

# DİKKAT! SAĞLIKSIZ BESLENME ALIŞKANLIĞI KANSER NEDENİ

thi – 4 Şubat Dünya Kanser Günü. Dünyada yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda diyet ve kanser arasında kuvvetli bir ilişki olduğu görüldü. Liv Hospital Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Duygu Derin beslenme ve kanser ilişkisini anlattı.

- Batı tarzı beslenmede yağ oranı yüksek hayvansal proteinli gıda ile beslenme ön plandadır ve lifli gıda tüketimi azdır. Aşırı et, dolayısı ile hayvansal proteini çok tüketen ülkelerde meme, rahim, prostat, kalın barsak-rektum, pankreas ve böbrek kanserleri, hayvansal proteini az tüketen ülkelere göre daha fazla görülür. Yağsız hayvansal protein tüketiminin kanserle ilişkili olmadığı biliniyor. Yağsız et, süt ve benzeri besinlerin tüketimi kanser riskini arttırmaz.
- Düzenli olarak her gün tüketilen 100 gram etin kalın bağırsak-rektum kanseri riskini yüzde 29, 50 gram şarküteri ürününün ise riski yüzde 21 artırdığı görülmüştür.
- Sebze, meyve, tahıl ve kuru baklagiller tanelerinin dış kısmında posalı maddeler bulunur. Bu gıdalar posa alımını arttırıp bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayarak kalın bağırsak-rektum kanserinin önlenmesinde etkindir. Bol sebze ve meyve ve diğer posalı gıda ile beslenme kolorektal kanser oluşumunu yüzde 20 – 40 oranında azaltır.
- Sebze ve meyveler hem posa oluşturarak bağırsak kanseri için, hem de içerdiği vitaminlerin antioksidan özellikleriyle tüm kanserlerden korunmak için

faydalıdır. En çok A,C,D ve E vitaminin antioksidan özelliği ön plana çıkarlar. Antioksidanlarla ilgili laboratuvar ve hayvan çalışmaları umut verici olmakla beraber insan çalışmalarının sonuçları çelişkilidir. Bu konuyla ilgili araştırmalar sürüyor.

- Tütsülenmiş balık ve et yüksek tuz içiren gıda(salamura) nitrit içeren işlenmiş et ve konserve tüketilen toplumlarda mide kanseri sıklığı belirgin olarak yüksektir. Buna en iyi örnek Japonya'dır. Dünyada mide kanserinin en sık olduğu ülke olan Japonya'dan başka ülkelere giden göçmenlerde on yıllar içinde mide kanseri sıklığı azalır ve yerleştikleri ülkedeki mide kanseri sıklığına geriler. Bu durum diyetin bu hastalığın oluşumun ne kadar etkili olduğunu gösterir.
- Son araştırmalar batılı toplumlarda erkeklerde kanserlerin yaklaşık yüzde 10,8'i, kadınlarda yüzde 4,5'i alkol tüketiminden kaynaklandığını gösteriyor. Risk, alkol türüne göre değil, günde içilen alkol miktarına göre artıyor. Günde bir kadehin ağız, boğaz ve gırtlak kanseri riskini yüzde 168, yemek borusu kanseri riskini yüzde 28, meme kanseri riskini yüzde 10 ve kalın bağırsak-rektum kanseri riskini yüzde 9 artırabilir.
- Sigara ve tütün kullanımından sonra, erkeklerde en fazla kansere yol açan neden, yeterince sebze ve meyve yememeleri; kadınlardaysa şişmanlıktır.
- Özellikle meme, kalın bağırsak-rektum endometriyum ve yemek borusu kanseri obez bireylerde normal ağırlıktakilere göre daha fazla görülmektedir.
- Yapılan araştırmalarda haftada en az 3 gün, günde en az 30 dakikalık fiziksel faaliyetin, kalın barsak, meme ve rahim kanseri riskini, meyve sebze tüketiminin artırılmasının ağız, boğaz, gırtlak, yemek borusu, akciğer ve mide kanseri riskini azalttığını vurgulanmakta ve Akdeniz tarzı diyet önerilir.