

Sayın hastalarımız ve hasta yakınları

Diyet ve fiziksel aktivitenin sadece kanser üzerine değil hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, koroner kalp hastalığı, şeker hastalığı gibi toplumun büyük bir kısmını etkileyen bir çok önemli hastalık ile ilişkili olduğu çok sayıda çalışmada ispatlanmış durumdadır. Hemen hemen her hastaya doktorlar tarafından diyet ile ilgili bazı kısıtlamalar getirildiği ve her hasta ve sağlıklı bireye, hastalıktan koruyucu özelliği sebebiyle egzersiz önerildiği herkes tarafından bilinmektedir.

Elinizdeki bu rehber, kanser riskini azaltan beslenme ve diğer yaşam tarzı alışkanlıklarıyla ilgili konularda, sağlık çalışanlarına ve genel halka tavsiyeler vermek amacıyla Amerikan Kanser Birliğinin belli aralıklarla yayınladığı kılavuzlar temel alınarak hazırlanmıştır. Her ne kadar hiçbir diyet hiçbir hastalığa karşı tam korumayı garanti etmese de bu rehberler diyetin ve fiziksel aktivitenin kanser riskini nasıl düşürdüğü hakkında günümüzde bilinen en iyi bilgiyi sunmaktadırlar.

Bu rehber sayesinde beslenme ve egzersiz hakkındaki sorularınızı cevaplayabilmek dileği ile . . .

Marmara Üniversitesi Hastanesi,

Medikal Onkoloji Bilim Dalı

Kanserin Önlenmesinde Diyet ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

Sigara kullanmayan Amerikalıların çoğunluğu için beslenme tercihleri ve fiziksel aktivite kanser riskinin en önemli değiştirilebilir belirleyicileridir.

ABD'de her yıl ortaya çıkan 500.000'den fazla kansere bağlı ölümün 1/3'ü diyet ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına, diğer 1/3'ü sigara kullanımına bağlanmaktadır. Her ne kadar kalıtım kanser riskini etkiliyor olsa da ve kanser, hücrelerdeki genetik mutasyonlarla meydana geliyor olsa da toplum ve kişiler arasındaki kanser riskindeki farklar, kanserin kalıtılmayan faktörlere de bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Sigara kullanımı, belli bir diyet ve yaşam boyu aktif kalmak gibi kişiye has faktörler bir kişide kanser gelişimi riskini önemli ölçüde etkilemektedir. Sağlıklı bireysel davranışlar en etkili olarak toplumdaki sosyal ve çevresel faktörlerle mümkün olduğu için, bu rehber toplumsal davranışlar için açık tavsiyeler içermektedir. Amerikan Kanser Birliği kanser riskini azaltan beslenme ve diğer yaşam tarzı alışkanlıklarıyla ilgili konularda sağlık çalışanlarına ve genel halka tavsiyeler vermek için beslenme ve fiziksel aktivite rehberi yayınlamaktadır. Amerikan Kanser Birliği Beslenme ve Fiziksel Aktivite Rehberi Danışmanlık Komitesi tarafından 2008'de güncelleştirilen bu rehberler, kanser riski ile diyet ve fiziksel aktivite arasında laboratuvar deneylerinde olduğu kadar insanlarda yapılan çalışmalarda da bağlantı kuran bilimsel kanıtların son durumunu yansıtmaktadır. Birçok bakımdan hem çalışmalar hala mevcut olmadığı için hem de bulgular tutarsız olduğu için kanıt kesin değildir. Her ne kadar çiftkör kontrollü çalışmalar bilimsel sonuçlar için altın standart olsa da böyle bir kanıt henüz mevcut değildir. Diyet, fiziksel aktivite ve kanser riski ile ilgili birçok karmaşık ilişki hakkındaki çıkarımlar kanser biyolojisinin daha iyi anlaşılmasıyla birlikte gözlemsel çalışmalara dayanmaktadır.



Diyetin ana bileşenleri ile sık görülen kanserlerin arasındaki bugünkü bilimsel kanıtın göreceli dayanağı özetlenmiştir. Farklı kaynaklardan kanıtın bütünlüğü ele alındığında bu rehberler hem kanser riskinde azalmanın yararlarını hem de kapsamlı sağlık

yararlarını ele almaktadır. **Her ne kadar hiçbir diyet hiçbir hastalığa karşı tam korumayı garanti etmese de bu rehberler diyetin ve fiziksel aktivitenin kanser riskini nasıl düşürdüğü hakkında günümüzde bilinen en iyi bilgiyi sunmaktadır.** Amerikan Kanser Birliği Rehberleri koroner arter hastalığını önlemek için Amerikan Kalp Derneğinin çıkardığı rehberler ile Sağlık ve İnsan hizmetleri bölümü tarafından, Amerikalılar için Beslenme Rehberi 2000'de tanımlanan genel sağlık teşviki ile benzerlik göstermektedir.

Amerikan Kanser Birliği Rehberleri diyet ve fiziksel aktivite şekilleri hakkında kişiye yönelik tavsiyeler içermektedir. Bu yüzden bu komite kanser riskini düşürmeye yönelik beslenme ve fiziksel aktiviteyle ilgili 4 tavsiyeye eşlik edecek toplumsal davranış için de bir anahtar öneri sunmaktadır. Bu tavsiye sağlıklı besin seçenekleri ve fiziksel olarak aktif olma olanaklarına ulaşılabilirliği artırarak sağlıklı davranışları destekleyen toplum ölçütlerinin önemini vurgulamaktadır.



AMERİKAN KANSER DERNEĞİNİN KANSER ÖNLENMESİ İÇİN BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

Amerikan Kanser Derneğinin kişiye yönelik tavsiyeleri



1) Başta bitkisel kaynaklı olmak üzere çeşitli sağlıklı besinler tüketin

* Her gün 5 veya daha fazla porsiyon sebze ve meyve çeşitlerinden yiyiniz

* İşlenmiş (rafine) tahıllar ve şekerler yerine, ham tahılları tercih ediniz

* Kırmızı etin, özellikle yağlı ve işlenmiş olanların, tüketimini kısıtlayınız.

* Sağlıklı kiloyu korumaya yardımcı olacak besinleri

seçiniz

3) Yaşam boyu sağlıklı kiloyu koruyunuz.

* Kalori alımını fiziksel aktiviteye göre dengelemek gereklidir

* Son zamanlarda fazla kilolu ya da şişman olanlar kilo vermelidir.
4) Alkollü içeceklerin tüketimi sınırlanmalıdır
Toplumsal davranışlar için Amerika Kanser Derneğinin önerileri Ulusal, özel ve toplumsal organizasyonlar sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının sağlanmasını ve devam ettirilmesini destekleyen sosyal ve fiziksel çevre yaratmak için çalışmalıdırlar. * Okullarda, işyerlerinde ve toplumda sağlıklı besinlere ulaşılması sağlanmalıdır. * Okullarda fiziksel aktivite için, toplumda ulaşım ve dinlenme için güvenli, eğlenceli ve ulaşılabilir mekânlar sağlanmalıdır.

