

w zdrowym
styl

magazyn



Leszczyńska
Dieta
antynowotworowa

Ewa Matyska
-Piekarska

**Otyłość
obniża
jakość życia**



Mrozikiewicz
-Rakowska
Wygraj z cukrzycą



Sylwia
Leszczyńska
Dietetyk

Dieta antynowotworowa

Nie możemy zapomnieć o bardzo istotnym elemencie pośród czynników środowiskowych mających wpływ na nowotwory, jest nim sposób odżywiania. Ma to miejsce z dwóch powodów. Po pierwsze – produkty, które spożywamy mogą być źródłem substancji rakotwórczych. Najprawdopodobniej wpływ tych substancji związany jest z interakcjami, jakie mogą one tworzyć z innymi pozażywnościowymi czynnikami. Po drugie – rozpatrując pozytywny wpływ żywienia w odniesieniu do nowotworów – niektóre składniki żywności mają właściwości antykarcinogenne (przeciwrakotwórcze). Działanie to może objawiać się na wiele sposobów – poprzez neutralizację substancji rakotwórczych, wspieranie układu odpornościowego czy wzmacnianie czynników sprzyjających obumieraniu komórek rakowych.

TAK czyli produkty zalecane w profilaktyce nowotworowej

Dieta antynowotworowa jest typowa dla mieszkańców obszaru Morza Śródziemnego. Dieta taka powinna składać się głównie z produktów zbożowych pełnoziarnistych, warzyw (także strączkowych) i owoców, olejów roślinnych i oliwy z oliwek. Nie powinno w niej zabraknąć czosnku, ziół i przypraw. Mięso i jaja powinny stanowić tylko dodatek, a nie główne składniki posiłku.

Szczególnie wartościowym produktem w profilaktyce nowotworów jest zielona herbata. Jest ona nie tylko doskonałym przeciwutleniaczem (zwalcza wolne rodniki, niszczące błony śluzowe), ale dzięki obecności w niej związków kate-

chinowych (należących do polifenoli) ogranicza rozwój nowych naczyń krwionośnych, co jest potrzebne dla nowotworu do wzrostu i przerzutów. Aby z zielonej herbaty uwolniły się katechiny, najlepiej parzyć ją 10 min.

Warzywa i owoce bogate w karotenoidy – marchew, dynia, cukinia, morele, buraki, pomidory oraz pozostałe o zabarwieniu czerwonym, pomarańczowym czy żółtopomarańczowym – wykazują właściwości silnie przeciwutleniające (antyoksydacyjne). Ponadto są źródłem witaminy A i likopeny, skutecznych w ograniczeniu wzrostu komórek niektórych rodzajów raka. Likopen zawarty jest także w ziemniakach. Oliwa z oliwek będzie zwiększała jego przyswajanie.

Warzywa kapustne – brukselka, kapusta, brokuły, kalafior – dzięki obecności indoli i sulforafanu ułatwiają obumieranie komórek nowotworowych i uniemożliwiają przekształcanie się zarodkowym komórkom nowotworowym przekształcania się w złośliwe. Sulforafan pomoże odtruwać substancje kancerogenne. Brukselka i kapusta tracą te właściwości podczas gotowania, dlatego należy spożywać je na surowo (np. sok z kapusty) lub dusić pod przykryciem z niewielkim dodatkiem oliwy z oliwek.

Jedz dużo czosnku, cebuli, szalotki, pora oraz szczypiorku! Zwłaszcza czosnek zawiera dużo związków siarki zmniejszających kancerogenne działanie nitrozoamin. Ponadto sprzyjają obumieraniu komórek niektórych nowotworów.

Soja, a właściwie izoflawony w niej zawarte blokują stymulację komórek nowotworowych przez estrogeny i testosteron (hormony płciowe). Zmniejsza ryzyko wystąpienia zwłaszcza raka piersi.

Owoce jagodowe – truskawki, maliny, jagody, borówki – są bogatym źródłem przeciwutleniających polifenoli. Działają one stymulująco na mechanizmy eliminacji substancji rakotwórczych.

Warzywa i owoce obok produktów pełnoziarnistych stanowią również doskonałe źródło błonnika pokarmowego.

Spożywaj jogurty i fermentowane produkty mleczne. Obecne w nich bakterie probiotyczne, nie tylko wspomagają trawienie, ale także wstrzymują wzrost komórek raka okrężnicy oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworu okrężnicy. Dzieje się tak przez ograniczenie kontaktu ścian jelita z kancerogennymi substancjami obecnymi w pokarmach.

