



1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Γεώργιος Ν. Παπανικολάου»
Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ - Κύμη Εύβοιας • 21-23/09/2012

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΡΚΑΔΙΑΝΟΣ M.D.

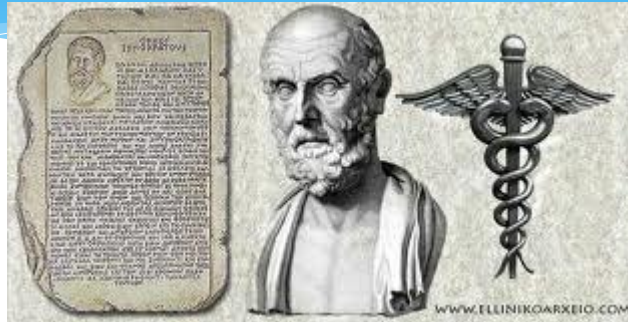
ΙΑΤΡΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Member of American Society for Nutrition
Μέλος Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας

SCOPE Certified (Specialist Certification of Obesity Practitioners Education)

www.arkadianos.net e-mail : arkadianos@gmail.com

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



- * “Η τροφή σου είναι το φάρμακο σου”
Ιπποκράτης (460 π.Χ.- 377 π.Χ.)
- * Σύγχρονες μελέτες : συσχέτιση του τρόπου διατροφής και του βάρους του σώματος με πολλές ασθένειες μεταξύ αυτών και του καρκίνου.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

- * Η σύγχρονη διατροφή αποτελείται από μεγάλη ποικιλία τροφίμων και συνδυασμό θρεπτικών συστατικών (micro & macro ingredients) που περιέχονται στις τροφές.
- * Συνδυαστικά επιδρούν και γονιδιακοί και περιβαλλοντολογικοί παράγοντες

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

30-40% διαφόρων μορφών καρκίνου μπορεί να προληφθεί μόνο :

- ✓ με διατροφικές παρεμβάσεις
- ✓ αλλαγή του τρόπου ζωής και
- ✓ μέτρα (όπως η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας)

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ (πριν καταλήξει στο τραπέζι μας)

- * Πρόσθετα τροφίμων E (χρωστικές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, ενισχυτικά γεύσης, σταθεροποιητές κ.α.)

Φυσικά και συνθετικά (έχει προηγηθεί έλεγχος σε ζώα πριν χρησιμοποιηθούν).

Μερικά είναι χρήσιμα (όπως βιταμίνες C και E)

- * Αυξητικές ορμόνες
- * Αντιβιοτικά
- * Φυτοφάρμακα
- * Ζιζανιοκτόνα

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ (πριν καταλήξει στο τραπέζι μας)

- * Ενώσεις όπως διφαινόλη Α (BPA) ή φθαλικές ενώσεις (χρησιμοποιούνται για τις συσκευασίες)
- * Έκθεση τροφίμων σε χημικές ενώσεις και βαρέα μέταλλα (κάδμιο, υδράργυρος) ή ακόμα και σε ραδιενέργεια (π.χ. ψάρια).

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ (πριν καταλήξει στο τραπέζι μας)

Η επεξεργασία του τροφίμου παίζει ρόλο στο πόσο μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο καρκίνου.

❖ Κρέας

προσθήκη συντηρητικών : αλάτι, νιτρώδες νάτριο
καπνιστή επεξεργασία

❖ Φρούτα και λαχανικά

Κατάψυξη και κονσερβοποίηση (καταστροφή βιταμινών και συστατικών που δρουν προστατευτικά στον καρκίνο)

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Παχυσαρκία χαρακτηρίζεται ως νόσος από WHO (BMI > 30)

BMI : βάρος kg /ύψος (cm)²

- Φυσιολογικό βάρος BMI < 25
- Υπέρβαρος BMI 25 -30
- Παχύσαρκος BMI > 30



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ



Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) υπολογίζεται ότι το 2015 θα υπάρχουν παγκοσμίως :

- ❑ 2.300.000.000 υπέρβαρα άτομα (BMI > 25), εκ των οποίων
- ❑ 700.000.000 παχύσαρκα (BMI >30)

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ



Πιστεύεται ότι περισσότεροι από 20 τύποι καρκίνου σχετίζονται με την αύξηση του σωματικού βάρους (BMI>25) και την παχυσαρκία (BMI>30).

