

KANSER VE BESLENME

Kanser, genetik ve/veya çevresel faktörlerin etkisiyle normal vücut hücrelerinin, kontrolsüz olarak bölünen, yakın veya uzak dokulara yayılabilen hücrelere dönüşmesidir. Kanser, ülkemizde son yıllarda giderek artan oranlarda görülmekte ve ölüme neden olan hastalıklar arasında kalp damar hastalıklarından sonra ikinci sırada yer almaktadır. Kanser oluşumu genetik, çevresel faktörler, beslenme vb. birçok farklı sebeple ilişkilidir. Bununla beraber, birçok kanser risklerinin azaltılmasında, yaşam biçimi ile ilgili değiştirilebilir faktörlerin kontrolü büyük önem taşımaktadır. Değiştirilebilir bu faktörler arasında, yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite ve hareketsizlik, obezite, sigara ve alkol kullanımı, güneş ışınlarına yoğun maruziyet ve stres gibi etmenler yer almaktadır. Bu faktörlerden beslenme ile ilgili olan etmenler, farklı kaynaklara göre %10 ila %70 ortalama %35 oranında kansere neden olmaktadır.

Kanser Oluşumunda Etkili Olan Beslenme Durumu ile İlişkili Faktörler

1. Hatalı Beslenme Alışkanlıkları:

İnsanın yaşamı için bilimsel çalışmalarla belirlenen 50'ye yakın besin ögesine ihtiyacı vardır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin bireyin gereksinimi kadar alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna '**Yeterli ve Dengeli Beslenme**' denir. Hatalı ve dengesiz beslenme alışkanlıkları ile besinleri yanlış hazırlama ve pişirme yöntemleri, kanser, kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi hastalıkların oluşumunda rol oynamaktadır. Hatalı beslenme alışkanlıkları şunlardır:

- Dengesiz beslenme ve buna bağlı bazı besin öğelerinin yetersiz alınması
- Diyetle toplam yağ tüketiminin fazla olması
- Enerji içeriği yüksek besinlerin fazla tüketimi
- Doymuş yağ tüketiminin fazla olması
- Kırmızı et tüketiminin fazla, omega 3 yağ asidi içeren balık tüketiminin az olması
- Kalsiyum, fosfordan zengin süt ve süt grubu besinlerin yetersiz tüketilmesi,
- Az posalı beslenme. Sebze, meyve, baklagil tüketiminin az olması; tam tahıl ürünleri yerine kepeği alınmış tahıl ve tahıl unlarının tüketilmesi
- Sebze ve meyvenin az tüketimi ile A,C,E vitaminleri, mineral, beta karoten, polifenol, flavonoid, posa gibi kanser karşı koruyucu bileşiklerin yetersiz alınması,
- Hatalı besin hazırlama ve pişirmeye bağlı vitamin/mineral kayıpları
- Kızartma, mangal, tüksüleme gibi hatalı pişirme yöntemleri ile kanserojen madde oluşumu
- Uygun olmayan koşullarda saklama sonucu besinde toksin ve küf oluşumu
- Fazla tuz tüketimi
- Koruyucu katkı maddeleri içeren hazır gıdaların fazla miktarda tüketilmesi
- Fazla miktarda alkol tüketimi.

2. Şişmanlık:

Şişmanlık ve fazla vücut ağırlığı özellikle gelişmiş toplumlarda yüksek enerjili besinlerin fazla tüketimi ve hareketsiz yaşam nedeniyle artmaktadır. Şişmanlığın önlenmesi kanser dışında kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde de çok büyük önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalarda şişmanlığın kadınlarda meme kanseri riskini önemli düzeyde artırdığı; bunun yanı sıra uterus, endometrium, böbrek ve kolorektal kanser riskini de artırdığı belirtilmektedir. Fazla vücut ağırlığı erkeklerde ise kolon, rektum ve prostat kanser risklerini artırmaktadır.

3. Hatalı Pişirme ve Besin Hazırlama Yöntemleri

Tütsüleme ve mangalda pişirme gibi yöntemler ile, özellikle mangalda ateşe yakın pişirilen etlerde, nitrozamin denilen kimyasal karsinogenler oluşmaktadır. Bu şekilde pişirilmiş besinlerin sık tüketiminin, mide, özefagus ve sindirim sistemi kanser riskini artırabildiği belirtilmektedir. Yağda kızartılan besinlerde de trans yağ asitleri, bazı kimyasal karsinogenler ve serbest radikaller oluştuğu için; kızartma yönteminin de sık kullanılmaması önerilmektedir. Bunun yanı sıra besinlerin bileşimindeki vitamin ve mineral kayıplarını en aza indirmek için; sebzelerin doğradıktan hemen sonra pişirilmesi ve sebze, kurubaklagil, makarnanın pişirme sularının dökülmemesi besin ögesi kayıplarını önleyecektir.