Tablo 1: Beslenme ve fizik aktivite kılavuzları

TOPLUMA YÖNELİK TAVSİYELER

Sosyal, ekonomik ve kültürel faktörler diyet ve fiziksel aktiviteyle ilgili kişisel tercihleri belirgin bir biçimde etkilemektedir. İnsanların çoğu sağlıklı bir yaşam biçimi edinmek isteseler de diyet ve fiziksel aktivite rehberlerine uymayı zorlaştıracak büyük engellerle karşılaşmaktadırlar. Yüksek kalorili yiyeceklerin ve lokanta yemeklerinin rahat ve uygun fiyata olması bu yiyeceklerin tüketiminde artışa sebep olmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivitedeki azalma ile beraber bugünkü gıda, her yaştaki ve her toplum kesimindeki insanlarda endişe verici şişmanlık salgınına katkıda bulunmaktadır. Uzun çalışma saatleri ve ev halkının çoğunun çalışması, yemek hazırlamaya ayrılan zamanı azaltmaktadır. Bu da ev dışında çoğunlukla işlenmiş besinler ve fast food (hazır yemek) yemede artışa neden olmaktadır.

Boş vaktin azalması, ulaşım için otomobillerin kullanılması, elektronik eğlencenin ve iletişim araçlarının kullanımının artmasının hepsi daha az aktif bir yaşam tarzı oluşmasına katkıda bulunmaktadır.

Beslenmenin iyileştirilmesi ve fiziksel aktivitenin artması birden fazla strateji gerektirecektir. Bu stratejiler, toplum ve çalışma alanlarında sağlık programlarından, toplumsal planlama, ulaşım, okula dayanan fiziksel eğitim ve beslenme hizmetlerini etkileyen politikalara kadar uzanmaktadır.



Çabalar, özellikle tüm halk gruplarının sağlıklı beslenme seçenekleri ve fiziksel aktivite için olanakları kullanabilmesini artırmak durumundadır. Ulusal ve özel organizasyonların her biri yeni politikalar ve ihtiyaç duyulan değişiklikler için yeni kaynaklar

üretmelidir. Yaşam tarzı değişikliğinde özellikle ikna edici olabilecek olan sağlık hizmetleri çalışanları, çevrelerinde politika değişikliklerini teşvik etmede liderlik üstlenebilirler.

Yetişkinlerde sigara kullanımında azalma, sağlık davranışlarını değiştirmede sosyal çevrenin gücü için yararlı bir örnektir. Erişkinlerde kişi başına düşen sigara tüketimi sigara kullanımının sağlığa zararlarının anlatıldığı 1964 Surgeon General raporundan sonra sürekli bir düşüşe geçmiştir. O zamandan sonra diğer sosyal ve politik faktörler sigara

kullanımını azaltmada daha da önemli olmuştur. Bunlar, sigara reklamlarını düzenleyen ulusal politika değişikliklerini, ergin olmayanların tütün ürünlerine ulaşmasını kısıtlamayı, tütün ürünlerinin vergisini arttırmayı, sigara kullanmayanların haklarına dikkati çekmeyi içermektedir.

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite şekillerini inşa etmek kişisel yaşam biçimi tercihlerinde ve ulusal politikalarda benzer amaçlı değişiklikler yapmayı gerektirecektir. Ulusal, özel ve toplumsal organizasyonları sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranış şekillerini benimsemeyi destekleyen sosyal ve fiziksel çevre yaratmaya çabalamalıdır.

KİŞİYE YÖNELİK ÖNERİLER

Düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte sağlıklı beslenmenin kanser riskini azalttığını gösteren güçlü bilimsel kanıtlar vardır. ABD'deki kanser ölümlerinin yaklaşık %35'i diyetle yapılacak değişikliklerle önlenmektedir. Beslenme ve kanser bilimsel çalışması çok karmaşıktır; bu sebepten konu ile ilgili birçok önemli soru cevap beklemektedir. Tek başına besinlerin, besin kombinasyonlarının, aşırı beslenmenin ve enerji dengesizliğinin ya da yaşamın belirli evrelerinde vücut yağ dağılımının nasıl kendine has olarak kanser riskini etkilediği şu an için açık değildir. Fakat epidemiolojik çalışmalar beslenmeleri sebze ve meyve yönünden zengin, hayvansal yağ, et ve/veya kaloriden fakir olan toplumların bazı sık görülen kanserlere yakalanma riskinin düşük olduğunu göstermektedir. Kanser riskini etkileyen beslenmenin özgül bileşenleri hakkında daha çok şey

bilinene kadar, en iyi önerinin bu rehberlerde tanımlandığı gibi tüm besinleri ve kapsamlı diyet şekillerini vurgulamak olduğu düşünülmektedir.

1) Özellikle bitkisel kaynaklı çeşitli sağlıklı besinler yenmelidir



a. Beş ya da daha fazla porsiyon sebze ve meyve çeşidi yenmelidir

Her öğün ya da atıştırma meyve ve sebze içermelidir.

Her çeşit meyve ve sebze yenmelidir.

Patates kızartması, cips ve diğer kızartılmış sebzeler kısıtlanmalıdır.

Eğer meyve ya da sebze suyu içilecekse %100 doğal olanları tercih edilmelidir.

b. Rafine tahıl ve şekerler yerine ham tahıl tercih edilmelidir.

Ham tahıl, pirinç, ekmek ve makarna tercih edilmelidir.

Hamur işi, tatlandırılmış tahıllar, yumuşak içecekler ve şekerler dahil rafine karbonhidratların tüketimi kısıtlanmalıdır.

c. Özellikle yüksek yağ içeren ve işlenmiş olan kırmızı etin tüketimi kısıtlanmalıdır



Sığır, keçi ve kuzu eti yerine balık, tavuk ve fasulye tercih edilmelidir.

Kırmızı et yenilecekse ince ve küçük porsiyon seçilmelidir.

Etleri kızartmak ya da közlemek yerine fırında, ızgarada ya da haşlayarak hazırlamak tavsiye edilmektedir.

d. Sağlıklı kiloyu korumaya yardımcı olacak besinler seçilmelidir.

Dışarıdan yemek yenecekse yağı, kalorisi, şekeri düşük besinler tercih edilmeli ve büyük porsiyonlardan kaçınılmalıdır.

Yüksek kalorili yiyeceklerden küçük porsiyon yenmeli, düşük yağlı ya da yağsızın düşük kalorili demek olmadığı hatırlanmalıdır. Düşük yağlı kekler, pastalar ve benzer yiyecekler çoğunlukla yüksek kalorilidir.

Patates kızartması, cheeseburger, pizza, dondurma ve diğer tatlılar gibi kaloriden zengin besinler yerine meyve, sebze ve diğer düşük kalorili besinler tercih edilmelidir.

SEBZE VE MEYVELERİN YARARLI ETKİLERİ

Yüksek oranda sebze, meyve tüketimi olan toplumlarda akciğer, ağız, yemek borusu, mide ve kolon kanseri daha az görülmektedir. Hormona bağlı olduğu kabul edilen meme ve prostat gibi kanserler için kanıt daha az güçlüdür. Diğer faktörlerden kaynaklanan kanserlerde bile diyet önemli bir faktör olabilmektedir. Mesela pek çok çalışmada, çok meyve ve sebze tüketenlerde akciğer kanseri görülme sıklığı düşük bulunmuştur. Her ne kadar tütün kullanımı akciğer kanseri için ana faktör olsa da diyet de sigara kullananlarda ve yaşam boyu kullanmamışlarda riski değiştirmektedir.