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

2007 : ΗΠΑ νέες περιπτώσεις εμφάνιση καρκίνου ΛΟΓΩ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- ✓ 34.000 σε άνδρες (4%)
- ✓ 50.500 σε γυναίκες (7%)

Υπολογίζεται ότι μέχρι το 2030 θα υπάρξουν στις ΗΠΑ λόγω παχυσαρκίας 500.000 νέες περιπτώσεις καρκίνου.

Η μείωση του BMI κατά 1 μονάδα (περίπου 1 kg βάρους) σε ενήλικα μέσου βάρους θα μπορούσε να οδηγήσει σε

- **100.000 λιγότερες νέες περιπτώσεις καρκίνου (μέχρι το 2030)**

ΠΙΘΑΝΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ (συσχέτισης παχυσαρκίας και καρκίνου)

- ❖ Οιστρογόνα (έκκριση μεγάλων ποσοτήτων από τον λιπώδη ιστό)
Μαστός, ενδομήτριο
- ❖ Ινσουλίνη και IGF-1 (Insulin like growth factor-1) - Υπερινσουλιναίμια
- ❖ Adipokines διεγείρουν ή αναστέλλουν την κυτταρική ανάπτυξη
 - leptin (αυξημένη σε παχύσαρκα άτομα) > διεγείρει
 - adiponectin (λιγότερο αυξημένη σε παχύσαρκους) > αναστέλλει
- ❖ Χρόνια φλεγμονή (στους παχύσαρκους) - CRP (3-10mg/l)
leptin, IL-6, IL-8, TNF α , Plasminogen Activator Inhibitor (PAI -1)
^^ έκκριση από λιπώδη ιστό
- ❖ Οξειδωτικό stress

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Σε αυτούς που υπάρχει καθαρή συσχέτιση (“Obesity – related cancers”) περιλαμβάνονται :

- * ο καρκίνος του μαστού (στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση)
- * ο καρκίνος του παχέως εντέρου και του ορθού
- * της μήτρας
- * του οισοφάγου
- * του παγκρέατος και
- * των νεφρών

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Σε άλλες μορφές καρκίνου αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης τους, όπως :

- * ο καρκίνος της χοληδόχου κύστεως και των χοληφόρων
- * του ήπατος
- * non Hodgkin λέμφωμα
- * των ωοθηκών
- * του τραχήλου της μήτρας
- * το πολλαπλούν μυέλωμα και
- * κάποιες μορφές επιθετικού καρκίνου του προστάτη

Obesity Reviews



A systematic review of the impact of weight loss on cancer incidence and mortality
S. Birks, A. Peeters, K. Backholer, P. O'Brien and W. Brown , Obesity Reviews, June 2012

“Obesity was first recognized as an aetiological factor for cancer in 1979 when Lew and Garfinkel reported an increased incidence of mortality from cancer in the obese, in a long-term prospective study of 750,000 men and women in the United States.”

“Obese subjects have an approximately 1.5- to 3.5-fold increased risk of developing these cancers* compared with non-obese people and current estimates suggest that 15%–45% of these cancers can be attributed to excess body fat...”

* “Obesity-related cancers”

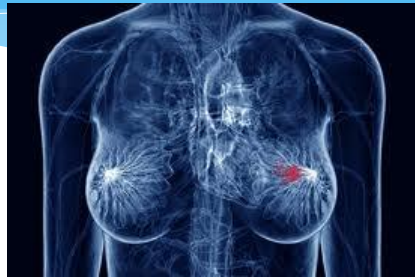
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Obesity Related Cancers

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ



ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Αύξηση σωματικού βάρους και λίπους (μετά την εμμηνόπαυση)
- * Αλκοόλ (ακόμα και μικρές ποσότητες)

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Διατροφή πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, πουλερικά, ψάρια, χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικά

Obesity Related Cancers

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΩΣ ΕΝΤΕΡΟΥ & ΟΡΘΟΥ



ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Αλκοόλ (ιδιαίτερα στους άνδρες)
- * Αύξηση σωματικού βάρους και παχυσαρκία (ιδιαίτερα στους άνδρες αλλά και στις γυναίκες)
- * Αύξηση κοιλιακού λίπους

