



A DAGANATOS BETEGSÉGEK ÉS A TÁPLÁLKOZÁS

A kétes második hely

Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek után a daganatos betegségek foglalják el a kétes második helyet a halálozási statisztika élén. Ezen betegségek gyakoribb előfordulását több tényezővel magyarázzák.

Szerepet játszik benne az átlagos élettartam növekedése (még ha a magyarországi adatok az európai átlaghoz viszonyítva igen kedvezőtlen képet mutatnak is, de a régebbi korokhoz képest jelentősen nőtt a várható élettartam), a diagnosztikai eljárások fejlődése és alkalmazásának elterjedése, a környezetszennyezés, a modern élet civilizációs ártalmai (helytelen táplálkozás, alkohol, dohányzás stb.).

Hazánkban a férfiaknál a tüdőrák, nők esetében a nyelőcső- és a gyomorrák a vezető halálok a daganatos megbetegedések közül. Második helyen férfiaknál a nyelőcső- és gyomorrák, nőknél az emlőrák áll.

A régmúlt és a rák

Mindezek ellenére ie. 2000-ből találhatunk említést a rákról, sőt a kezeléséről is, ami abban az időben kén és arzén használatát jelentette. A papirusztekercsek tanúsága szerint a fáraók is ismerték a rákos megbetegedések egyes típusait. A bizánci és az arab orvosok is foglalkoztak a kezelésével. Az emberi daganatok, és a külső környezeti tényezők közötti összefüggésre először egy angol orvos megfigyelése



irányította a figyelmet: az 1700-as évek második felében észrevette, hogy a kéményseprők hererákja összefüggésben van foglalkozásukkal. Az okára azonban csak másfél évszázad múlva jöttek rá: a koromban lévő kátrányszármazékok voltak felelősek a kéményseprők gyakoribb daganatos megbetegedéseiért. Azóta számos elmélet és feltevés uralkodott a rák kialakulásával kapcsolatban.

Tény azonban, hogy Magyarországon 1983-ban 33 000 ember halt meg rákban. A XXI. század küszöbén az emberiség még mindig nem ismeri a rák okát vagy okait, annak ellenére, hogy a régebbi korokhoz képest számos daganat már gyógyítható, vagy a megbetegedett ember élettartama növelhető, sok esetben az életminőség javításával együtt. A rizikófaktorok kiküszöbölésével pedig számos daganat kialakulása elkerülhető.

A rák kialakulásának elmélete



A rosszindulatú daganatok keletkezésére több elmélet ismert, ezek egyike a mutációs elmélet: a sejtekben olyan mutációk jönnek létre, melynek következménye korlátlan sejtburjánzás. A korlátlan növekedéshez, a sejtburjánzás kialakulásához számos elősegítő faktor szükséges. A táplálékkal bejutó anyagok egy része ilyen jelleggel rendelkezik (túlzott zsiradékbevitel, túlhevített zsiradék folyamatos használata, sózott, füstölt, pácolt ételek), de természetesen számos, ezt a folyamatot, gátló anyagot

tartalmazó nyersanyag (étkezési rostok, bizonyos vitaminok, keresztesvirágúak csoportjába tartozó zöldségek) is ismert. Az étrend kiváltó vagy elősegítő jellegét nehéz egzakt módon alátámasztani. Hiszen a rosszindulatú daganat kialakulása és felismerése között hosszú idő telhet el, amikor is szinte lehetetlen rekonstruálni az étrendet és abból megfelelő következtetéseket levonni. Az önmagukban nem rákkeltő (karcinogén) anyagok a szervezetben különböző biokémiai viszonyok mellett karcinogénné válhatnak. Éppen ezért sokszor csak feltevésekre vagyunk utalva, mégis a szakirodalom alapján kb. 35%-ban kimutatható a táplálkozás szerepe a rosszindulatú daganatok kialakulásában. E mellett - főleg az emésztőrendszeri - a daganatok megelőzésében számos táplálkozási tényező ismert: csökkentett zsiradékbevitel, élelmi rostgazdagság, zöldségek, gyümölcsök bőséges fogyasztása, túlzott fehérjebevitel kerülése, a vörös húsok helyett a csirke és halhús előnyben részesítése. Bizonyára mindenki ismer olyan embereket, akiknek étkezése messze áll az egészséges táplálkozástól, vagy éppen megrögzött dohányos, mégis megérte az öregkort. A rákos megbetegedés igen összetett folyamat, melyet az alábbi séma is mutat:

Rák=életkor+hajlam+csökkent ellenálló képesség+rákkeltő anyagok. Több tényező együttes jelenléte szükséges kialakulásához.

A rák kockázati tényezői

Életkor: gyermekek és fiatal felnőttek is megbetegedhetnek, rákban mégis az esetek nagyobb részében a betegség az életkor felén túl lép fel. A szervezet fokozatosan elveszti azt a képességét, hogy alkalmazkodjon a változó ingerekhez és a zavarokat képes legyen gyorsan, önerőből helyrehozni.

Hajlam: egyes családokban bizonyos daganatok halmozódnak (emlő-, bélrák), vagyis az

ellenőrző gének károsodása már a szülőknél vagy a nagyszülőknél fennáll. Amíg azonban a sérült gén csak az egyik szülőtől származik, a betegség nem jelentkezik. A gént érő károsodás hatására azonban a megbetegedés kockázata nagyon magasra emelkedik.

Külső tényezők:

- Élvezeti szerek. A dohányzás a tüdő- és garatdaganatok kialakulásában jelentős szerepet játszik.

- Alkohol. Nagy mennyiségű alkohol nyelőcsőrákot válthat ki.

- Vírusok és baktériumok. Elsősorban a női nemi szervek, száj, garat, valamint a máj daganataira vonatkozik.

- Sugárhatás. A sugarak azon kevés kiváltók közé tartoznak, amelyek önmagukban is okozhatnak sejtelfajulást. A napsugárzásnak természetesen jótékony hatásai is vannak, gondoljunk csak a D-vitamin-képződésre. A káros hatások kiküszöbölésére tartsuk be a szakemberek által ajánlott időtartamot és módot (öltözék, fényvédő faktorok) a napon tartózkodással kapcsolatban.

- Táplálkozás. A magas zsírfogyasztás, nitrozaminok képződése, kevés rostbevitel, hiányzó vitaminok és ásványi anyagok, egyoldalú táplálkozás, mind a rák kialakulását elősegítő rizikófaktor.

- Környezetszennyezés

Látható, hogy a táplálkozás mellett a rák keletkezését indukáló vagy kiváltását elősegítő egyéb tényezőket: különböző vegyi anyagokat, a levegőben előforduló rákkeltőket, a dohányzást, az alkohol, a stressz szerepét együttesen kellene vizsgálni. Most elsősorban a táplálkozás és a diéta helyét és lehetőségeit keressük, soha nem feledve a gyógyítás komplexitását.



A megelőzés lehetőségei



Elsődleges megelőzés: a betegség kialakulásának megelőzését szolgálja. Ebben az esetben a már ismert rizikófaktorok csökkentése a fontos. Táplálkozás szempontjából kifejezetten csodadiéta nincs, de számos olyan nyersanyag, élelmiszer van, amely csökkentheti a rák kifejlődésének kockázatát.

- Megfelelő energia-bevitel. Az elhízás többféle daganat rizikófaktora (pl.: emlő-, méhdaganat, prosztatatarák), míg olyan daganattípus, amelynek kockázatát csökkentené nem ismert, ezért a normál testsúly megőrzése a megelőzés egyik lehetséges módja.

- Zsiradékok. A zsírdús táplálkozás és az emlődaganat között egyértelmű összefüggést találtak. A túlzott zsiradékbevitel mellett az összetételére is oda kell figyelni. A telítetlen zsírsavak közül a linolénsav az, ami védő hatású a daganat-kialakulással szemben. Összefoglalóan a megelőzést szolgálja, ha a magyarországi átlagos 38%-os zsiradékbevitelt legalább az ajánlott 30%-ra vagy kicsit lejjebb szorítjuk, amit a zsírszegény konyhatechnikával és nyersanyag-válogatással könnyedén elérhetünk, valamint a telített, egyszeresen, többszörösen telítetlen zsírsavak helyes arányának a betartása.