Meyve ve sebze tüketiminin kanser riskini düşürdüğü yönündeki kanıt özel besinleri izole etmeye ve yüksek risk altındaki popülasyona



farmakolojik dozlarda vermeye teşebbüs edilmesine sebep olmuştur. Bu teşebbüslerin çoğu kanseri ya da kanserin öncül lezyonlarını önlemede başarısız olmuş ve bazı vakalarda ters etkisi olmuştur. Dikkate değer örnekler akciğer kanserini önlemek için beta-karotenle yapılan üç önemli çalışmadır. Beta-karotenden zengin beslenenlerde akciğer kanseri riskinin düşük olduğunu gösteren birçok gözlemsel epidemiyolojik çalışmadan sonra bu çalışmalar başlatılmıştır. Bu klinik denemelerden ikisinde yüksek doz beta-karoten desteği alan ve sigara kullananlarda, placebo (içinde ilaç yoktur) alanlara oranla daha yüksek oranda akciğer kanseri gelişirken, üçüncü çalışmada hiçbir etkisi saptanmamıştır. Bu bulgular, tekli yüksek oranda alınan besinlerin zararlı olabileceği fikrini desteklemektedir.



Meyve ve sebzelerin hangi bileşenlerinin kansere karşı en koruyucu olduğu şu an için net değildir. Meyve ve sebzeler her biri kanseri önlemeye yardımcı olabilecek olan yüzden fazla potansiyel yararlı vitamin, mineral, lif ve diğer maddeler içeren karmaşık maddelerdir. Meyve ve sebzeler, deneysel çalışmalarda bazı kanserlere karşı yarar sağladığı gösterilmiş olan özel

karotenoid, flavonoid, terpene, sterol, indol ve fenol gibi özel fitokimyasallar içermektedirler.

Sebzelerin, lahananın, fasulye, soğan, sarımsak ve domates gibi ürünlerin yararlarının olabileceğini test eden bir çok çalışma devam etmektedir. Özel besin bileşenleri hakkında daha fazla şey bilinene kadar en iyi öneri 5 veya daha fazla porsiyon meyve ve sebze çeşidini her şekliyle yemektir –taze, donmuş, konserve, kurutulmuş ve suyu sıkılmış olarak-.

Sayısız sağlık kurumunun günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve yenmesi yönündeki önerilerine rağmen hala bu besinlerin alımı, çocuk ve yetişkinlerde düşüktür. Meyve ve sebzelerin günde 5 ya da daha fazla yenmesi için **‘DAHA İYİ SAĞLIK İÇİN GÜNDE 5 KEZ’** programı başlatılmıştır.





TAHILLAR

Buğday, arpa, yulaf gibi tahıllar ve bunlardan yapılan besinler sağlıklı bir diyetin temelini oluşturmaktadır.

Tahıllar; folat, vitamin E ve selenyum gibi düşük kolon kanseri ile ilişkilendirilen pek çok vitamin ve mineralin önemli kaynağıdır.

Tahıllar, rafine unlardan, lif ve belli başlı vitaminler ve mineraller açısından daha zengindirler. Her ne kadar lifli besinler ve kanser riski arasındaki ilişki yetersiz olsa da yüksek lifli besinler tüketmek hala önerilmektedir. Tahılların faydaları lif kadar içerdiği diğer besin öğelerinden kaynaklanabileceği için lifi, lif-ekleri yerine tahıllardan almak en iyisidir.

Fasulye; birçok vitamin, mineral, protein ve lifin mükemmel kaynağıdır. Fasulye, mercimek, bakla, bezelye ve soya fasulyesi, kansere karşı koruyucu besinlerden zengindir ve ete karşı yararlı bir alternatif olabilirler.

Meyveler



meyve

1 orta boy elma, muz ya da portakal

$\frac{1}{2}$ bardak doğranmış, pişirilmiş ya da konserve

$\frac{3}{4}$ bardak %100 meyve suyu

Sebzeler

1 kupa çiğ yapraklı sebze

$\frac{1}{2}$ bardak doğranmış, pişmiş ya da çiğ sebze

$\frac{3}{4}$ bardak %100 sebze suyu



Tahıllar

1 dilim ekmek

28 gram yemeye hazır tahıl

$\frac{1}{2}$ bardak pişmiş tahıl ya da makarna



Fasulye ve fındık

$\frac{1}{2}$ bardak pişmiş kuru fasulye

2 yemek kaşığı fıstık yağı

$\frac{1}{2}$ bardak fındık

Süt Ürünleri ve Yumurta

1 kupa süt ya da yoğurt

45 gram doğal peynir

52 gram rafine peynir

1 yumurta



Et

56- 84 gram pişmiş yağsız kırmızı et, tavuk ya da balık

Tablo 2: Bir defada (serviste) alınacak yiyecek miktarı

YAĞ DİYETİ VE KIRMIZI ET TÜKETİMİ

Yüksek yağ diyetinin kalın barsak (kolon ve rektum), prostat ve rahim (endometriyum) kanserlerinin riskini arttırdığı bilinmektedir. Yüksek yağ diyeti ile meme kanseri arasındaki ilişki ise zayıftır. Yüksek yağ diyeti ile değişik kanserler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar, toplam yağ miktarının, yağın özel tipinin (doymuş, tekli-doymamış, çoklu-doymamış yağlar), ve yağdan alınan kalorilerin kanser gelişimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kırmızı etteki doymuş yağların, balıktaki omega-3 yağ asitlerine ve zeytindeki tekli doymamış yağlara göre kanser riski oldukça fazladır. Değişik yağ tiplerinin değişik kanserlerdeki etkileri halen araştırılmaktadır.

Bir gram yağdaki kalori miktarı, bir gram protein ve karbonhidrattaki kalori miktarının yaklaşık 2 katı olması sebebiyle yağın kendisi ve kalorisinin kanser ile ilişkisi tam olarak ayırt edilememektedir. Aynı zamanda yüksek yağlı diyet ile yüksek kalori ve fazla et tüketimi birliktelik gösterdiğinden, yağın kanser ile doğrudan ilişkisini ispatlamak oldukça zordur.

Hayvansal gıdalar doymuş yağların ve kolesterolün ana kaynağını oluşturmaktadır. Et, her ne kadar yüksek protein ve mineral kaynağı ise de, etin özellikle de kırmızı etin fazla tüketilmesinin barsak ve prostat kanseri başta olmak üzere birçok kanserin riskini arttırdığı değişik çalışmalarda gösterilmiştir. Bu ilişkinin ne kadarının etin içindeki yağa ne kadarının diyet faktörlerine bağlı olduğu tam olarak bilinmemektedir. Örnek olarak, protein yüksek ısıda pişirildiği zaman mutasyonlu bileşikler ortaya çıkmaktadır. Bu

mutasyonlu bileşikler et ile barsak kanseri ilişkisine katkıda bulunuyor olabilir.

