

KANSER VE BESLENME

Dr. Lutfi ÖZKAN

UÜTF Radyasyon Onkolojisi

Kanser Nedenleri

- *Diyet (%35)*
- *Sigara (%30)*
- *Mesleki maruziyet (%4)*
- *Alkol (%3)*
- *Çevre kirliliđi (%2)*
- *Yiyeceklerdeki katkı maddeleri (%1)*

Prof. Dr. Richard Doll (1981)

Beslenme & Kanser

BESLENME ALIŞKANLIKLARINDAKİ DEĞİŞİM

Önceleri düşük yağ oranı içeren karbonhidrat ve fiber oranı yüksek gıdaların ön planda olduğunu görüyoruz. Son iki yüzyılda besin üretimi, işlenmesi, depolanması ve dağıtımındaki gelişmeler sanayileşmiş ülkelerde beslenme alışkanlıklarının hızla değişmesine neden olmuştur.

Beslenme & Kanser

YAŞAM BİÇİMİNDEKİ DEĞİŞİM

Son iki yüzyılda sedanter yaşam biçimini seçen aşırı kilolu bir popülasyon ortaya çıkmasıyla kalp-damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıklara yakalanma ve bu hastalıklardan ölüm oranları artmıştır.

Beslenme & Kanser

DİYETTEKİ BELİRLİ DÜZENLEMELERLE

- ① Kalın barsak ve mide kanserlerinin %90'ı
- ① Meme ve pankreas kanserlerinin %50'si
- ① Akciğer, yemek borusu ve mesane kanserlerinin %20'si
- ① ve prostat kanserlerinin %10'unu önlemenin olasılık içinde

Beslenme & Kanser

İDEAL BİR KİLOYU KORUYUN

Amerikan Kanser Derneđi tarafından 1960-1972 yılları arasında yapılan bir çalışmada ideal kilonun yzde 40'ından fazla olan kadınlarda yzde 55, erkeklerde ise yzde 33 ideal kilolulara göre kanserden ölüm olasılığının daha fazla olduğu saptanmıştır. Aşırı kilo ile rahim, safra kesesi, böbrek, mide, kalın barsak ve meme kanserine yakalanma olasılığının arttığı yine bu araştırmada bulunmuştur.

Beslenme & Kanser

ÇOK YÖNLÜ BESLENİN

Beslenme konusundaki öneri iki kelimeyle özetlenmiştir; Çok yönlü ve aşırıya kaçmayan diyet. Her türlü besinin aşırıya kaçmadan alınmasının kanser riskini azaltacağı belirlenmiştir.

Beslenme & Kanser

GÜNLÜK DİYETTE SEBZE VE MEYVELER BULUNDURUN

Pek çok epidemiyolojik çalışma taze sebze ve meyvelerden oluşan diyetin akciğer, prostat, mesane, yemek borusu ve mide kanseri riskini azalttığını bildirmektedir. Sebze ve meyveler pek çok vitamin, mineral ve fiber içermekte ve bunlarda kanser riskini azaltmaktadır.

Beslenme & Kanser

YÜKSEK FİBER İÇERİKLİ YİYECEKLERLE BESLENİN

Tahıllar, bakliyat, sebze ve meyveler yüksek fiber içeren besin maddeleridir. Fiber yiyeceklerin insan barsak sisteminden emilmeyen bölümleridir. Çok sayıda epidemiyolojik çalışma yüksek fiber içerikli beslenmenin kalın barsak kanserine yakalanma olasılığını azalttığını göstermiştir.

