

Διατροφή και Καρκίνος

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02



Καρκίνος

Ορισμός: είναι η μη φυσιολογική και εκτός ελέγχου διαίρεση κάποιων κυττάρων

- 2^η αιτία θανάτου στους ενήλικες και προβλέπεται αύξηση των κρουσμάτων στο μέλλον

Παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του:

1. Κάπνισμα
2. Υπερκατανάλωση αλκοόλ
3. Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
4. Διατροφικές συνήθειες
5. Κληρονομικότητα



Τρόπος ζωής



Καρκίνος

- **Δεν είναι πλήρως γνωστή η διαδικασία ανάπτυξής του**
- Το 30% των περιπτώσεων καρκίνου έχει στενή σχέση με τον τρόπο διατροφής
- «κακή διατροφή»: υπεύθυνη για καρκινογένεση
- Ορισμένα θρεπτικά συστατικά τροφίμων συμβάλλουν στην πρόληψή του



Διαιτητικοί παράγοντες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση καρκίνου:

1. **Παχυσαρκία:** έχει συνδεθεί με καρκίνο **προστάτη, παχέος εντέρου** και **μαστού**
2. **Αυξημένη κατανάλωση λιπών** και κυρίως **κορεσμένων** και **χοληστερόλης**
3. **Υπερκατανάλωση αλκοόλ:** συμβάλλει στον καρκίνο **ήπατος, χολής, στόματος, φάρυγγα** και **λάρυγγα**
4. **Νιτρώδη άλατα:** προστίθενται στο **κρέας:** ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα **για συντήρηση.** Σχετίζεται με καρκίνο **πεπτικού συστήματος**

Διαιτητικοί παράγοντες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση καρκίνου:

5. Πρόσθετα τροφίμων: χρωστικές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, σταθεροποιητές, γαλακτοματοποιητές: ουσίες για να συντηρήσουν, να δημιουργήσουν χρώμα, άρωμα και γεύση στα τρόφιμα.
6. Ουσίες που μολύνουν τις τροφές – π.χ. υλικά συσκευασίας τους



Θρεπτικά συστατικά που μειώνουν τη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου

1. **Διαιτητικές ίνες:** απορροφούν και **απομακρύνουν** από τον οργανισμό **επικίνδυνες ουσίες**
2. **Βιταμίνη Α:** βοηθά στον **έλεγχο διαφοροποίησης κυττάρων**: όταν η πρόσληψή της είναι μέσα στα επιτρεπτά όρια έχει προστατευτική δράση
3. **Βιταμίνη C:** έχει **αντιοξειδωτική δράση** και δρα ως **ασπίδα** προστασίας **κατά ουσιών** που μπορεί να αλλάξουν τη **δομή του DNA** – μπορεί να βοηθήσει σε ασθενείς που έχουν ήδη εκδηλώσει καρκίνο
4. **Σελήνιο:** ιχνοστοιχείο: **αντιοξειδωτική δράση**

**Κάλυψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών όταν ακολουθείται
ισορροπημένη διατροφή βασισμένη στη Μεσογειακή Δίαιτα**

Διαιτητικές συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου

1. Μείωση κατανάλωσης λίπους
2. Μείωση θερμιδικής πρόσληψης
3. Αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών και φρούτων
4. Αύξηση της κατανάλωσης διαιτητικών ινών
5. Αποφυγή των καπνιστών, παστών και συντηρημένων τροφίμων
6. Προσοχή στις ετικέτες τροφίμων για να μην περιέχουν συντηρητικά
7. Κατανάλωση αλκοόλ και καφέ με μέτρο