Doymuş yağların, kanser ve koroner kalp hastalığı riskini arttırdığını kesin söylemek için daha fazla delile ihtiyaç vardır. Doymuş yağları azaltmanın en iyi yolu, hayvansal yiyeceklerin tüketimini akıllıca yapmaktır. Yağsız etlerin, düşük yağlı veya yağsız süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi, tereyağı yerine sıvı yağların kullanılması uygun olacaktır. Baklagiller ve diğer sebzelerin yemekte fazla kullanılması uygun olacaktır. Baklagiller ve diğer sebzelerin yemekte fazla kullanımı ile bitkisel besinleri artırıp hayvansal besinleri azaltmak mümkün olabilir. Fırında pişirmek ve ateşte kızartmak, tavada kızartmaya göre yağ oranını düşürmektedir. Et, zararlı bakteriler ve parazitler yok edilecek şekilde tam olarak pişirilmeli ancak kömür haline gelecek şekilde kavrulmamalıdır.

SAĞLIKLI KİLO İÇİN YİYECEKLERİN SEÇİLMESİ

Birçok insan aldığı kaloriyi azaltmadan, sadece düzenli fiziksel aktivite ile sağlıklı kiloya ulaşamaz. Son dönemlerde tüketilen yiyeceklerin büyük oranlarının yüksek yağ, şeker ve saf karbonhidrat içerdiği bilinmektedir. Bitkisel yiyeceklerin fazla olduğu değişik diyetlerin tüketilmesiyle yüksek kalorili yiyeceklerden uzak durulabilir. Bu yiyeceklerin porsiyon miktarının azaltılması da diğer bir seçenek olabilmektedir.

Diyetteki yağ oranlarının azaltılarak saf karbonhidrat oranlarının artırılmasıyla şişmanlığın azalmadığı, tersine şişmanlığın %8 oranında arttığı gösterilmiştir. Fazla miktarda şeker ve diğer yüksek saf karbonhidratların tüketilmesi, insülin duyarsızlığına (şeker hastalığı), vücut yağ dağılımının değişmesine ve kanserin büyümesine sebep olabilecek büyüme faktörlerinin artmasına katkıda bulunmaktadır.

FİZİKSEL AKTİVİTENİN FAYDALARI

Kolon ve meme kanseri başta olmak üzere birçok kanserin ve diğer sağlık sorunlarının risklerinin düzenli aktivite ile azaldığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite değişik şekillerde kanser riskine etki etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite sayesinde alınan ve verilen kalori dengesi düzenlenmekte ve



ideal kilo sağlanmaktadır. Fizik aktivite ile barsak hareketleri artmakta, bu şekilde de barsak yüzeylerinin mutasyona uğramış yiyeceklerle temas zamanı azalmaktadır. Dolayısıyla fizik aktivite ile kolon kanseri riski azalmaktadır. Yine düzenli aktivite, meme dokusunun kanda bulunan östrojene maruziyetini

azaltarak, meme kanseri riskini azaltmaktadır. Aynı zamanda enerji metabolizmasını artırarak insulin ve bazı büyüme faktörlerinin yoğunluğunu azaltır ve bu şekilde de birçok kanserin riskini düşürmektedir. Düzenli fizik aktivite ile kanser dışında kalp hastalığı, şeker hastalığı, kemik erimesi (osteoporoz) ve hipertansiyonun da azaldığı unutulmamalıdır.

ÖNERİLEN AKTİVİTE MİKTARLARI

Kanser riskini azaltmak için yapılması gereken fiziksel aktivitenin ne sıklıkta, ne kadar süre ve ne yoğunlukta yapılması gerektiği tam olarak bilinmemektedir. Ancak elimizdeki verilerle kolon kanseri riskinin en küçük aktivitelerle bile belirgin azaldığı bilinmektedir. Haftada 5 veya daha fazla gün (her gün 45 dakika olmak şartıyla) orta şiddetteki egzersizlerle meme, barsak, böbrek, rahim, yutak borusu ve diğer bazı kanser risklerinin azaldığı gösterilmiştir.

Oldukça hareketsiz olan insanlar bile yavaş yavaş artırarak her gün 30 dakika orta şiddetli egzersizlerle kalp damar hastalıklarını ve kiloyu önemli ölçüde azaltabilirler. Orta derecede aktif olan insanlara ise 30 yerine günde 45 dakika egzersiz önerilmektedir.

HAREKETSİZ YAŞAMDAN KURTULMAK İÇİN ÖNERİLEN YOLLAR

1. Asansör değil merdiven kullanılmalıdır.
2. Mümkünse yürüyerek veya bisikletle işe gidilmelidir.



3. Öğlen yemeği arasında arkadaşlarla, ailece veya yalnız başına egzersiz yapılmalıdır.

4. Hızlı yürüyüş için 10 dakikalık egzersiz molası alınmalıdır.

5. Beraber çalıştığınız arkadaşlarınıza e-mail ile

mesaj atılacağına yürüyerek bilgi verilmelidir.

6. Eş veya arkadaşlarla dansa gidilmelidir.

7. Aktif tatiller planlanmalı, sportif faaliyetlerde bulunulmalıdır.

8. Günlük egzersizler zamanla arttırılmalıdır.

Bu kuralların önerdiğinden daha az hareketli olan insanların fiziksel aktivitelerini arttırmaları gereklidir. Kas iskelet hasarlarının olmaması için germe ve ısınma hareketlerinin her seansta yapılması önerilmektedir.

Kanser ve diğer hastalıkları engelleyen fiziksel aktivitelere küçük yaşta başlanması en büyük faydayı veriyor olsa da, her yaşta egzersiz yapmanın faydalı olduğu ispatlanmıştır.

ALINAN HARCANAN ENERJİ DENGESİ

Fazla kilo ve şişmanlığın aşağıdaki kanserlerle birliktelik gösterdiği yapılan epidemiyolojik ve hayvan çalışmalarıyla desteklenmiştir.

1. Meme kanseri

2. Barsak (kolon) kanseri
3. Rahim (endometriyum) kanseri
4. Yemek borusu (ösofagus) kanseri
5. Safra kesesi kanseri
6. Pankreas kanseri
7. Böbrek kanseri

İnsan kilosunu ve boyundan faydalanılarak hesaplanan Vücut Kitle İndeksi (VKİ) şişmanlığın göstergesi olarak kullanılmaktadır. Uzmanlar, VKİ'nin 18.5-25.0 kg/m² arasındaki değerlerinin sağlıklı olduğunu düşünmektedirler. VKİ 25.0-29.9 arasında ise fazla kilolu, 30 ve üstünde ise şişman olarak adlandırılır. Kişi VKİ'ni 18.5-25 arasında tutmaya çalışmalıdır.

İdeal vücut ağırlığına ulaşmak için yapılacak en iyi şey, alınan verilen enerjiyi dengelemektir. Fazla miktardaki yağları, kaloriyi azaltarak ve egzersizi arttırarak kiloyu düşürmek mümkündür. Küçük porsiyonların seçilmesiyle, yağ ve saf karbonhidrat oranları fazla yiyeceklerin (tavada kızartılmış yiyecekler, kekler, tatlı bisküvi, çörek-börekler, çikolatalar, dondurma) sınırlandırılması ile kalori alımı azaltılabilir. Bu tür yiyecekler sebze, meyve ve baklagiller ile değiştirilmelidir.

