνδυνο διάφορων τύπων καρκίνων. Υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι ορισμένοι τύποι λιπών, όπως τα

κορεσμένα λίπη, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ενώ υπάρχουν λίγα στοιχεία ότι άλλοι τύποι λιπών (ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βρίσκονται κυρίως στα ψάρια), τα λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα ελαιόλαδα, ή άλλα πολυακόρεστα λίπη μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Τι είναι οι φυτικές ίνες και πώς μπορούν να προλάβουν τον καρκίνο;

Οι φυτικές ίνες περιλαμβάνουν μια ευρεία ποικιλία υδατανθράκων που οι άνθρωποι δεν μπορούν να αφομοιώσουν. Οι συγκεκριμένες ίνες μπορεί να είναι διαλυτές (όπως το πίτουρο βρώμης) ή αδιάλυτες (όπως το πίτουρο σίτου και την κυτταρίνη). Η διαλυτή ίνα βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης αίματος, η οποία μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίων καρδιακών παθήσεων. Οι καλές πηγές φυτικών ινών είναι τα φασόλια, τα λαχανικά, τα ολόκληρα σιτάρια, και τα φρούτα. Η σύνδεση μεταξύ των φυτικών ινών και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου δεν έχει επιβεβαιωθεί, αλλά η κατανάλωση αυτών των τροφίμων συστήνεται ακόμα. Αυτά τα τρόφιμα περιέχουν άλλες θρεπτικές ουσίες που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και να έχουν επιπλέον οφέλη υγείας.

Το να τρώς ψάρι σε προστατεύει;

Το ψάρι είναι μια πλούσια πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Οι μελέτες στα ζώα έχουν διαπιστώσει ότι αυτά τα λιπαρά οξέα καταστέλλουν το σχηματισμό καρκίνου ή επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκίνου, αλλά υπάρχουν περιορισμένα στοιχεία πιθανού οφέλους στους ανθρώπους. Τρώγοντας τα ψάρια πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακών παθήσεων. Ωστόσο, μερικοί τύποι ψαριών (μεγάλα αρπακτικά ψάρια όπως οι ξιφίες, ο καρχαρίας, και το σκουμπρί) μπορούν να περιέχουν υψηλά επίπεδα υδραργύρου, πολυχλωριωμένων διφαινυλίων (PCBs), διοξινών, και άλλων περιβαλλοντικών ρύπων. Οι γυναίκες που είναι έγκυες, θηλάζουν, ή προγραμματίζουν να μείνουν έγκυες και μικρά παιδιά δεν πρέπει να φάνε αυτά τα ψάρια. Οι άνθρωποι πρέπει να τρώνε ποικιλία ψαριών για να μειώσουν την πιθανότητα της έκθεσης στις τοξίνες. Συστήνεται η κατανάλωση 2-3 φορές την εβδομάδα ψαριών, μεταξύ των οποίων η μια φορά να είναι λιπαρό ψάρι (π.χ. σολομός, σαρδέλες, ρέγγες).

Το σκόρδο προλαβαίνει τον καρκίνο;

Τα οφέλη υγείας των ενώσεων που περιλαμβάνουν το σκόρδο και άλλων λαχανικών δεν έχουν δημοσιευτεί ευρέως. Το σκόρδο είναι αυτήν την περίοδο κάτω από τη μελέτη για τη δυνατότητά του να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία για να υποστηριχθεί αυτή τη στιγμή ένας συγκεκριμένος ρόλος για αυτό το λαχανικό στην πρόληψη καρκίνου.

Εάν τα γονίδια καθορίζουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου, πώς μπορούμε μέσω της διατροφής να προλάβουμε την εμφάνιση καρκίνου;

Η βλάβη στα γονίδια που ελέγχουν την αύξηση κυττάρων μπορεί είτε να κληρονομηθεί είτε να αποκτηθεί κατά τη διάρκεια της ζωής. Ορισμένοι τύποι μεταλλαγών ή γενετικών βλαβών μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο καρκίνου. Οι θρεπτικές ουσίες στη διατροφή μπορούν να προστατεύσουν το DNA από την καταστροφή. Η σωματική δραστηριότητα, ο έλεγχος βάρους, και η διατροφή καθυστερούν ή αποτρέπουν την ανάπτυξη του καρκίνου στους ανθρώπους με αυξημένο γενετικό κίνδυνο για τον καρκίνο. Η αλληλεπίδραση μεταξύ της διατροφής και των γενετικών παραγόντων είναι ένα σημαντικό και σύνθετο θέμα, και πολλές έρευνες είναι εν εξελίξει σε αυτήν την περιοχή.

Θα πρέπει να αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα κρέατα;

Μερικές μελέτες έχουν συνδέσει την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του ορθού, του κόλον και του στομάχου. Αυτή η σύνδεση μπορεί να οφείλεται στα νιτρώδη άλατα, τα οποία προστίθενται σε πολλά κονσερβοποιημένα κρέατα, ζαμπόν, και χοτ ντογκ για να διατηρήσουν το χρώμα και να αποτρέψουν τη βακτηριακή αύξηση. Η κατανάλωση επεξεργασμένων κρεάτων και κρεάτων που συντηρήθηκαν με τις μεθόδους που περιλαμβάνουν καπνό ή άλας αυξάνει την έκθεση στους πιθανούς καρκινογόνους παράγοντες και πρέπει να μειωθεί όσο το δυνατόν περισσότερο.