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Διατροφή πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και προϊόντα ολικής άλεσης
- * Μείωση κατανάλωσης κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος
- * Βιταμίνη D και ασβέστιο (σε συνιστώμενες δόσεις)

Obesity Related Cancers

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΗΤΡΑΣ



ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ*

- * Αύξηση σωματικού βάρους και παχυσαρκία (λόγω αύξησης των οιστρογόνων)
- * Κοιλιακό λίπος

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Λαχανικά και φυτικές ίνες

* Διαμάχη για τον ρόλο του κόκκινου κρέας, κορεσμένων λιπαρών, αλκοόλ

Obesity Related Cancers

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΟΜΑΤΟΣ – ΛΑΡΥΓΓΑ – ΟΙΣΟΦΑΓΟΥ



ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Αλκοόλ
- * Τσιγάρο (και ιδιαίτερα ο συνδυασμός των δύο)
- * Παχυσαρκία (ιδιαίτερα της κατώτερης μοίρας του οισοφάγου και της ένωσης με το στομάχι)
- * Πολύ καυτά ποτά και φαγητά
- * Μεγάλη κατανάλωση άλατος

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Σύσταση για κατανάλωση τουλάχιστον 2 ½ μερίδων φρούτων και λαχανικών ημερησίως

Obesity Related Cancers

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ



ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Αύξηση σωματικού βάρους και παχυσαρκία
- * Τύπου 2 Σακχαρώδης διαβήτης, “προδιαβήτης” (πολλές φορές η αιτία είναι η αύξηση του σωματικού βάρους)
- * Κοιλιακό λίπος (ιδιαίτερα σε γυναίκες)
- * Μεγάλη κατανάλωση κόκκινου και ιδιαίτερα επεξεργασμένου κρέατος
- * Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Προσοχή στα ανωτέρω, αποφυγή καπνίσματος, αύξηση σωματικής άσκησης

Obesity Related Cancers

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΝΕΦΡΩΝ



ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Παχυσαρκία
- * Κάπνισμα
- * Δεν υπάρχει συσχέτιση με ιδιαίτερες τροφές

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Φυσιολογικό σωματικό βάρος, αποφυγή καπνίσματος

ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Πολύ ψημένο κρέας (κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων)
- * Κάπνισμα

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Κατανάλωση υγρών
- * Αύξηση κατανάλωσης λαχανικών

ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ

ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Αύξηση σωματικού βάρους σε επιθετικές μορφές καρκίνου
- * Αύξηση πρόσληψης ασβεστίου
- * Μεγάλη κατανάλωση γαλακτοκομικών

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Διατροφή πλούσια σε ορισμένου τύπου λαχανικά (τομάτες, σόγια, όσπρια, σταυρανθή – cruciferous : μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο)
- * Ψάρια
- * Αντιοξειδωτικά (βιταμίνη E , σελήνιο)

ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΣΤΟΜΑΧΟΥ

ΑΥΞΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Μεγάλη κατανάλωση άλατος και παστών φαγητών
- * Επεξεργασμένα κρέατα
- * Αύξηση σωματικού βάρους

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- * Αύξηση κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών
- * Αποφυγή των παραπάνω

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου παίζουν στοιχεία και συστατικά των τροφών όπως :

- * **το φυλικό οξύ** (σημαντικός ρόλος στην σύνθεση του DNA) χαμηλά επίπεδα του σχετίζονται με [^] καρκίνου μαστού, ορθού και παχέως εντέρου.
Προσοχή σε μεγάλες δοσολογίες για καρκίνο προστάτη και μαστού
 - * **η βιταμίνη B12** (συμβάλει στην επιδιόρθωση του DNA και την γενετική σταθερότητα των κυττάρων). Βοηθά στον καρκίνο του μαστού.
 - * **η βιταμίνη D** και
 - * **αντιοξειδωτικά** όπως τα καροτενοειδή (α και β-καροτένιο), λυκοπένιο, λουτεΐνη, κρυπτοξανθίνη, βιταμίνη C.
- * Ιδιαίτερα για τις τρεις πρώτες βιταμίνες συνιστάται αιματολογικός έλεγχος για τυχόν ελλείψεις τους