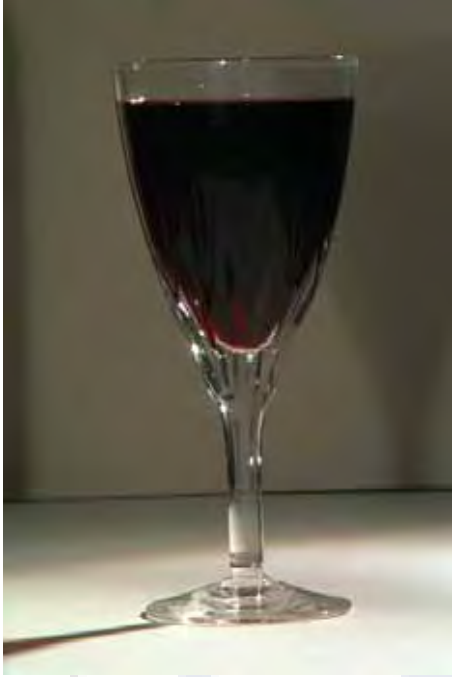
Gençlik dönemindeki fazla kilo ve şişmanlığın tüm hayat boyu devam ettiği bilinmektedir. Dolayısıyla gençlik çağında şişman insanların fazla olduğu günümüz şartları göz önünde bulundurularak gelecekte kanser vakalarının artacağından endişe edilmektedir.

ALKOLLÜ İÇECEKLER KULLANILIYORSA TÜKETİMİ

SINIRLANDIRILMALIDIR

Alkol kullanan insanlar, erkekler için günde 2 ölçek, kadınlar için günde 1 ölçek içkiyi geçmeyecek şekilde tüketimi sınırlandırmalıdır. Bayanların bedenleri daha küçük ve alkolü metabolize etme hızları daha yavaş olduğu için önerilen miktar daha azdır. Alkol kullanımı ağız, farenks, larenks, özofagus (yemek borusu), karaciğer ve meme kanserlerinin kanıtlanmış nedenidir. Alkol tüketimi kolon kanseri riskinin artışıyla da ilişkili olabilmektedir. Bu kanserlerin her birinin riski, günde 2 ölçek içkiden fazla alındığında belirgin olarak artmaktadır. Sigara ile birlikte alkol alımı ağız, larenks ve yemek borusu kanseri riskini sadece sigara veya sadece alkol içmeye oranla çok daha fazla arttırmaktadır. Bunun yanı sıra, düzenli olarak haftada birkaç ölçek içki kullanılması kadınlarda meme kanseri riskini arttırmaktadır. Alkolün meme kanseri ile ilişkisinin mekanizması tam olarak bilinmemektedir, fakat alkole bağlı olarak kanda dolaşan östrojenlerin veya diğer hormonların artmasına, folik asit düzeylerinin azalmasına ya da alkol veya alkol yıkım ürünlerinin meme dokusu üzerine direkt etki etmeleri sonucu olabilir diye düşünülmektedir. Meme kanseri riskini azaltmak için alkol alımının azaltılması önemli bir yol olabilmektedir. Alkol kullanımı nedeniyle artmış olan meme kanseri riskini düzenli dozda kullanılan folik asit vitamininin azaltılabileceği bazı çalışmalarda öne sürülmüştür, fakat bu tam olarak gösterilememiştir.

Alkol kullanımı koroner kalp hastalıkları riskini azaltabilse dahi meme kanseri açısından yüksek riski olan kadınlar alkol almamaya ciddi olarak



dikkat etmelidirler. Uzmanlar hali hazırda alkol kullanan kişilerin alkol alım miktarını erkeklerde günlük 2 ölçek, kadınlarda ise 1 ölçek içki ile sınırlamalarını önermektedirler. Alkol

kullanmayan erişkinlerin kalp hastalıkları riskini azaltmak amacıyla alkol almaya başlamaları için yeterli neden yoktur, çünkü kardiyovasküler riski sigara içmeyerek, az-doymuş yağlı diyet olarak, şişmanlıktan korunarak, düzenli olarak

fiziksel egzersiz yaparak ve kan basıncını kontrol ederek azaltmak mümkündür.

Bazı insanlar hiç alkol almamalıdır. Bunlar; çocuklar ve gençler, hangi yaşta olursa olsun içtikleri zaman kendilerini belirli bir düzeyde sınırlayamayan kişiler, hamile olan veya hamileliği planlayan kadınlar, araba kullanacak veya dikkat, beceri, koordinasyon gerektiren diğer aktivitelerde yer alacak kişiler ve alkol ile etkileşebilecek reçetelendirilmiş veya doğal ilaçlar kullanan kişilerdir.

SIK RASTLANILAN KANSERLERİN RİSKİNİ ETKİLEYEN DİYET VE FİZİKSEL AKTİVİTELER

Kılavuzda belirtilen diyet ve aktivitelerle genel kanser riskini azaltmak amaçlansa da belirli diyet ve fiziksel aktivite alışkanlıkları özel kanser bölgelerini etkilemektedir. Bu bölümde diyet ve fiziksel aktivite faktörleriyle sık görülen başlıca kanserler arasındaki ilişki özetlenecektir.

Mesane (İdrar Torbası) Kanseri

Sigara içmek ve bazı endüstriyel kimyasallara maruz kalmak mesane kanseri için önemli risk faktörleridir. Fazla miktarda sıvı alımının daha çok sebze tüketiminde olduğu gibi mesane kanseri riskini azalttığına dair sınırlı veri mevcuttur.

Beyin Kanseri

Beyin kanseri hakkında bilinen besinsel risk faktörü yoktur.

Meme Kanseri

Meme kanseri Amerikalı kadınlarda en sık tanı konulan ve akciğer kanserinden sonra 2. sıklıkta kansere bağlı ölüme neden olan kanserdir. İlk adet 12 yaşından önce olması, hiç doğum yapmamış olmak veya ilk doğumu 30 yaşından sonra yapmak, geç yaşta menopoza girmek ve ailede



meme kanseri hikayesi olması meme kanseri riskini arttıran faktörlerdir. Buna rağmen hormon

replasman tedavisi kullanımını sınırlamak, şişmanlıktan korunmak, fiziksel aktivite yapmak ve emzirmek gibi davranışlarda oluşturulan değişikliklerle bu risk azaltılabilmektedir.

Diğer kanserlere oranla elde edilen veriler daha zayıf olmasına rağmen bazı çalışmalar fazla miktarda sebze ve meyve içeren diyetlerin meme kanseri riskini azalttığını ileri sürmektedir. Alkol, riski orta derecede arttırmaktadır. Uzun süreli ve yoğun fiziksel aktivitenin meme kanseri riskini azalttığına dair veriler çoğalmaktadır. Şu anda, meme kanseri riskini azaltmak amacıyla verilecek en iyi beslenme önerileri şunlardır: Haftada en az 4 saat çok yoğun fiziksel aktivitede bulunmak, günde 1 ölçek içkiden daha fazla alkol alımını sınırlamak veya hiç alkol kullanmamak ve kalori kısıtlaması ve düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte ömür boyu kilo alımını engellemek.

