



## Kanser ve Beslenme

Çağımızın önemli sorunlarından biri olan kanserin beslenme ile ilişkisi oldukça önemlidir.

Son yıllarda dünya genelinde oldukça yaygın hale gelen kanser, önemli küresel sağlık sorunlarından birisidir. Ölüm sebepleri arasında dünyada ikinci sırada olan kanserin gelecek yıllarda görülme sıklığının daha da artacağı tahmin edilmektedir.

Kansere sebep olan etkenler arasında kalıtsal ve çevresel faktörler yer almaktadır. Sigara kullanımı, beslenme tarzı, obezite, hormonlar, kimyasal ajanlar ve virüsler kansere yol açan çevresel faktörlerdir.

Kanser ve beslenme arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Yüksek doz alkol alımı, yağlı ve şekerli besinlerin fazla alımı, yüksek ateşte pişirilmiş ve tütsülenmiş ürünlerin tüketimi, meyve ve sebzelerin

yetersiz alımı gibi faktörler kansere yakalanma riskini artırmaktadır. Sebze ve meyveleri yeterli almak, fiziksel aktivite yapmak, alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmaması, posalı besinlerin tüketimi gibi faktörler ise kansere yakalanma riskini azaltmaktadır.

Bazı besin öğeleri kansere karşı korunmada olumlu etkilere sahipken bazı besinler olumsuz etkiye sahiptir.

## Sebze ve Meyvelerin Kanserdeki Rolü

Çalışmalar, kanser riskinin düşürülmesinin, daha fazla sebze tüketimi ile bağlantılı olduğunu gösteriyor. Birçok sebze kansere karşı savaşan antioksidanlar ve fitokimyasallar içerir. Örneğin, brokoli, karnabahar ve lahana gibi sebzeler, tümör büyüklüğünün azalmasına neden olan sülforafan içermektedir.

Domates ve havuç gibi diğer sebzeler, prostat, mide ve akciğer kanseri riskinde azalma sağlar.

Sebzelere benzer şekilde meyveler de kanseri önlemeye yardımcı olabilecek antioksidanlar ve diğer fitokimyasal maddeler içerir. Bazı araştırmalar polifenollerin anti kanser ve tümörle savaşma özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir.



*Kanserden korunmada sebze ve meyve tüketiminin önemi vurgulanmaktadır. Bazı sebzelere sofralarda daha fazla yer vermek kanseri riskini azaltmaktadır. Peki hangi sebzelere sofralarımızda daha fazla yer vermemiz gerekiyor?*

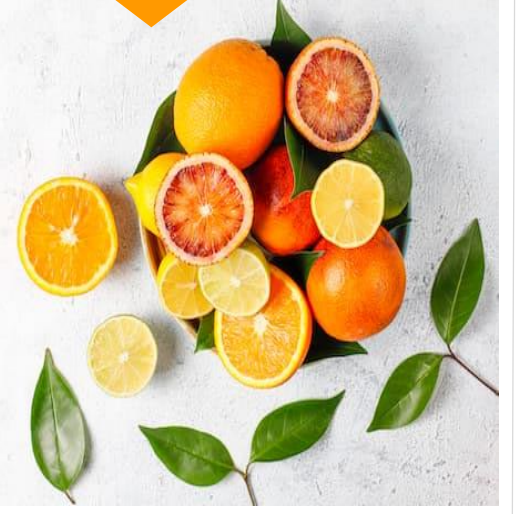


Yeşil sebzeler mide kanserine karşı koruyucu etki göstermektedir. Yeşil sebzelerin başında yer alan ıspanak, içeriğindeki önemli vitaminlerden folik asit, karotenler ve lutein gibi fonksiyonel bileşenler ile kansere karşı güçlü bir silahtır. Çalışmalarda özellikle ağız, özefagus ve mide kanserine karşı koruyucu olduğunu göstermiştir.