4. Besinlerin Depolanma ve Saklanması

Nemli ve sıcak ortamlarda saklanan tahıllar, yağlı tohumlar (findık, fıstık, ceviz gibi), kuru meyveler ve baharatlarda bazı mikroorganizmalar çoğalabilmektedir. Bu mikroorganizmaların ürettiği toksinlerin (aflatoksin) de özefagus ve karaciğer kanserlerine neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle depolama uygun koşullarda, buzdolabı ve serin depolarda yapılmalı ve küflenmiş besinler üzerindeki küfler atılsa bile hiçbir şekilde tüketilmemelidir. Özellikle küflendirilerek satılan küflü peynirler de kesinlikle tüketilmemelidir.

Özellikle yoğurt, tarhana, pekmez, salça, reçel ve turşu gibi besinlerin boşalmış deterjan veya ilaç kutularında, boyalı plastiklerde saklanması; saklama kabından, kansere yol açan kurşun gibi bazı ağır metallerin ve kimyasalların vücuda alınmasına yol açar. Bu sebeple, yiyecekler kesinlikle besinlerin saklanması için yapılmış olan kaplarda saklanmalı ve özellikle boyalı olmayan cam kaplar tercih edilmelidir.

5. Tuz tüketimi

Yapılan çalışmalar yüksek tuz ve turşu, salamura gibi besinlerin fazla tüketiminin, mide mukoza hücrelerinde anormal bölünmelere yol açarak mide kanseri riskini artırdığını göstermektedir. Bu sebeple diyetle tuz tüketiminin azaltılması, sofrada ek tuz kullanımından kaçınılması önerilmektedir.

6. Alkol

Alkol tüketiminin kolon ve rektum, ağız, baş ve boyun ve karaciğer kanser riskini artırdığı bildirilmektedir. Ayrıca sigara ile birlikte alınan alkol ise kanser riskini birkaç kat artırmaktadır. Ayrıca alkol, kanserden koruyucu besin öğelerinin alımı ve emilimini olumsuz etkilediğinden dolayı da kanser riskini artırmaktadır.

7. Gıda katkı maddeleri

Özellikle besinde mikrobiyal çoğalmayı önlemek ve raf ömrünü uzatmak için işlenmiş et ürünlerinde kullanılan nitrit ve nitrat tuzları sindirim sisteminde nitrosaminlere dönüşerek kanserojen bileşikler oluşturmaktadırlar. Bu bileşiklerin mide ve özefagus kanser riskini artırabileceği bildirilmektedir. Diyetle bu yiyeceklerin mümkün olduğunca az ya da hiç tüketilmemesi önerilmektedir. Tüketildikleri zaman da nitrit ve nitratların zararlı etkisini azaltmak için bu katkıları içeren besinlerin C vitamini içeren taze sebze ve meyvelerle birlikte tüketilmesi önerilmektedir.

8. Fiziksel Aktivite

Günlük düzenli yapılan orta şiddette fiziksel aktivitenin, özellikle kolon, rektum, meme, akciğer kanserlerine karşı koruyucu olduğu belirtilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, vücut yağ kitlesini azaltır, kas kitlesinin korunumuna yardımcı olur ve şişmanlığı önlemede önemli olduğu için şişmanlığa bağlı kanser risklerine karşı da koruyucu bir rol üstlenmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, kan yağları ve kötü kolesterolü düşürüp, iyi kolesterolü yükselterek kalp damar hastalıkları ve diğer kronik hastalık risklerini azaltmaktadır.

KANSERDEN KORUNMAK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

1. İdeal vücut ağırlığınızı koruyun. Vücut ağırlığınız fazla ise, diyetisyen kontrolünde uygun bir beslenme programı ve fiziksel aktivite ile sağlıklı kilonuza ulaşmanız pekçok sağlık riskini azaltacaktır.
2. Yüksek enerji içeren besinlerin fazla tüketiminden sakının.
3. Yeterli ve dengeli beslenin. Öğünlerinizde her besin grubundan besin tüketmeye çalışınız: et, yumurta ve kurubaklagil grubu, süt ve süt ürünleri, ekmek ve tahıl, sebze ve meyve ve yağ grubu.
4. Yüksek yağ tüketimi pek çok kanser riskini artırmaktadır (akciğer, kolon-rektum, meme ve prostat kanserleri). Bu sebeple günlük toplam tükettiğiniz yağ miktarını ve fazla yağlı besin tüketimini azaltınız.