Kalın Barsak Kanseri (Kolorektal Kanseri)

Kolorektal kanser Amerikalı erkek ve kadınların toplamında kansere bağlı en sık 2. ölüm nedenidir. Kolon kanseri riski, ailede kolorektal kanser hikâyesi olanlarda artmıştır. Diyet ve fiziksel aktiviteye ek olarak değiştirilebilecek bazı diğer faktörler bu kanserin etiyolojisini etkilemektedir. Risk, sigara içimi ve muhtemelen aşırı alkol alımıyla artmaktadır. Risk, aspirin veya diğer steroid olmayan anti-enflammatuar ilaç kullanımı ve muhtemelen hormon replasman tedavisiyle azaltılabilmektedir. Şimdilik ne aspirin benzeri ilaçlar ne de post menopozal hormonlar muhtemel yan etkileri nedeniyle kolorektal kanserden korunmak için önerilmemektedir.

Çalışmalar düzenli olarak orta derecede aktivite yapanlarda, daha düşük kolon kanseri riski olduğunu göstermektedir. Yoğun egzersizin kolon kanseri riskini azaltmakta yararlı olabileceğine dair veriler artmaktadır. Fiziksel hareketsizlik, rektum kanserinden çok kolon kanseri riskinde artışla ilişkilidir. Sebze ve meyve ağırlıklı diyetler riski azaltmakta, kırmızı et içeriği yüksek diyetler kolon kanseri riskini arttırmaktadır. Folik asit desteğinin kolon kanseri riskini düşürebileceğine dair bir takım veriler mevcuttur. Kolon kanseri riskini azaltmak için yapılacak en iyi beslenme önerisi: fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ve süresini arttırmak, kırmızı et tüketimini sınırlamak, şişmanlıktan korunmak ve fazla alkol tüketmemektir. Ayrıca Amerikan Kanser Grubu'nun barsaktaki polipleri bulup çıkarmakla ilgili olarak düzenli kolorektal tarama önerilerini uygulamak da çok önemlidir.

Endometriyum (Rahim) Kanseri

Şişmanlık ve menopoz sonrası hormon kullanımı rahim kanseri riskini arttırmaktadır. Menopozdan sonra kilolu kadınlarda östrojen düzeyleri kilolu



olmayanlara göre daha fazladır. Bu östrojenin rahim kanserini arttırdığı düşünülmektedir. Sebze ve meyvelerin tüketimi rahim kanseri riskini azaltabilmektedir. Şu anda rahim kanseri

riskini azaltmak için verilebilecek olan en iyi öneri diyet ve düzenli egzersizle sağlıklı bir kiloda kalınması ve her gün en az 5 porsiyon sebze ve meyvenin yenilmesidir.

Böbrek Kanseri

Aşırı kilolu kişilerde böbrek kanseri riski artmıştır. Bunun nedeni bilinmemektedir. Böbrek kanseri riskini azaltmak için verilecek olan en iyi öneri şişmanlamamaktır.

Lösemi ve Lenfomalar

Lösemi ve lenfomalar için bilinen hiçbir besinsel risk faktörü yoktur.

Akciğer Kanseri

Akciğer kanseri Amerika'da en önde gelen kansere bağlı ölüm nedenidir. Akciğer kanserlerinin % 85'den fazlası sigara içme sonucunda olur. Pek çok çalışma günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve yiyen kişilerde akciğer kanseri riskinin bu şekilde beslenmeyenlere oranla daha düşük olduğunu göstermiştir. Yüksek doz beta-karoten ve/veya A vitamini kullanımı sigara içenlerde akciğer kanseri riskini arttırmıştır (azaltmamıştır). Şu anda akciğer kanseri riskini azaltmak amacıyla yapılacak olan en iyi öneri **sigara içmemek** ve her gün en az 5 porsiyon sebze ve meyve yenilmesidir.

Ağız İçi ve Yemek Borusu (özofagus) Kanseri



Tütün (sigara, tütün çiğneme veya enfiye şeklinde çekme) ve alkol, tek başına ve özellikle birlikte kullanıldığında ağız ve özofagus kanseri riskini arttırmaktadır. Şişmanlık, alt özofagusta ve özofagus ile

mide bileşkesinin adenokanserlerini arttırmaktadır. Önerilen miktarda sebze ve meyve yemek muhtemelen ağız içi ve özofagus kanseri riskini azaltacaktır. Şu anda ağız içi ve özofagus kanseri riskini azaltmak için yapılacak en iyi öneri tütünün tüm çeşitlerinden uzak durmak, alkol kullanımını kısıtlamak, şişmanlıktan korunmak ve her gün en az 5 porsiyon sebze ve meyve yemektir.

Over Kanseri (Yumurtalık Kanseri)

Over kanseri için sebze ve meyve tüketiminin riski azaltabileceği düşünülmese de net bir beslenme faktörü yoktur.

Pankreas Kanseri

Pankreas kanseri ABD'deki kanserden ölüm nedenleri içinde 5. sıradadır ve yaklaşık 30.000 ölümden sorumludur. Eldeki veriler sigara içmenin, yaşın ve şeker hastalığının pankreas kanseri riskini arttırdığını göstermektedir.

Bazı çalışmalar şişmanlık ve fiziksel hareketsizliğin (her iki faktör de anormal glikoz metabolizması ile sıkı ilişkilidir) artmış pankreas kanseri riskiyle alakalı olduğunu ve sebze ve meyve tüketiminin riski azalttığını

bildirmiştir. Şu anda pankreas kanseri riskini azaltmak amacıyla yapılacak olan en iyi öneri sigara içilmemesi, sabit sağlıklı bir kiloda kalınması, fiziksel aktivite yapmak ve her gün en az 5 porsiyon sebze ve meyve yemektir.

Prostat Kanseri

Prostat kanseri erkeklerde en sık görülen kanserdir. Prostat kanseri erkeklik hormonlarıyla ilişkili bir kanserdir. Beslenme faktörlerin riski nasıl arttırdığı tam olarak bilinmemektedir. Bazı çalışmalarda fazla miktarda kırmızı et ve süt ürünleri tüketiminin prostat kanseri riskinde artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda dışarıdan fazla kalsiyum alımının da daha hızlı ilerleyen prostat kanseri riskini arttırdığına dair veriler mevcuttur. Diğer çalışmalarda bazı sebzelerden zengin diyetlerin (domates, fasulye ve diğer baklagiller) riski azalttığı ileri sürülmektedir. Buna rağmen günümüzde bununla ilgili veriler sınırlıdır. Özellikle E vitamini, selenyum ve likopen gibi besinlerdeki belirli maddelerin prostat kanserine karşı koruyucu olma olasılığı incelenmektedir. Şu anda prostat kanseri riskini azaltmak için yapılacak en iyi önerinin özellikle kırmızı et ve fazla yağ içeren süt ürünleri gibi hayvansal gıdaların tüketimini sınırlamak ve her gün en az 5 porsiyon sebze, meyve yemek olduğu düşünülmektedir.