Zioła takie jak rozmaryn, oregano, tymianek, bazylika i mięta bogate w olejki terpenowe ograniczają rozrost komórek nowotworowych oraz blokują działanie enzymów, których potrzebują one do zaatakowania sąsiednich tkanek. Nie zapominaj także o kurkumie i curry oraz imbirze, silnym środkiem przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.

Kwasy tłuszczowe omega 3 obecne w tłustych rybach (makrele, sardynki, łosoś) czy siemieniu lnianym, oleju lnianym, sojowym, rzepakowym, oliwie z oliwek, wykazują działanie przeciwzapalne, ograniczają także rozprzestrzenianie się wielu rodzajów raka (płuc, piersi, okrężnicy, prostaty).

Pomocne mogą okazać się również bogate w polifenole wino czerwone i gorzka czekolada. Z innych przyczyn należy jednak unikać ich większych dawek.

NIE czyli czynniki żywieniowe zwiększające ryzyko choroby nowotworowej

Żywność spożywana w nadmiarze zwiększa tworzenie się wolnych rodników tlenowych, uszkadzających substancję genetyczną i zwiększających prawdopodobieństwo nowotworzenia.

Szczególne uwagę należy zwrócić na unikanie spożywania nadmiaru tłuszczów. Nie wykazują one bezpośrednio działania rakotwórczego, jednak wpływają na rozrost komórek wcześniej zmienionych nowotworowo. Analizy badań wyraźnie sugerują dodatnią korelację między ilością tłuszczów w diecie, a wzrostem śmiertelności z powodu nowotworów. Głównie dotyczy to nowotworów piersi, jelita grubego, macicy, gruczołu krokowego, trzustki i białaczki. Działanie patologiczne wykazują zwłaszcza nasycone kwasy tłuszczowe (występujące głównie w tłuszczach pochodzenia zwierzę-

go), a także związki powstałe podczas utleniania wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (wytwarzane podczas jełczenia tłuszczu oraz przegrzania go w czasie smażenia).

Unikaj alkoholu! Powoduje on uszkodzenie komórek błon śluzowych dróg oddechowych i pokarmowych, przyczyniając się w ten sposób do łatwiejszego przenikania i toksycznego działania czynników rakotwórczych. Zwiększa to ryzyko powstania raka wątroby, trzustki, języka, krtani czy przełyku.

Czynnikiem kancerogennym mogą być także cukier i słodcyce w nadmiarze, zwiększając fermentację beztlenową w jelitach, powodując zniszczenie flory bakteryjnej, deficyt witamin z grupy B oraz obniżenie sił regeneracyjnych komórek jelita.

Produkty bogate w azotany i azotyny, które dostają się z gleby i wody w miejscach intensywnego nawożenia upraw, mogą tworzyć rakotwórcze nitrozoaminy. Dlatego dobrze jest pozyskiwać warzywa i owoce z upraw ekologicznych lub znanego pochodzenia, a zawsze pamiętać o ich myciu. Najwięcej szkodliwych substancji kumuluje się w zewnętrznej części warzyw i owoców, dlatego obieranie ich może zmniejszyć zawartość azotanów i azotynów o około 25%! Azotany i azotyny stosowane są również do konserwacji serów żółtych i w przetwórstwie mięsnym.

Unikaj także potraw wędzonych w sposób tradycyjny i grillowanych na węglu drzewnym. Są one źródłem mutagennych i rakotwórczych wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych. Jeśli już zdecydujesz się na grillowanie, lepiej używać specjalnie do tego przeznaczonych tacek, nie piec zbyt długo i potrawy w ten sposób przyrządzone zjadać z dużą ilością surowych warzyw.

W profilaktyce antynowotworowej należy wystrzegać się w nadmiarze soli, która powoduje podrażnienie błony śluzowej żołądka i jelit, przyczyniając się do zwiększenia przepuszczalności dla substancji szkodliwych.

Zgubne mogą okazać się także orzeszki arachidowe, ziarna zbóż czy kukurydzy przechowywane w złych warunkach (ciepło i wilgoć). Powstają wtedy rakotwórcze dla wątroby pleśnie wytwarzające toksyczne aflatoksyny.

Za miesiąc dieta nowotworowa.

„M&R GENESIS CLINIC” EUROPEJSKIE CENTRUM
LECZENIA OTYŁOŚCI DZIECI I DOROSŁYCH
W WARSZAWIE
WWW.BEZNADWAGI.PL, TEL. (022) 314 71 70