Πώς επηρεάζει το μαγειρεμένο κρέας;

Το επαρκές μαγείρεμα απαιτείται για να σκοτώσει τα επιβλαβή μικρόβια στο κρέας. Αλλά κάποιες έρευνες προτείνουν ότι το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στη σχάρα των κρεάτων στις πολύ υψηλές θερμοκρασίες διαμορφώνουν χημικές ουσίες και αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης του καρκίνου. Οι τεχνικές όπως το αργό ψήσιμο, το βράσιμο στον ατμό, το μαγείρεμα σε κατσαρόλα, και το ζέσταμα στον φούρνο μικροκυμάτων παράγουν λιγότερα ποσά αυτών των χημικών ουσιών.

Το να είμαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος αυξάνει τον κίνδυνο;

Η παχυσαρκία συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνων του μαστού (ιδιαίτερα των γυναικών μετά από την εμμηνόπαυση), παχέως εντέρου, ενδομήτριου, οισοφάγου, νεφρών και μπορεί και άλλων οργάνων του σώματος. Παρόλο που οι έρευνες για το αν η απώλεια βάρους μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου είναι περιορισμένες, κάποιες έρευνες προτείνουν ότι το χάσιμο βάρους όντως μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του στήθους. Εξαιτίας άλλων

οφελών στην υγεία, τα άτομα με αυξημένο βάρος δηλαδή με ΔΜΣ άνω του 24,9 kg/m² ,θα πρέπει να ενθαρρύνονται να χάσουν βάρος.

Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο;

Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε μέτριο έως υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου του παχέως εντέρου και του μαστού από εκείνους που δεν συμμετέχουν. Τα στοιχεία για μια άμεση επίδραση στον κίνδυνο άλλων καρκίνων είναι περιορισμένα. Η σωματική δραστηριότητα είναι ένας βασικός παράγοντας στην επίτευξη ή την παραμονή σε ένα υγιές βάρος σώματος. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα προστατεύει ενάντια στις καρδιακές παθήσεις και το διαβήτη. Συστήνονται 150 λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητα κάθε εβδομάδα και ασκήσεις για μυϊκή ενδυνάμωση 2 ή περισσότερες μέρες την εβδομάδα κατά την οποία γυμνάζονται μεγάλες μυϊκές ομάδες (πόδια, πλάτη, κοιλιά, ώμοι και στήθος).

Θα πρέπει να αποφεύγω το πολύ άλας;

Οι μελέτες σε άλλες χώρες συνδέουν τη διατροφή που περιέχει μεγάλες ποσότητες τροφίμων που συντηρούνται με αλάτι και πάστωμα με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του φάρυγγα και λαιμού καθώς και στομαχιού. Κανένα στοιχείο δεν προτείνει ότι τα μέτρια επίπεδα αλατιού (μέχρι 6 γρ αλατιού που ισοδυναμεί με 1 κουταλάκι του γλυκού ημερησίως) που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα ή στα τρόφιμα αρωματικών ουσιών έχουν επιπτώσεις στον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Η ζάχαρη προκαλεί καρκίνο;

Η ζάχαρη αυξάνει τη λήψη θερμίδων χωρίς παροχή οποιονδήποτε από τις θρεπτικές ουσίες που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Με την προώθηση της παχυσαρκίας και την αύξηση των επιπέδων ινσουλίνης, η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης μπορεί έμμεσα να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Η άσπρη (επεξεργασμένη) ζάχαρη δεν διαφέρει από την καφέ (ανεπεξεργαστη) ζάχαρη ή μέλι όσον αφορά τα αποτελέσματά τους στο βάρος σώματος ή την ινσουλίνη. Ο περιορισμός των τροφίμων όπως κέικ, καραμέλες, μπισκότα, γλύκα και τα ποτά υψηλά σε ζάχαρη μπορούν να βοηθήσουν να μειώσουν την πρόσληψη ζάχαρης.

Η κατανάλωση των λαχανικών και των φρούτων θα μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου;

Στις περισσότερες μελέτες στις οποίες έλαβαν μεγάλος αριθμός ατόμων, η κατανάλωση των περισσότερων λαχανικών και φρούτων έχει συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο του πνεύμονα, στόματος, οισοφάγου, του στομαχιού, και παχέως εντέρου. Επειδή δεν ξέρουμε

ποια από τις πολλές ενώσεις που περιέχονται σε αυτά τα τρόφιμα είναι η πιο θρεπτική, η καλύτερη συμβουλή είναι να τρώτε 5 ή περισσότερα φρούτα και λαχανικά κάθε ημερησίως.

Πόσα υγρά θα πρέπει να πίνω την ημέρα;

Το πόσιμο νερό και άλλα υγρά μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης, δεδομένου ότι το νερό μειώνει τη συγκέντρωση των καρκινογόνων παραγόντων στα ούρα και μικραίνει το χρόνο στον οποίο είναι σε επαφή με την ουροδόχο κύστη. Η κατανάλωση τουλάχιστον 8 φλιτζανιών ημερησίως συστήνεται από όπου και αν προέρχονται. Οι πιο πρόσφατες συστάσεις (2004) από το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ αναφέρουν ότι το 80% των αναγκών μας καλύπτεται από τα ποτά και το υπόλοιπο 20% από τρόφιμα. Θα πρέπει λοιπόν να λαμβάνουμε υπόψη μας ότι ο καφές, το τσάι, τα αναψυκτικά, οι χυμοί και τα γάλα είναι πηγές πρόσληψης των απαραίτητων υγρών κι ας μην είναι νερό αυτούσιο. Προσοχή όμως γιατί μπορεί ένα από τα παραπάνω να συνδυάζεται με μεγάλες ποσότητες ζάχαρης που αφενός δεν ικανοποιεί το αίσθημα της δίψας και αφετέρου μπορεί η κατάχρηση του να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.

Πηγή : American Cancer Society, www.cancer.org

Νατάσα Παπαηρακλέους

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc, RD

natasapapaerakleous@yahoo.gr