

Τμήμα: Β' Υγείας

Μάθημα: Υγεία και Διατροφή

Ενότητα: Διατροφή και 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

- **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
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**