Sarımsağın anti kanser özelliği bulunmaktadır. Sarımsak, allil kükürt yani kanseri önleyici bir bileşik içerir. Bu da tümör hücrelerinin büyümesini yavaşlatır veya engeller. Sarımsağın yanı sıra, kırmızı soğan ve pırasa gibi sebzeler de kolon, mide ve özefagus kanserlerinden koruyucu besinlerin başında gelir.

**Bir derlemede, haftada en az üç turuncu porsiyonu tüketmenin mide kanseri riskini %28 azalttığı bulunmuştur.**



## Probiyotikler

Halk arasında dost bakteriler olarak da bildiğimiz probiyotikler mide kanserini önlemede önemli bir rol oynar. Probiyotik içeren yoğurt ve kefir gibi besinler midede mikrobik enfeksiyon riskini azaltarak mide kanserine karşı koruyuculuk sağlar. Dönüşümlü olarak günde 1 su bardağı tüketilebilir.



Probiyotik içeren besinlere yoğurt, kefir, peynir, boza ve lahana turşusunu örnek olarak verebiliriz.

## FINDIK DEYİP GEÇME



Amerikan Kanser Araştırmaları Enstitüsü'ne göre, fındıklar kanseri önleyici özellikler sergilediğini söylüyor.

## Tuz Tüketimine Dikkat!



Mide kanserleri, ülkemizde erkeklerde 2. kadınlarda 6. en sık görülen kanser türüdür. Mide kanseri gelişimi için bazı risk faktörleri mevcuttur. Bu faktörler; yüksek tuz tüketimi, nitrat oranı yüksek besinler tüketmek, meyve ve sebzeden fakir beslenmek ve sigaradır.

Tuz tüketimi ile ilgili çalışmalar mide kanseri üzerine yoğunlaşmıştır. Yapılan çalışmalar da sürekli yüksek doz tuz tüketiminin mide mukozasına zarar vererek erken dönemde atrofik gastrite neden olduğu, DNA sentezini ve hücre çoğalmasını arttırarak mide kanserini arttırdığı gerçeği kabul edilmiştir.

Dolayısıyla çok tuzlu besinlerin yoğun olduğu bir beslenme sistemi bu riski arttırır. Çok tuzlu salamura besin tüketiminin yoğun olduğu Japonya'da mide kanseri oranı bu nedenle yüksektir.





Günde en az 5 porsiyon sebze veya meyve tüketilmelidir. En az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turuncgiller olmalıdır.

## Kanser Savaşçıları: Baharatlar

Baharatlar kanserden korunmak için çok önemli besinlerdir.

**Kimyon:** Bağışıklık sistemi için çok önemlidir ve L limonen denen kanser savaşçısı bir maddeyi ihtiva eder.

Keten tohumu, kolorektal kansere karşı koruyucu olduğu tespit edilmiştir.

**Keten Tohumu:** Bağışıklık sistemini güçlendirerek kanserden korur. Özellikle bağırsak kanserine karşı

koruma sağlar. Keten tohumunun öğütüldükten sonra bekletilmeden tüketilmesi gerekmektedir.

**Zerdeçal:** Köriye karakteristik koyu sarı rengini ve lezzetini verir. Kanser destek ürünleri içinde en güçlüsüdür. Akciğer, kolon, karaciğer, mide, meme, yumurtalık, beyin, lösemi gibi pek çok kanserde tümörlü hücrelerin büyümesini engellediği gösterilmiştir. Kanserlin damarlanmasını engeller, kanser hücrelerini ölmeye zorlar.

**Çörek Otu:** Çörek otu, vücutta mikrop veya tümörle mücadele eden doğal katil hücrelerinin sayılarının artmasını sağlar. Bağışıklık sistemimiz için de önemlidir.



## Şifalı Bitki Yeşil Çay

Dünyanın en şifalı otları arasında yer alan yeşil çay, neredeyse zamanın kendisi kadar eskidir. Dünyanın bazı yerlerinde uyanma içeceği olarak biliniyor. Bazıları için de kilo vermek veya temizlemek için iyi bir yoldur.

