

KANSERDEN KORUNMAK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ.

- Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.
- İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.
- Yağ tüketimi azaltılmalı, yağlı kırmızı etlerden mümkün oldukça uzak durulmalıdır.
- Yiyecekleri hazırlarken kızartma, kavurma, tüksüleme yerine ızgara, fırında, buğulama, haşlama gibi pişirme yöntemleri kullanılmalıdır.
- Turşu ve salamura gibi fazla tuzlu yiyecekler az miktarda tüketilmelidir.
 - Günlük 25-30 gram posa tüketilmelidir.
- Günde en az 3-5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Kabuklu yenebilen meyveler kabuğu ile birlikte tüketilmelidir.
- Günde 2 porsiyon kurubaklagil yemekleri tüketilmelidir.

- Kurubaklagillerin ıslama ve haşlama suları dökülmemelidir.
- Besinlerin saklama koşullarına dikkat edilmelidir.
- Alkol tüketilmemelidir veya tüketimi azaltılmalıdır.
 - Hazır satılan gıdaların etiketleri incelenmelidir.
- Besinlerin taze ve kendi mutfaklarımızda hazırlanıp, pişirilmiş olanları tercih edilmelidir.
 - Kepekli ekmeğe tercih edilmelidir.
 - Yiyeceklerin hazırlama ve pişirme aşamasında domates, sarımsak, soğan, nane ve maydanoz gibi sebzeler bolca ve sıkça kullanılmalıdır.
 - Haftada 3 gün en az 30 dakika yürüyüş, yüzme, bisiklet, gibi egzersizler yapılmalı ve ömür boyu sürdürülmelidir.

Hazırlayan : Prof.Dr. Mustafa TAYAR

U.Ü. Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı

Telefon: 0 (224) 442 92 00/142

E-posta:mtayar@uludag.edu.tr

Beslenme ve Kanser



Çiftlikten Sofraya Gıda Güvenliği

Halk Sağlığı Eğitimi Broşürü 2004/4

BURSA

BESLENME VE KANSER

Kanser çağımızın en sık rastlanan hastalıklarından biridir. Kanser; belirli bir doku veya organdaki hasarlı hücrelerin kontrolsüz bir biçimde üreyerek bir kitle veya tümör oluşturmasıdır. Kanser oluşmasında etkisi olan faktörler şu başlıklar altında sıralanabilir:

- Beslenme şekli
- Tütün ve Alkol kullanımı
- Genetik/Kalıtım
- Enfeksiyonlar
- Radyasyon
- Hormonlar
- Alışkanlıklar
- Çevre Faktörleri
- Fiziksel Aktivite
- İlaçlar vb.

Beslenme şekli kanser oluşmasında önemli faktörlerden biridir. Beslenme kanser oluşmasına etki ettiği gibi, kanser de kişinin beslenme durumunu etkilemektedir. Farklı kaynaklara göre kanserin beslenme ile ilgisi %10-70 arasında değişmekte olup, %35 oranı kabul edilmektedir. Gıdalar tarlada ekimden başlamak üzere soframıza gelinceye kadar pek çok aşamadan geçerler. Bu aşamalarda çeşitli fiziksel, kimyasal vb. değişikliklere maruz kalmaları, yabancı maddelerle kontamine olmaları vb. gıdanın kalitesini etkilediği kadar o gıdanın sağlığı bozucu hale gelmesini de etkileyebilir. Organizmada yeni hücre oluşumunda, gıdaların kalite ve miktarı büyük önem taşır. Organizmanın temel taşı olan hücrede oluşacak herhangi bir bozukluk zamanla etkinliğini artırarak dokulara, organlara ve tüm organizmaya yayılır.

BESLENMENİN KANSER OLUŞUMUNDAKİ ROLÜ

Gıdalarda Üreyen Küf ve Toksinler: Besinlerin sıcak ve nemli bölgelerde uygun koşullarda saklanmaması küflenmeye neden olur. Küflerin oluşturduğu mikotoksinler kanser oluşumuna neden olmaktadır.