Mide Kanseri

Mide kanseri insidansı ABD başta olmak üzere tüm dünyada azalmaktadır. Gıdaları koruma yöntemlerinin gelişmesi ile tüm yıl boyunca taze gıda tüketimi ve aynı zamanda H. pylori bakterisinin yol açtığı kronik mide

infeksiyon yaygınlığının azalması mide kanseri sıklığında düşmeye yardımcı olmuştur. Şu anda mide kanseri riskini azaltmaya yönelik yapılacak en iyi öneri günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve yenilmesidir.

Diyet ve Kanser Hakkında En Sık Sorulan Sorular

İnsanlar belirli gıda veya besinlerin özel kanserlerle olan ilişkilerini çok merak ettiklerinden diyet faktörleri ve kanser riskiyle ilgili çalışmalar basında sık yer almaktadır. Sağlık çalışanlarının hiçbir çalışmanın bu konuda son sözü söyleyemediğini ve bazı haberlerin tartışmalı veya farklı sonuçları çok büyüttüklerini hastalarına söylemesi gereklidir. Ayrıntılı haber hikâyelerinde gazeteciler her zaman yeni çalışma sonuçlarını uygun bir şekilde okuyucuya sunamayabilirler. Tek bir çalışma veya haber programına göre diyet ve fiziksel aktivite değişikliklerinin yapılmaması gereklidir. Aşağıdaki soru ve cevaplar bu konudaki başlıca endişeleri cevaplayacaktır.

Alkol

Alkol kanser riskini artırır mı?

Alkol ağız, farenks, larenks, özofagus (yemek borusu), karaciğer ve meme kanseri riskini artırır. Alkol kullanan insanlar erkekler için günde 2 ölçek, kadınlar için günde 1 ölçek içkiyi geçmeyecek şekilde tüketimi sınırlandırmalıdır. Sigara ile birlikte alkol alımı kanser riskini sadece sigara veya sadece alkol içmeye oranla çok daha fazla arttırmaktadır. Düzenli olarak haftada birkaç ölçek içki kullanılması kadınlarda meme kanseri riskini arttırmaktadır.

Antioksidanlar

Antioksidan nedir ve kanserle ilişkisi nasıldır?

Sebze ve meyvelerdeki bazı besinler, normal metabolizma sırasında oluşan doku hasarlarına karşı vücutu korurlar. Bu hasar kanser riskini arttırdığı için, 'antioksidanlar'ın kansere karşı koruyucu olduğu düşünölmektedir. Antioksidanlar C vitamini, E vitamini, selenyum, karoten ve çok sayıda diğer fitokemikalleri içerirler. alışmalar zengin bir antioksidan kaynağı olan sebze ve meyveleri daha fazla tüketen insanlarda bazı kanser tiplerine yakalanma risklerinin daha az olduğunu ileri sürmektedir. Antioksidan kullanımıyla ilgili klinik çalışmalar halen sürmektedir, fakat ek vitamin kullanımının kanser riskini azalttığı halen gösterilememiştir. şu anda kanser riskini azaltmak amaçlı verilebilecek en iyi öneri anti-oksidadanların ek ilaçlarla değil, doğal olarak besinlerden alınmasıdır.

Aspartam

Aspartam kanser yapar mı?

Aspartam şekerden 200 kat daha tatlı olan düşük kalorili yapay bir tatlandırıcıdır. şu andaki veriler aspartam alımının kanser riskini arttırdığını göstermemektedir. Genetik olarak fenilketonüri hastalığı olanlar aspartam kullanmamalıdır.

Beta-karoten

Beta-karoten kanser riskini azaltır mı?



Vitamin A ile kimyasal olarak benzer bir antioksidan olan beta-karoten sebze ve meyvelerde bulunur ve sebze ve meyve tüketmek kanser riskini azalttığı için yüksek dozlarda ek beta-karoten alımının kanser riskini azaltabileceğini düşünmek mantıklıdır. Akciğer ve diğer kanserlerden korunmak amacıyla yüksek doz sentetik beta-karoten kullanılan üç önemli klinik

çalışma vardır. Bunlardan ikisinde sigara içen hastalarda beta-karoten kullanımı akciğer kanseri riskini artırırken, 3. çalışmada herhangi bir fayda veya zarar gösterilememiştir. Bu nedenle beta-karoten içeren sebze ve meyvelerin tüketimi faydalı olabilir, fakat yüksek doz ek beta-karoten kullanımının özellikle sigara içenlerde zararlı olabileceği unutulmamalıdır.

Biyolojik İşlenmiş Yiyecekler

Biyolojik İşlenmiş Yiyecekler nelerdir ve bunlar güvenilir midir?

Biyolojik işlenmiş yiyecekler, haşerelere karşı bitkinin direncini arttırmak, çürümeyi engellemek veya nakliyatı, lezzeti ve diğer istenen kaliteleri iyileştirmek için bitki veya diğer organizmalardan alınan genler ile oluşturulmaktadır. Teorik olarak eklenen bu genler bir takım maddeler oluşturarak, hassas veya allerjik kişilerde yan etkilere neden olabilmektedir. Fakat şu anda eklenen bu genlerden dolayı marketlerde satılmakta olan bu

yiyeceklerdeki maddelerin zararlı olduğuna, kanser riskini arttırdığına veya azalttığına dair bir bilgi bulunmamaktadır.

Kalsiyum

Kalsiyum kanserle ilişkili midir?

Bir çok çalışma yüksek kalsiyum içeren yiyeceklerin kolorektal kanser riskini azaltmaya yardımcı olduğunu ve kalsiyum ilavesinin kolorektal adenomların oluşmasını kısmen azalttığını ileri sürmüştür. Bununla birlikte ilave olarak alınan yüksek doz kalsiyumun özellikle agresif (kötü seyirli) prostat kanseri ile ilişkili olduğunu gösteren bilgiler bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında hem kadınlar hem de erkekler özellikle yiyeceklerden önerilen dozlarda kalsiyum almaya dikkat etmelidir. Önerilen kalsiyum düzeyleri 19-50 yaş arasındaki kişiler için günde 1000mg ve 50 yaşın üstündekiler içinse günde 1200 mg'dır. Kalsiyumun en çok bulunduğu kaynaklar; süt ürünleri, bazı lifli sebzeler ve yeşilliklerdir. Kalsiyum ihtiyacını süt ürünlerinden karşılayan kişiler doymuş yağ miktarını azaltmak için yağsız veya düşük yağ içeren süt ürünlerini tercih etmelidirler. İlave kalsiyum almak isteyen kişiler kendi sağlık ekibine danışmalıdır.

Kolesterol

Kolesterol direkt olarak kanserle ilişkili midir?

Diyetteki kolesterol sadece et, süt ürünleri, yumurta ve hayvansal yağlar gibi hayvan ürünlerinden gelmektedir. Şu anda, kolesterolün, hayvan

kaynaklı ürünleri tüketmekle bazı kanserlerin riskini arttırdığına dair çok az kanıt bulunmaktadır. Kandaki kolesterol düzeylerini düşürmek, kardiyovasküler hastalık riskini de düşürmektedir fakat kan kolesterol düzeyini düşürmenin kanser riski üzerine etkisi ile ilgili bilgi yoktur.