- Rostok. A rostos táplálkozás elsősorban a vastag- és végbélrák kialakulásának megelőzésében fontos. A rostok a vastagbélbe jutva különböző anyagokat kötnek meg, megnövelik a béltartalom térfogatát, ezáltal csökken a széklet tranzitideje. A rostok hamar teltségérzetet okoznak, ezért az elhízás megelőzésében is fontosak. Az előzőekben láthattuk, hogy az elhízás is egyes rákfajták kialakulását elősegítő rizikófaktor. A napi szükséglet 30-40 gramm lenne, amelyet gyümölcsökkel, zöldségekkel, teljes kiőrlésű lisztből készült termékekkel, gabonafélékkel biztosíthatunk. A jelenlegi fogyasztás kb.: 15-20 g.

- Vitaminok, ásványi anyagok. Az antioxidáns rendszer kielégítő működéséhez megfelelő mennyiségű A-, C-, E-vitaminra, cinkre, rézre, szelénre van szükség. A zöldségek, gyümölcsök a rosttartalom mellett vitamin- és ásványianyag-tartalmuknál fogva a rákmegelőző diéta fontos alkotórészei. Lehetőség szerint minden nap nyersen, salátának elkészítve építsük be étrendünkbe.



A-vitamin található pl.: májban, halolajban, tojásban, margarinban. Szervezetünk a növényekben található béta-karotinból is képes előállítani, amely megtalálható a zöldleveles zöldségekben,

sárga és vörös színű gyümölcsökben, zöldségekben: spenót, sárgarépa, paradicsom, sárgabarack. E-vitamin növényi olajokban, dióban, tojássárgájában, búzacsírában található. Jó szelénforrás a hal, teljes kiőrlésű gabona, hús, dió.

A nyersanyag-válogatáson, a táplálkozási ajánlásokon túl oda kell figyelni az alkalmazható ételkészítési eljárásokra is. A daganatok képződését elősegítő vegyület a nitrozamin. A füstölés, pácolás során, valamint a szabad tűzön való sütés, roston sütés alkalmával is keletkezhet. Hasonlóan káros hatásúak a policiklikus aromás szénhidrogének (PAH), amelyek elsősorban a levegőszennyeződés kapcsán juthatnak be az élelmiszerekbe. Az ipari és háztartási tüzeléstechnika, a közlekedés a legfőbb keletkezési forrása a PAH-nak. Konyhatechnikai eljárások közül részben a sütéskor, részben a füstölés alkalmával jöhet létre, tehát frissensültekben, faszénen sült húsokban, kolbászokban, füstölt húsokban fordulhat elő. A húsok zsírban, olajban sütésekor a túlzott pörzsanyagképződés (odaégetés) során, főleg ha a zsiradékot újra felhasználják, felhalmozódhat a rákkeltő PAH. Nem mindegy, hogy hol és hogyan termesztett nyersanyagokat használunk fel. Lehetőség szerint friss alapanyagokkal dolgozzunk - ha ez nem mindig lehetséges - a tartósító eljárások közül a fagyasztást részesítsük előnyben, illetve használjuk ki pl. a veremelés adta eltarthatóságot. Étkezésünk tápanyag-összetétele feleljen meg a táplálkozási ajánlásokban javasoltaknak és kerülendő a leégett, zsíros, grillezett, füstölt, pácolt, túl sós ételek fogyasztása, a sütőolaj újra felhasználása és túlhevítése.