5. Tekli doymamış yağ asitleri içeren zeytinyağı ve çoklu doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları (ayçiçek, mısırözü yağı) tercih ediniz.
6. Çok fazla miktarda kırmızı et tüketiminden sakının. Omega 3 yağ asitlerinin koruyucu etkilerinden faydalanabilmek için haftada 2-3 kez buğulama veya fırında pişirilmiş balık tüketiniz.
7. Koruyucu katkı maddeleri içeren işlenmiş et ürünleri (salam, sosis, sucuk), hazır gıda tüketimini sınırlandırınız.
8. Mangal, tüksileme, kızartma gibi pişirme yöntemleri yerine ızgara, haşlama, buğulama, fırında pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemlerini tercih ediniz.
9. Besin ögeleri ve suda eriyen vitamin kayıplarını en aza indirmek için kurubaklagil, makarna ve sebzelerin haşlama sularını dökmeden pişiriniz.
10. Özellikle kolon kanseri riskine karşı günde 2-3 su bardağı orta yağlı süt, yoğurt veya kefir tüketiniz. Kefir ve probiyotik yoğurtlar yararlı bakterileri içerir, bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalık yapıcı mikroorganizmaların yerleşimini önler ve kansere karşı koruyucu besinlerdir.



11. Sebze ve meyve tüketimi özellikle akciğer, yemek borusu, pankreas, mide, kolon, rektum, mesane ve larinks kanserlerine karşı koruyucudur. Mevsiminde olan, çiğ sebze ve sebze yemeklerinden 2-4 porsiyon, meyvelerden 3-4 porsiyon tüketiniz. Beslenmenizde her çeşit sebze (sarı, kırmızı, beyaz, turuncu ve yeşil renkli) ve meyveye mutlaka yer veriniz.
12. Diyet lifi, yağ ve kolesterol emilimini azaltır, kan şekerini yavaş yükseltir, kolon ve rektum kanserleri, kalp damar hastalıkları ve şeker hastalığına karşı koruyucudur. Bu nedenle beslenmenizde; kurubaklagiller, saflaştırılmamış tahıllar ve tahıl unları, kepekli ekmek, sebze, meyve gibi diyet lif içeriği yüksek besinleri tüketiniz.
13. Günlük tükettiğiniz şeker miktarını azaltınız. Tatlı seçiminde meyveli veya sütlü tatlıları tercih ediniz. Şekerli içecekler, hamur tatlıları ve şerbetli tatlı tüketim sıklık ve miktarını azaltınız.
14. Yemeklerde ve sofrada fazla tuz kullanımı, salamura, turşu gibi besinlerin fazla tüketiminden sakınınız. Taze/kuru baharat, aromatik otlar kullanılarak tuz kullanımını azaltabilir, besinleri tuzlayıp saklamak yerine dondurarak saklama yöntemini tercih edebilirsiniz.

15. Tahıl, un, kurubaklagiller, ceviz, fındık gibi yağlı tohumlar ve baharatlarda küf ve toksin oluşumunu önlemek için, bu besinleri kuru ve serin yerlerde saklayınız.
16. Günlük 1,5-2 litre kadar su ve sıvı tüketiniz (Su, meyve suyu, çay, bitki çayları, komposto, ayran, maden suyu gibi)
17. Alkol tüketiminizi sınırlandırın veya hiç tüketmeyiniz. Sigara içmeyiniz. Sigara ve alkol tüketimi birçok kanserin görülme sıklığını artırmaktadır.
18. Düzenli fiziksel aktivite yapınız. Günde en az 30 dk. ve haftada en az 3-4 gün yürüyüş, yüzme, bisiklete binme gibi aerobik egzersizleri düzenli olarak yapınız.
19. Vitamin preperatı kullanımının kanserden koruyucu etkisine karşı henüz yeterli kanıtlar bulunmamaktadır. Vitamin ve mineral gereksinmelerinizi doğal besinlerle karşılamaya çalışınız. Vitamin ve minerallerin hastalıklara karşı koruyuculuğu ve etkinliği besinlerde bulunan diğer antioksidan moleküller, fitokimyasallar, posa ve içerdikleri besin öğeleri ile birlikte olmaktadır.
20. Yapay tatlandırıcı kullanımınızı sınırlandırın. Yapay tatlandırıcı kullanmak yerine şeker alımınızı kısıtlayınız.



Doktor Diyetisyen Özlem MUHSİROĞLU

Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Beslenme ve Diyet Bölümü