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

- * Φυλικό οξύ

Συκώτι, μοσχάρι, αρνί, χοιρινό, σπανάκι, μπρόκολο, σπαράγγια, εσπεριδοειδή, σιτάρι, αβοκάντο, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξερά φασόλια, μπιζέλια

- * Βιταμίνη B12

Συκώτι, νεφρά, κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγό, μαργαρίνη, μαγιά, σόγια (γάλα, κιμάς)

- * Βιταμίνη D

Γάλα, λιπαρά ψάρια (τόννος, σαρδέλες, ρέγγα, σκουμπρί), έλαια ψαριών, εμπλουτισμένες τροφές

- * Βιταμίνη C

Εσπεριδοειδή, ακτινίδια, φράουλες, τομάτες, πράσινες πιπεριές

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

- * Α-καροτένιο : καρότα, νεροκολοκύθες
- * Β-καροτένιο: πορτοκάλια, ντομάτες σπανάκι, ραδίκια, μπρόκολο, μάνγκο, πεπόνι, βερίκοκα
- * Λυκοπένιο: ντομάτες, καρπούζι, ροζ γκρέιπ φρουτ, παπάγια
- * Λουτεΐνη: σπανάκι, κόκκινη πιπεριά, μπιζέλια, μπρόκολο, σέλινο
- * Κρυπτοξανθίνη: πορτοκάλια, παπάγια, ροδάκινα, μανταρίνια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



**ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ
ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ**

Αυξάνει το αλκοόλ τον κίνδυνο καρκίνου ?



- * Ναι (αν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες), ιδιαίτερα του στόματος, φάρυγγα, λάρυγγα, οισοφάγου, ήπατος, μαστού, παχέως εντέρου και ορθού.
- * Σύσταση για μέτρια χρήση : όχι περισσότερα από 1* - 2 ποτά ημερησίως για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες.
- * Γυναίκες υψηλού κινδύνου για καρκίνο του μαστού δεν θα πρέπει να καταναλώνουν καθόλου αλκοόλ.

*Μπύρα 330ml

Κρασί 120 ml

Ποτά (υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ : βότκα, ουίσκι κ.α.) 40ml

Συνδέεται το ασβέστιο με τον καρκίνο ?



- * Πολλές μελέτες έδειξαν ότι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο πιθανόν να μειώνουν τον καρκίνο του παχέως εντέρου και του ορθού.
- * Παράλληλα όμως συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη.
- * Συνιστώμενα επίπεδα Ca : 1.000 mg/day (19 -50 ετών)
1.200 mg/day (> 50 ετών)

Μπορούν τα συμπληρώματα διατροφής να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ?



- * Όχι – βάση των μέχρι τώρα δεδομένων.
- * Μερικά συμπληρώματα υψηλών δοσολογιών (σε συστατικά) – αν λαμβάνονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα - μπορούν πιθανόν να αυξήσουν τον κίνδυνο.
- * Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οι καλύτερες πηγές ιχνοστοιχείων και βιταμινών.

Μπορεί το σκόρδο να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ?



- * Μελετάται τα τελευταία χρόνια εάν το σκόρδο (και τα συγγενή του : κρεμμύδι κλπ) μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο.
- * Λίγες μελέτες μιλούν για μείωση του καρκίνου του παχέως εντέρου και του ορθού.

Επηρεάζει το ελαιόλαδο τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου ?



- * Σίγουρα η κατανάλωση του σχετίζεται με μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- * Για τον κίνδυνο ανάπτυξης η μείωσης του καρκίνου είναι ουδέτερη η θέση του.

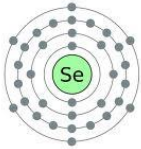
Τα υψηλά επίπεδα άλατος στην διατροφή αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου ?



- * Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι πολύ μεγάλες ποσότητες άλατος στην διατροφή αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του στομάχου, του ρινοφάρυγγα και του λάρυγγα.

Μπορεί το σελήνιο να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ?

34: Selenium 2,8,18,6



- * Το σελήνιο είναι ένα ιχνοστοιχείο με έντονη αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδης ιδιότητες.
- * Μελέτες σε ζώα έδειξαν ότι πιθανόν να δρα προστατευτικά στην εμφάνιση καρκίνου.
- * Πολύ λίγα δεδομένα σε ανθρώπους (για μείωση κινδύνου σε καρκίνο πνεύμονα, παχέως εντέρου και προστάτη).
- * Μέγιστη δοσολογία 200 micrograms/day
- * Πηγές : Φυστίκια, συκώτι, οστρακοειδή, ψάρι, ηλιόσπορος, θαλασσινά

Μπορούν τα προϊόντα σόγιας να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ?