A német táplálkozástudományi társaság hat szabálya a rák kockázatának csökkentésére:

- Ne hízzon el, normalizálja a testsúlyát
- A zsírbevitel az összenergia-szükséglet 30%-a alatt legyen, részesítse előnybe az egyszeresen telítetlen zsírsav és magas antioxidáns tartalmú olajokat.
- Elegendő mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet tartalmazzon az étrendje. Fogyasszon több gyümölcsöt és zöldséget, halat és kalciumban gazdag élelmiszert, egyen kevesebb húst.
- Részesítse előnybe a rostús élelmiszereket
- Csökkentse a konyhasó-fogyasztást.
- Alkoholtartalmú italokat csak mértékkel fogyasszon, vagy kerülje ezeket.



A másodlagos megelőzés a korai diagnózis és kezelés. A diéta összeállításánál a következő főbb szempontokat érdemes figyelembe venni: a kóros soványság még sok rákos betegre jellemző. Leromlott állapotban a kezelés hatékonysága is csökken.

A szükséges energia-bevitel hiányában a beteg teljesítőképessége csökken. Nem megfelelő fehérjebevitel az ellenálló képesség megváltozásához, az izomerő romlásához vezet. A nem megfelelő fehérje- és energia-bevitel következményeképpen a szervezet saját fehérjéit kezdi égetni annak minden nem kívánatos mellékhatásával együtt. A súlyvesztésnek számos oka van, a cél azonban mindig a súlyvesztés megállítása, a betegek ideális súlyának az elérése. Intézményi keretek között szükség lehet az enterális, parenterális táplálásra. Ma már számos tápszert segíthet fedezni a szükséges energia- és tápanyagbevitelt, ha ez a hagyományos módszerekkel nem lehetséges.

A kemoterápia során a gyorsan szaporodó daganatsejtek elpusztítása, azok további szaporodásának a meggátlása a cél.

A rák felismerése és kezelése tekintetében is sokkal jobbák a lehetőségek, mint régen. Amikor a páciens megtudja, hogy rákos, sokszor még mindig úgy hangzik a diagnózis, mint egy halálos ítélet. A sebészeti beavatkozás, a kemo- és sugárterápia, a kezelések mellékhatásai, a halál lehetőségének közelsége, a megváltozott életminőség, a társadalomban betöltött szerepek átalakulása, esetlegesen a családi-baráti kapcsolatok lazulása... Mindezek külön-külön és együttesen is kísérhetik a páciens a gyógyítás rögös útján. Hiába a modern terápiás kezelés, az orvosi szaktudás, ha a beteg nem tudja vagy nem hiszi el, hogy mindezek a szenvedések a gyógyulás lehetőségét, egy jobb életminőséget adhatnak. Gyógyítani csak a beteggel együtt lehet, hogy valóban nagyobb esély legyen a gyógyulásra. Fel kell tárni, és fel kell használni a betegekben rejlő tenni akarást saját gyógyulása érdekében. Nemcsak a rákos daganatot kell eltávolítani, hanem az egész embert kezelni. A megelőzését elősegítő étrend betartása nem annyira megterhelő, mint amilyen "haszonnal" jár. Természetesen ezek az ételek is finomak, megfelelő összetételükön túl élvezeti értékük is jelentős.

Nézzük meg még egyszer mi az ami kerülendő és mi az ami javasolt az étrendünkben!

Kerülendő:

zsírok, főleg odaégetve, egyszer már használt állapotban, szalonna, zsíros húsok, füstölt és pácolt készítmények, grillezett, szabad tűzön készült húsok, túl sok cukor, édesség, túlzott sózás, csípős, erős fűszerek, sok kávé, alkohol.

Javasolt:

változatos étkezés, rostús, vitamindús zöldség-, gyümölcsfogyasztás naponta, részesítsük előnyben a mélyzöld, mélysárga növényeket: brokkoli, kelbimbó, káposzta, karfiol beiktatása, mivel védő hatású vegyületeket tartalmaznak, olaj- és margarinhasználat, hal, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, sovány húsok, főzés, párolás.

A helytelen táplálkozás és életmód jelentős százalékban elősegítheti a különböző típusú daganatok kialakulását. Az előbb felvázolt betegség sok esetben elkerülhető lenne, ha vigyáznánk egészségünkre, akkor, amikor még lehet.