Beslenme & Kanser

GÜNLÜK DİYETTEKİ YAĞ MİKTARINI AZALTIN

Amerikan Kanser Derneđi toplam kalori ihtiyacı için alınan besinlerdeki yağ oranının yüzde 40'tan yüzde 30'un altına düşürülmesini önermektedir. Epidemiyolojik ve deneysel çalışmalar diyetdeki yağ oranı ile meme, kalın barsak ve prostat kanseri gelişimi arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Beslenme & Kanser

ALKOL ALIMINI AZALTIN

Son yıllarda çeşitli toplumsal sorun yada etkileşimlere paralel olarak aşırı alkol alımının arttığını göstermektedir. Aşırı alkol alımı ile ağız boşluğu, gırtlak, geniz ve yemek borusu kanseri riskinin arttığı saptanmıştır. Özellikle bu risk sigara ile birlikte daha da fazladır. Düzenli olarak alkol alan kadınlarda meme kanseri riskinin arttığına dair bulgular vardır. Ayrıca aşırı alkol alımı ile siroz ve siroz ile de karaciğer kanserleri arasında bir ilişki vardır.

Beslenme & Kanser

TUZLANARAK, TÜTSÜLENEREK VE NİTRİTLERLE KORUNARAK SAKLANAN YİYECEKLERDEN UZAK DURUN

Jambon, bazı salamura çeşitleri ve balık gibi tütsülenerek saklanan yiyeceklerin tütsülenme işlemi sırasında uygunsuz işleme nedeniyle bir miktar katran bu yiyeceklere işlemektedir. Bu katranda tıpkı sigaradaki gibi bazı karsinojenleri içermektedir. Tuzlanarak saklanan yiyeceklerin mide ve yemek borusu kanseri riskini arttırdığı bildirilmektedir. Nitritler etlerin korunması amacıyla kullanılmaktadır. Bu nitritler miğde-barsak sisteminde karsinojen olduğu bilinen nitrozaminlere dönüşmektedir

Beslenme & Kanser

KATKI MADDELERİ

Günümüzde gıda sanayiinde kullanılan pek çok katkı maddesi vardır. Bu maddelerin kanser riskini arttırdığına dair kesin bulgular yoktur. Hayvan deneylerinde bu maddelerin bazıları kanser gelişimine yol açarken bazıları da kansere karşı önleyici olarak davranmaktadır. İnsanlar üzerinde bu maddelerin herhangi bir etkisi olduğuna dair bulgu yoktur.

Beslenme & Kanser

E-VİTAMİNİ

Diyetteki yüksek E-vitamini düzeyinin kansere karşı koruyucu rolü olabileceğine ilişkin bulgular vardır. Her ne kadar E-vitamini antioksidansa ve antioksidanların koruyucu rolü biliniyorsa da, E-vitamininin kanserden korunmada yaygın kullanımını için yeterli veri yoktur.

Beslenme & Kanser

SELENYUM

Selenyumunda bazı kanser türlerinde önleyici etkisi biliniyorsa da çok fazla selenyum alımının önerilmesine yetecek kadar bilimsel veri yoktur.

YAPAY TATLANDIRICILAR

Ratlara yüksek yoğunlukta sakkarin verilmesinin mesane kanseri gelişimine neden olduğu saptanmakla birlikte insanlarda bunu destekleyecek bir veri yoktur.

Beslenme & Kanser

KAHVE

Çalışmalar aşırı kahve içiminin bazı kanser türlerine yakalanma riskini arttırdığını bildirmekteyse de bir çok çalışma böyle bir ilişkiyi onaylamamaktadır. Ayrıca normal düzeylerde kahve içimiyle kanser riski arasında ilişki yoktur.

KOLESTEROL

Yüksek kolesterol ile kanser arasında ilişkiyi kesinleştirecek bir bulgu olmamakla birlikte koroner arter hastalıklarını arttırdığı kesindir.

Beslenme & Kanser

Akciğer Kanseri & Beslenme

- Meyve ve sebzelerin fazla alınmasıyla akciğer kanseri görülme olasılığı arasında ters ilişki vardır.
- Beta karoten ve vitamin-A önemlidir.
- Düşük vitamin-C, yüksek yağ ve kolesterol içerikli diyetin akciğer kanseri olasılığını arttırdığı düşünülmektedir.