Uzmanlar, yeşil çayın DNA'mızı serbest radikal hasarlarından koruyan zengin polifenoller içerdiğini söylüyor.

Kanser ile ilgili yürütülen çalışmalarda yeşil çayın; kolon, mide, özefagus ve akciğer kanserleri başta olmak üzere birçok kanser türünde tedaviye olumlu yönde



destek olduğu biliniyor. Ayrıca polifenoller tümör hücre ölümünü tetikleyebileceğini ve tümör hücre çoğalmasını azaltabileceğini göstermiştir.

Ancak yeşil çay günde iki fincandan fazla tüketilmemesi gerekiyor. Çünkü yeşil çay yoğun kafein içeriğine sahiptir.



## YAĞLARIN KANSERE KARŞI ETKİLERİ

Genelde yağların kanserle olan ilişkilerinde, yağın cinsi ve miktarı önemli olmaktadır.

Her türlü yağın fazla alınması özellikle meme, prostat, testis, rahim, yumurtalık ve kalın bağırsak-rektum

kanserlerinin oluşum riskini arttırmaktadır. Kanserojen maddeler (kanserojen yapıcı) yağ içinde birikir ve fazla

4. Sayfa'da devam ediyor



yağ alımı bu maddelerin vücuda girişini artırır. Cinsiyet hormonları yapısal olarak yağa benzerler. Yağın fazla alımı bu hormonların çalışma düzenini bozar. Özellikle kalın bağırsak-rektum kanserlerini ilerletici safra tuzları gibi maddelerin yapımı yağ alımı arttıkça artar. Çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin sıvı yağlar kolay okside olurlar. Oksidasyon sonucu oluşan öğeler bağışıklık hücrelerinin yıpranmasına neden olarak kanser riskini artırırlar.

Sıvı yağların hidrojen ile doyurulması ile elde edilen margarinler, işlem sırasında ortaya çıkan ve doğal



olmayan trans yağ asitleri nedeniyle kanser oluşturma açısından tehlikeli görülmektedir. Buna karşın balık yağında ve bazı sebzelerde bulunan Omega-3 yağ asitleri, kansere karşı koruyucu etkinlik göstermektedir.

**Özellikle yağ içeriği yüksek ve işlenmiş kırmızı et tüketimi sınırlandırılmalıdır.**

Yağ alımının azaltılması için yemekler az yağla pişirilmeli, et yemekleri yağ eklenmeden kendi yağları ile pişirilmeli.

Kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

# Mucize Zeytinyağı

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Zeytinyağı kolorektal kanser gelişimi üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabilir.



Yapılan bir çalışmada, dünya çapında 28 ülkedeki kanser oranlarına bakıldı ve daha yüksek zeytinyağı

alımına sahip bölgelerde kolorektal kanser oranlarının azaldığı buldu.



Tüm besin öğelerinden yeterli ve dengeli miktarda alınmalı, bu besin gruplarının yer aldığı dengeli menüler hazırlanmalıdır.

## Besinlere Uygulanan İşlemler ile Kanseri Önlemek

Tütsüleme, tuzlanma, nitrit, nitrat gibi kimyasal maddeler ile işleme yöntemleri bazı kanserojen maddelere yol açmaktadır.

Hatalı pişirme yöntemleri, vitaminlerin kaybına neden olur.

Etin çok yüksek sıcaklıktaki ızgara üzerinde veya alev çok yakın tutularak pişirilmesi sırasında kanserojen maddeler oluşabilir. Etin hafif sıcaklıkta ve alevden uzak tutularak pişirilmesi ile kanserojen maddelerin oluşumu en aza indirilebilir.

Kızartmalar sırasında yağların yapısında bir takım değişiklikler oluşur.

Kızartma yağlarının tekrar kullanılması kanserojen maddeler oluşumunu artırır.

