

**Znaczenie zdrowego  
odżywiania w  
profilaktyce  
nowotworowej**



**Nasza dieta oraz sposób odżywiania jest drugą (po paleniu) najważniejszą przyczyną powstawania chorób nowotworowych.**



## Pożywienie stanowi czynnik zwiększający ryzyko zachorowania na nowotwory:

- żołądka
- jelita grubego i odbytnicy
- przełyku
- wątroby
- pęcherza moczowego
- sutka

**Ocenia się, że wpływowi odżywiania można przypisać około 35% wszystkich nowotworów złośliwych, zarówno w odniesieniu do zanieczyszczeń żywności jak i do panujących zwyczajów żywieniowych.**

# **Czynniki ryzyka wynikające ze sposobu odżywiania się:**

- Ogólna ilość kalorii
- Skład pożywienia (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne)
- Skażenie żywności i wody
- Nieprawidłowe przechowywanie żywności
- Nieprawidłowe przygotowanie żywności

# Działania profilaktyczne w odżywianiu

W działaniach profilaktycznych powinno się przestrzegać podstawowych zasad żywieniowych:

- Spożywanie umiarkowanej ilości pokarmu, zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym organizmu. Ma to korzystny wpływ na zmniejszenie zachorowalności z powodu nowotworów prostaty, trzonu macicy, jelita grubego i sutka
- Ograniczenie spożycia tłuszczu (do 30% przyjmowanych kalorii), zwłaszcza zwierzęcego, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego

# Działania profilaktyczne w odżywianiu

- Odpowiednia podaż błonnika w pożywieniu (min. 30 g dziennie), który zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.
- Unikanie spożywania produktów skażonych substancjami rakotwórczymi (m.in. aflatoksynami (pleśnie), nitrozaminami (związki powstające w wyniku peklowania mięsa i nieprawidłowego przechowywania pożywienia, pestycydami (środki ochrony roślin), węglowodorami aromatycznymi (substancje powstające podczas wędzenia i grilowania) oraz metalami ciężkimi. Zwiększają one ryzyko zachorowania na raka przełyku i żołądka.

# Działania profilaktyczne w odżywianiu

- Spożywanie dużej ilości jarzyn i owoców. Witaminy i pierwiastki pochodzące z nich mają pozytywny udział w zapobieganiu nowotworom. Szczególne znaczenie ma witamina C, A i E oraz selen.





# **Działania profilaktyczne w odżywianiu**

- **Owoce i warzywa należy spożywać przy każdym posiłku i konsekwentnie zastępować nimi przekąski między posiłkami - zgodnie z zaleceniami WHO : „warzywa i owoce spożywaj 5 razy dziennie” (minimum 400g dziennie, tj. 2 sztuki owoców i 200g warzyw).**

# Warzywa i owoce w profilaktyce nowotworów

- rak krtani - *zielone i żółte warzywa*
- rak piersi - *żółte i zielone warzywa liściaste, marchew, pomarańczowe i zielone owoce*
- rak pęcherza - *kapusta włoska i biała, brukselka, brokuły, kalafior, marchew, pietruszka, rzepa*

# Warzywa i owoce w profilaktyce nowotworów

- **rak płuc** - *ciemnozielone, ciemnożółte i ciemnopomarańczowe warzywa (marchew, szpinak, brokuły, dynia, brukselka, kapusta włoska, pomidory), czerwone i żółte owoce (np. morele)*
- **rak prostaty** - *żółte i zielone warzywa (marchew, pomidory, kapusta, brukselka, kalafior)*
- **rak przełyku** - *żółte i zielone warzywa, cebula, fasola, dynia, czereśnie, wiśnie, winogrona, melony i jabłka*

# Warzywa i owoce w profilaktyce nowotworów

- **rak trzustki** - *marchew, owoce cytrusowe*
- **rak żołądka** - *surowa marchew, sałata, sok z kapusty, pomidory, kukurydza, bakłażany, cebula, kapusta*
- **rak jelita grubego i odbytnicy** - *zielone warzywa liściowe, zwłaszcza z gatunku krzyżowych: kapusta, brokuły, brukselka, kalafior, otręby kukurydziane, owsiane, pszenne, ryżowe, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste*

# Inne produkty ważne w profilaktyce nowotworowej

- **Zielona herbata** - bogata w polifenole, ograniczające rozwój nowych naczyń krwionośnych potrzebnych nowotworowi do wzrostu i tworzenia przerzutów. Jest także silnym antyoksydantem (aktywuje w wątrobie enzymy eliminujące toksyny z organizmu) i przyspiesza śmierć komórek rakowych.