Beslenme & Kanser

Baş-Boyun Kanserleri & Beslenme

- Meyve ve sebzelerin fazla alınmasıyla baş-boyun kanseri görülme olasılığı arasında ters ilişki vardır.
- Aşırı alkol alımı riski arttırır.
- Beta karoten ve vitamin-A önemlidir.
- Beslenme bozuklukları riski arttırır.

Beslenme & Kanser

Yemek Borusu Kanseri & Beslenme

- Aşırı alkol alımı riski arttırır.
- Vitamin B12 ve folik asit riski azaltır.
- Bu kanserin sık görüldüğü bölgelerde diyetle taze ve meyvelerin yanı sıra hayvansal gıdalar, vitamin -A, vitamin-C, ribofalvin, çinko ve diğer eser elementlerin az olduğu saptanmıştır
- Tuzlanarak saklanan sebzeler, yüksek ısıda pişirilen yiyecekler ve küflü yiyeceklerin riski arttırdığı düşünülmektedir.

Beslenme & Kanser

Mide Kanseri & Beslenme

- Yüksek ısıda, direkt alevler üzerinde, ızgarada yada dumanda pişirilen yiyeceklerde oluşan polisiklik hidrokarbonlar riski artırmaktadır.
- Sıcak havada kurutma, kavrulmuş kahve ve kavrulmuş yiyeceklerde de yine polisiklik hidrokarbonlar oluşmaktadır.
- Nitrozaminler diğer risk faktörlerinden olup yiyecek ve içeceklerde bulunan nitratlardan oluşmaktadır.
- Vitamin-C ve E ile diğer antioksidanlar koruyucu rol oynamaktadır.
- Aşırı tuzlu yiyecekler, tuzlanarak saklanan et ve sebzeler riski artırmaktadır.

Beslenme & Kanser

Karaciğer Kanseri & Beslenme

- Hepatit-B enfeksiyonu riski arttırır.
- Bazı mantarların ürettikleri aflatoksinler karaciğer kanserine yol açmaktadır.
- Hepatit-B'nin yanı sıra parazitik enfeksiyonlar ve beslenme yetersizlikleri kanser gelişimini arttırıcı yönde etki yapmaktadır.
- Aşırı alkol alımında yardımcı faktördür.

Beslenme & Kanser

Pankreas Kanseri & Beslenme

- Et, yağ, protein, yumurta, süt ve alkol gibi yüksek ekonomik düzey yiyecekleri pankreas kanseri riskini arttırır.
- Sebze ve meyveler riski azaltabilir.
- Vitamin-A ve retinoidler korucu etkilidir.
- Baklagiller ve bazı sebzelerde bulunan tripsin inhibitörleri riski artırabilir.
- Aşırı alkol alımıyla pankreas kanseri riskinin artabileceği düşünölmekle birlikte yeterli veri yoktur.

Beslenme & Kanser

Kalın Barsak Kanseri & Beslenme

- Yüksek total yağ,
- Yüksek total protein,
- Et ve et ürünleri,
- Doymuş yağlar,
- Düşük sebze ve meyveler,
- Düşük fiber içerikli diyet önemli rol oynamaktadır.
- Aşırı kalori alımı, sedanter hayat ve şişmanlık kolon kanseri gelişime riskini arttırmaktadır.

Beslenme & Kanser

Amerikan Kanser Derneğinin önerileri

- *İdeal bir kiloyu koruyun*
- *Çok yönlü beslenin*
- *Günlük diyetle sebze ve meyveler bulundurun*
- *Yüksek fiber içerikli yiyeceklerle beslenin*
- *Günlük diyetle yağ miktarını azaltın*
- *Alkol alımını azaltın*
- *Tuzlanarak, tütsülenerek ve nitritlerle korunarak saklanan yiyeceklerden uzak durun*