

DIETOPROFILAKTYKA NOWOTWORU JELITA GRUBEGO

Planujesz długo żyć?
Mamy receptę: profilaktyka.
Nowotwory jej nie lubią.

 American
Heart of Poland
Gruppo San Donato


SCANMED



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

www.ahop.pl

Wbrew rozpowszechnionej opinii, tylko niewielka część spośród chorób nowotworowych rozwija się w wyniku dziedziczenia określonych predyspozycji. Olbrzymia większość nowotworów jest efektem długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA, które kumulują się w ciągu całego życia i sprawiają, że w końcu komórki zaczynają się dzielić i rosnać w nieograniczony sposób. Zdrowy tryb życia znacząco może zredukować ilość tych defektów.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, około 40 proc. nowotworów jest związanych z czynnikami żywieniowymi, włączając w to spożywanie alkoholu oraz substancji dodatkowych dodawanych do żywności. Okazuje się więc, że czynniki żywieniowe są częstszą przyczyną nowotworów, niż palenie papierosów.

W profilaktyce chorób nowotworowych, w tym nowotworu jelita grubego, bardzo ważną rolę odgrywa odpowiednia dieta. Należy również pamiętać o codziennej aktywności fizycznej, zaprzestaniu palenia tytoniu oraz unikaniu stresu.

Racjonalna, zbilansowana dieta stanowiąca podstawę profilaktyki powinna charakteryzować się odpowiednim spożyciem warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, mlecznych produktów fermentowanych, ryb, nasion, orzechów.

Zbilansowana dieta pozwala również utrzymać odpowiednią masę ciała, co jest bardzo ważne, gdyż otyłość może zwiększać ryzyko nowotworu.



— Elementy dietoprofilaktyki

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, włókna roślinnego oraz antyoksydantów. Dlatego bardzo ważne jest regularne codzienne spożycie warzyw i owoców w ilości min. **400-500 g**.

Antyoksydanty to cząsteczki, które wspomagają organizm w walce z nadmiarem wolnych rodników. Regularne ich spożywanie pozwala na zmniejszenie ryzyka występowania chorób nowotworowych układu pokarmowego, w tym raka jelita grubego.



Błonnik pokarmowy

Włókno roślinne wykazuje dużo właściwości prozdrowotnych m.in.:

- Reguluje pracę jelit, łagodzi zaparcia
- Ułatwia redukcję masy ciała
- Poprawia gospodarkę węglowodanową
- Jest pożywką dla korzystnych bakterii znajdujących się w jelitach

Dieta bogata w włókno roślinne przyczynia się do zmniejszenia ryzyka zachorowania na nowotwór jelita grubego (ma zdolność wiązania ze szkodliwymi substancjami i przyspiesza ich wydalanie).

Dobrym źródłem błonnika są produkty zbożowe pełnoziarniste, warzywa, owoce, pestki, nasiona roślin strączkowych.

Szczególną uwagę należy zwrócić na warzywa niskoskrobiowe (cebula, czosnek, seler naciowy, sałata, ogórek, rzepa, pomidory, szparagi, kapusta, rzodkiewka, brokuły, kalafior, jarmuż, kalarepa, boćwina, szpinak, kapusta kiszona, por, papryka, cykorja, pietruszka).

Ryby

Źródło pełnowartościowego białka, kwasów omega 3, witaminy B 12, jodu i selenu. Zaleca się w szczególności ryby morskie. Nie zaleca się ryb ze skórą, smażonych lub wędzonych.

Innym dobrym źródłem białka w codziennej diecie, obok ryb, są chude mięso (drób, indyk), jajka oraz nasiona roślin strączkowych.

Tłuszcze

Odpowiednie tłuszcze w diecie są elementem zbilansowanej diety, źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują działanie przeciwzapalne. W profilaktyce chorób nowotworowych zalecane są tłuszcze pochodzenia roślinnego, których źródłem są m.in. oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, orzechy, siemię lniane, ziarna słonecznika i dyni, awokado.

Pełnoziarniste produkty zbożowe

Źródło energii oraz błonnika pokarmowego. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić zmiany, które pozwolą zwiększyć ilość błonnika pokarmowego, witamin i minerałów w diecie pochodzących z produktów zbożowych tj.:

zamiast mąki pszennej wybieraj mąkę pełnoziarnistą razową, zamiast makaronów pszennych czy ryżowych - makarony pełnoziarniste, w miejsce pieczywa pszennego - pieczywo pełnoziarniste, razowe, zamiast kaszy manny - kaszę gryczaną, bulgur, jaglaną, pęczak, w miejsce płatków kukurydzianych - płatki orkiszowe, owsiane, żytnie, jęczmienne.



Probiotyki i prebiotyki

Zdrowie jelit zależy od obecności dobrych, korzystnych dla nas bakterii, czyli probiotyków. Wzmacniają one barierę jelitową, szczelność błony śluzowej jelit, przez co zmniejszają podatność na rozwój infekcji.

Źródłem dobroczynnych bakterii są fermentowane produkty mleczne (jogurt, kefir, maślanka), naturalne kiszonki (ogórki, kapusta kiszona, soki z kiszonych warzyw).

Natomiast prebiotyki to m.in. wspomniany wcześniej błonnik pokarmowy. Stanowią pożywkę dla dobrych bakterii, przez co sprzyjają ich namnażaniu się.



Jedzmy kolorowo

Spożywane posiłki powinny być kolorowe. Im większa różnorodność spożywanych produktów, tym więcej ważnych składników możemy dostarczyć organizmowi. Wartość potrawy dla naszego organizmu jest tym większa, im więcej występuje w niej różnorodnych, naturalnych produktów spożywczych.

Dieta w trakcie choroby

Dieta jest bardzo ważną częścią profilaktyki nowotworowej. Odgrywa również znaczącą rolę w trakcie choroby i procesu leczenia onkologicznego. Może łagodzić skutki i przebieg choroby, wzmocnić organizm w trakcie terapii czy przed planowaną operacją.

Dieta musi być dostosowana indywidualnie do stanu chorego, uwzględniając stan odżywienia, rodzaj podjętej terapii i leczenia, występowanie oraz nasilenie objawów.

Produkty, których należy unikać zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu nowotworu jelita grubego:

- nadmiar cukru/napoje słodzone
- czerwone/przetworzone mięso (np. kiełbasy, parówki, wędliny)
- nadmiar soli (ograniczenie soli kuchennej do 5g/doba)
- dania wysoko przetworzone typu fast food
- nadmiar tłuszczów zwierzęcych
- potrawy smażone i grillowane (mięso, ryby)
- produkty wędzone (ryby, wędliny, sery)
- napoje alkoholowe
- produkty zawierające tłuszcze utwardzone, syrop glukozowo-fruktozowy, azotany, aromaty dymu wędzarniczego

Zdrowa dieta może wydłużyć życie – w wariancie optymistycznym nawet o 20 lat, a w bardziej pesymistycznym – o ok. 5 lat. Myślisz, że warto?

Zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarzką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Alicja Widera, mgr Anna Serwecińska, konsultacja: dr Jan Kabat

Bibliografia

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” Ciborowska H., Ciborowski A. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL 2021r.
<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zalecenia-i-przeciwwskazania-dietetyczne-w-chorobach-nowotworowych/>

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND SA. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND SA.