- * Υπάρχουν δεδομένα (ιδιαίτερα από την Ασία) για μείωση του κινδύνου για τον καρκίνο του μαστού, του ενδομητρίου, του προστάτη και του εντέρου.
- * Περιέχουν ισοφλαβόνες (δρουν σαν ήπια οιστρογόνα) που ίσως μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ορμονοεξαρτώμενων καρκίνων.
- * Χρειάζονται περισσότερες κλινικές μελέτες.

Μπορεί η κατανάλωση τσαγιού να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ?



- * Μελέτες σε Ασιατικές χώρες έδειξαν ότι μπορεί το τσάι να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου όπως του μαστού, του προστάτη, του στόματος, του στομάχου και του εντέρου.
- * Οι λαοί αυτοί έχουν μεγάλη κατανάλωση σε πράσινο τσάι – που περιέχει κατεχίνες 3 -10 περισσότερες από το μαύρο τσάι που καταναλώνουν οι Δυτικές χώρες.
- * Μελέτες σε Δυτικές χώρες δεν εμφανίζουν σημαντικές διαφορές.
- * Χρειάζονται περισσότερες κλινικές μελέτες.

Nutrigenomics (Διατροφογενετική) και Πρόληψη Καρκίνου



Χαρακτηριστικά παραδείγματα για έλεγχο γονιδίων όπως

- * MTHFR – C677T & A1298C (φυλικό οξύ, βιταμίνη B12)
- * HLA-DQ2 and HLA-DQ8 (για κοιλιοκάκη - δυσανεξία στην γλουτένη). Η κοιλιοκάκη είναι “underdiagnosed” νόσος (μόνο 10% είναι διαγνωσμένη) και σχετίζεται με εμφάνιση λεμφώματος και καρκίνου εντέρου

Δίνουν δεδομένα είτε για

- ✓ αύξηση κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε φυλικό οξύ ή βιταμίνη B12
- ✓ αποφυγή τροφών (όπως τα σιτηρά για την δυσανεξία στην γλουτένη)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Χρήσιμες διατροφικές οδηγίες που βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου :

- * **Περιορισμός του κόκκινου κρέατος.** Η συχνή χρήση του σχετίζεται με εμφάνιση καρκίνου του παχέως εντέρου και πιθανώς του στομάχου. η **κατανάλωση ψαριών** θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο για πιθανή εμφάνιση των ανωτέρων μορφών καρκίνου.
- * **Αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών** (ιδιαίτερα η ποικιλία “χρωμάτων” σε αυτά) καθώς δρα προστατευτικά σε ορισμένους τύπους καρκίνου όπως του στόματος και του λάρυγγα και αποτελεί πολύ καλή πηγή πρόσληψης φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- * **Αποφυγή της χρήσης μεγάλης ποσότητας αλατιού και παστών τροφών,** καθώς αυξάνεται την πιθανότητα μορφών καρκίνου, όπως του στομάχου και του ριναφάρυγγα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- * **Αποφυγή των κορεσμένων λιπαρών** (ζωικών τροφίμων) καθώς η κατανάλωση τους αυξάνει τον κίνδυνο για τον καρκίνο του μαστού.
- * **Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ.** Περιορισμός (αν δεν υπάρχει πλήρης αντένδειξη) σε ένα ποτήρι την ημέρα (γυναίκες) και μέχρι δύο (άνδρες) καθώς η πρόσληψη αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του μαστού, του παχέως εντέρου και του ορθού.
- * **Καθημερινή πρόσληψη φυτικών ινών.** Έρευνες έδειξαν ότι η συνδέεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων τύπων καρκίνου ιδιαίτερα του παχέως εντέρου και του ορθού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- * Η σωστή διατροφή
- * Η σωματική άσκηση
- * Η διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα
- * Η διακοπή του καπνίσματος

Μπορούν να οδηγήσουν σε **σημαντική μείωση** της εμφάνισης καρκίνου

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Σας ευχαριστώ !