# Inne produkty ważne w profilaktyce nowotworowej

- **Żurawina** - zawartość polifenoli jest taka sama w żurawinach jak w czerwonym winie. Picie 50 ml koncentratu soku z żurawin codziennie przez 6 miesięcy znacznie redukuje ryzyko nawrotów zakażenia układu moczowego i może znacznie ograniczyć stosowanie antybiotyków.

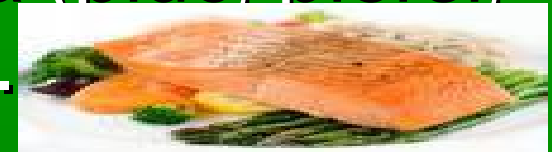


# Inne produkty ważne w profilaktyce nowotworowej

- **Imbir** – zwalcza niektóre komórki rakowe i ogranicza powstawanie nowych w naczyniach krwionośnych. Napar z imbiru pomaga zwalczyć nudności po radioterapii i chemioterapii.
- **Czosnek** – osłabia działanie związków powstających w spalonym na grillu mięsie i podczas palenia tytoniu

# Inne produkty ważne w profilaktyce nowotworowej

- **Tłuste ryby morskie** – zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które ograniczają rozprzestrzenianie się raka (płuc, piersi, okrężnicy, prostaty i nerki).
- **Probiotyki** – zmniejszają częstość nowotworów jelita grubego poprzez hamowanie wzrostu bakterii produkujących związki rakotwórcze (amoniak, aminy, fenole, związki siarki)





# Wpływ spożywania alkoholu

Nadmierne spożywanie alkoholu ma znaczący wpływ na wystąpienie nowotworów:

- jamy ustnej
- gardła
- krtani
- przełyku
- jelita grubego i odbytnicy
- piersi



# Wpływ spożywania alkoholu i palenia



## Wzajemny wpływ picia alkoholu i palenia tytoniu na wystąpienie raka:

- alkohol „ułatwia” działanie karcynogennych czynników, szczególnie powstających podczas palenia tytoniu
- nałogowi palacze pijący alkohol mają 100-krotnie wyższy wskaźnik ryzyka zachorowania na raka niż abstynenci
  - w przypadku całkowitej abstynencji alkoholowej i tytoniowej przypadki raka jamy ustnej, gardła czy krtani są bardzo rzadkie.



# Rodzaj wypitego alkoholu nie ma znaczenia

**Głównym czynnikiem zwiększonego ryzyka  
jest ilość spożywanego etanolu !**

Dzienne limity spożycia alkoholu:

- dla mężczyzn – 20 g etanolu (ok. 2 piwa, 2 lampki wina lub 2 kieliszki mocnego alkoholu)
- dla kobiet - 10 g etanolu ( ok. 1 piwo, 1 lampka wina lub 1 kieliszek mocnego alkoholu)



# Duża różnorodność produktów żywnościowych w codziennej diecie gwarantuje zachowanie zdrowia



# Dieta śródziemnomorska



Dieta śródziemnomorska zalecana jest w profilaktyce nowotworowej, hipercholesterolemii, nadciśnieniu i nadwadze. Pozwala utrzymać dobre zdrowie i znakomitą kondycję. Stosując dietę śródziemnomorską spożywa się duże ilości warzyw i owoców, produktów zbożowych, nasion strączkowych, ryb, owoców morza i pełnoziarnistego pieczywa oraz umiarkowane spożycie mleka i produktów mlecznych. Pokarmy te bogate są w błonnik wit. C mikro i makro elementy oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. W codziennym menu należy ograniczyć spożycie mięsa. Do potraw dodaje się czosnek i cebulę, do sałatek, zup i sosów - oliwę z oliwek. Należy pamiętać o umiarkowanym spożyciu alkoholu.





**Dziękuję za uwagę**