Gıdalardaki Doğal Kanserojenler: Nitrat ve nitritler besinlerde ve sularda bulunan maddelerdir. Nitritler bölgenin özelliğine göre sularda fazla miktarda bulunabilir. Diğer kaynakları ise etlerin korunmasında kullanılan nitrit ve nitrat tuzlarıdır. Nitrit ve nitratın N-Nitros bileşikleri oluşturdukları bunlarında kanser riskini artırdığı savunulmaktadır. Ayrıca fazla tüketilen tuz da bu tür moleküllerin oluşmasına neden olmaktadır.

Gıdaların Pişirme Yöntemleri: Yanlış pişirme yöntemleri nedeniyle besinlerde kanserden koruyucu vitamin kaybı ve kanserojenler oluşur. Özellikle protein ve yağ içeriği fazla olan besinlerin (et vb.) direk ateş ile temas ederek, dumanla tütsülenerek pişirilmesi ile kanser yapıcı maddeler oluşmaktadır. Kızgın yağda kızartılmış besinleri çok tüketmek ve yağı yaktıktan sonra yemeklere katmak kanser riskini artırmaktadır.

Katkı Maddeleri: Besin maddelerinin uzun süre bozulmadan saklanabilmesi, raf ömrünün uzatılması, lezzet ve görünümlerinin değiştirilmesi amacıyla kullanılan bazı bileşikler ve renk vericiler kanser riskini artırmaktadır. Bunların zararlı olanlarının kullanımı yasaktır. Kullanımı serbest olanlar ve kullanım miktarları yönetmeliklerle belirlenmiştir. Ancak herşeyde olduğu gibi katkı maddeleri fazla

miktarda vücuda alındıklarında zararlı olabilmektedirler. Bu nedenle satın alınacak besinlerin etiketleri mutlaka okunmalıdır.

Tüketilen Besin Çeşitleri ve Miktarları: Koyun, sığır, keçi ve tavuk etleri, hamburger, sade, yağlı etten yapılan köfteler, sucuk, sosis, salam, tereyağı, içyağı, yağda kızartılmış besinler, nitrit ve nitrat eklenmiş besinler, doğrudan ateşte pişmiş etlerin tüketilmesi kanser riskini artırır. Çünkü çevrede bulunan kanser yapıcı maddeler yağ içinde, besinlerin yağlı kısımlarında birikir ve kolorektal kanserlerini iletici safra tuzları gibi maddelerin oluşumu, yağ alımına bağlı olarak artar. Günlük diyetimizde sebze, meyve ve kuru baklagillerin yeteri kadar yer almaması nedeniyle posa tüketimimizin az olmasından dolayı barsakta birikip uzun süre kalan artıklar ve salgılardaki öğelerden bakteriler kanser yapıcı moleküller oluştururlar. Bu moleküller barsak yüzeyi ile sürekli temas ettiklerinden kanser oluşma riski artar.

Şişmanlık: Şişmanlık kanser çeşitlerinin oluşmasında risk faktörüdür. Şişmanlarda kanserden ölüm oranının zayıflara oranla daha fazla olduğu saptanmıştır.

Alkol: Aşırı alkol alımının dudak, özefagus, larinks kanserlerine neden olduğu; karaciğer, akciğer kanser riskini artırdığına ait bulgular vardır.

Tütün: Sigara ve nargile içmenin veya sigara dumanına maruz kalmanın çeşitli kanserlere neden olduğu bilinmektedir. Tütün içimi ile birlikte alkolün alınmasının kanser riskini artırdığı saptanmıştır.

Vitamin ve Mineraller: A,C,E vitaminleri ve çinko, kalsiyum, selenyum, iyot ve demir gibi minerallerin yetersizliklerinde de kanser oluşma riski artmaktadır.