Kahve

Kahve içmek kansere neden olur mu?

Bazı kadınlarda kahve fibrokistik meme hastalığına bağlı (bir tür iyi huylu meme hastalığı) şikâyetleri arttırabilir fakat meme kanseri riskini veya diğer kanser risklerini arttırdığına dair bir bilgi yoktur. Kahve ve pankreas kanseri ilişkisi geçmişte söylenmiş ancak bu bilgi diğer çalışmalarla doğrulanmamıştır.

Yağlar

Daha az yağ tüketmek kanser riskini azaltacak mı?

Yağdan zengin diyetler aynı zamanda kaloriden de zengin olduğu için şişmanlığa neden olurlar ki, bu da vücutta kanser riskinin artışı ile bağlantılıdır. Tüm yağlar benzer sayıda kalori içermesine rağmen, doymuş yağların kanser riskini arttırdığına dair veya omega-3 yağ asitlerinin kanser riskini azalttığına dair bazı bilgiler bulunmaktadır.

Lifler

Ürünlerde bulunan lifler nelerdir ve kanseri önleyebilir mi?

Diyetteki lifler insanlar tarafından sindirilemeyen birtakım bitki



karbonhidratlarını içerir. Çözünür (yulaf) veya çözünemez (buğday veya selüloz) gibi farklı kategorilere ayrılmışlardır. Çözünebilir lifler kan kolesterolünü düşürerek koroner arter hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Bakla,

fasulye, meyve, sebze veya taneli yiyecekler en iyi lif kaynağıdır. Lifler ve kanser arasındaki ilişki tam olarak anlaşılammıştır. Ancak lifli yiyeceklerin tüketilmesi ile kanserin azaltılabileceği düşünülmektedir.

Balık Yağları

Balık tüketmek kansere karşı koruyucu mudur?

Balık zengin bir omega-3 yağ asidi kaynağıdır. Hayvan çalışmalarında kanser oluşumunu baskıladığı bulunmuştur ancak insanlarda olası yararlılığı ile ilgili kısıtlı sayıda bilgi vardır. Yapılan çalışmalar, balık tüketimiyle ilgili faydaların yerini, omega-3 veya balık yağı ilavelerinin alabileceğini henüz göstermemiştir.

Floridler

Floridler kansere neden olur mu?

Diş tedavisinde kullanılan veya diş macunlarına, yiyeceklere eklene floridlerin etkileri çok kapsamlı olarak incelenmiştir. Floridler kanser riskini arttırmamaktadır.

Folik Asit

Folik asit nedir ve kanseri önleyebilir mi?



Folik asit bir çok sebze, bezelye ve fasulye gibi taneli ürünlerde, meyvelerde, kahvaltılık tahıl ürünlerinde bulunan bir B vitaminidir. 1998 yılından beri bütün taneli ürünler folik asitle zenginleştirilmiştir. Folik asit

eksikliği kolorektal ve meme kanseri riskini arttırabilmektedir. Şu andaki bilgiler kanser riskini azaltabilmek için folik asidin en iyi sebzelerden ve meyvelerden alınması gerektiğini önermektedir.

Yiyecek Katkı Maddeleri

Yiyecek katkı maddeleri kansere neden olur mu?

Yiyecekleri saklamak, şeklini, rengini ve lezzetini muhafaza etmek için bir çok madde yiyeceklere katılmaktadır. Katkı maddeleri yiyeceklerde çok küçük oranlarda bulunmaktadır ve bu düzeylerde insanlarda kansere neden olduğu ile ilgili inandırıcı bir veri yoktur.

Sarımsak

Sarımsak kanseri önleyebilir mi?

Sarımsağın kan kolesterolünü düşürmedeki küçük etkilerine bağlı olarak sarımsakta ve diğer soğan ailesine ait sebzelerde bulunan allium bileşiminin sağlığa faydalı olduğu söylenmektedir. Sarımsağın kanser riskini azalttığına yönelik çalışmalar devam etmektedir. Bu aşamada bu bitkinin kanseri önlemede özel rolü olduğuna dair yetersiz bilgi bulunmaktadır.

Genetik

Eğer genlerimiz kanser riskini belirliyor ise, nasıl bir diyet kanseri önleyebilir?

Hücre büyümesini ve olgunlaşmasını kontrol eden genlerdeki hasar kalıtsal olarak edinilebilir veya bir kişinin yaşamı süresince kazanılabilir. Birtakım mutasyonlar veya genetik hasarlar kanser riskini arttırabilmektedir. Alınan besinler DNA hasarını önleyebilmektedir. Genetik olarak kanser yatkınlığı olan insanlarda fiziksel aktivite, kilo kontrolü ve diyet kanser gelişimini önleyebilmekte veya geciktirebilmektedir. Diyet ve genetik faktörler arasındaki etkileşimler şu anda süren pekçok çalışmanın ana konusunu oluşturmaktadır.

Işınlanmış Yiyecekler:

Yiyecekler niçin ışınlanır ve ışınlanan yiyecekler kansere neden olur mu?

Işın besinlerdeki zararlı ürünleri öldürüp onların raf ömrünü uzatmak için kullanılmaktadır. İşlemden sonra yiyeceklerde kalmaz. Işınlanmış ürünlerin tüketiminin kanser riskini arttırdığı ile ilgili bir bilgi yoktur.

Likopen:

Likopen kanser riskini azaltır mı?

Likopen domateste yüksek oranlarda bulunan kırmızı-turuncu karotenoid antioksidandır.

Bir çok çalışma domates ürünlerinin tüketiminin bazı kanser risklerini azalttığını rapor etmiştir. Fakat likopenin bundan sorumlu mikro-besin olup olmadığı kesin değildir. Likopenin emilimi likopenden zengin besinlerin çok az miktarda yağ ile pişirilip tüketilmesi ile artmaktadır. Yiyeceklerde bulunan likopen azalmış kanser riski ile ilişkili olsa da, bu yüksek miktarlarda tüketilmesinin etkili ve güvenli olduğu anlamına gelmemektedir.

Et: Pişirme ve Saklama

İşlenmiş etten kaçınmalı mıyım?

Bazı epidemiolojik çalışmalar işlenmiş et tüketiminin artmış mide ve kolorektal kanserle bağlantılı olduğu sonucuna varmıştır. Bu ilişki, bakteri kontaminasyonunu engellemek ve rengi korumak için jambona, hamburgere ve davetlerde verilen etlere katılan nitritlerle ilgili olabilir. Nitritler, midede mide kanseri riskini arttıran karsinojenik nitrosaminlere dönüşebilir. Vitamin C ihtiva eden sebze ve meyvelerin tüketimi nitritlerin nitrosaminlere

dönüşümünü engellemektedir. Tütsü ve tuz metoduyla saklanan et tüketimi karsinogenik kimyasal maddelerin açığa çıkmasına neden olduğu için en aza indirilmelidir.

Eti nasıl pişirmek kanser riskini etkileyebilir?

Etin içindeki zararlı mikroorganizmaları öldürmek için iyi pişirilmesi gereklidir. Ancak bazı çalışmalar çok yüksek ısılarda kaynatma, kızartma ve ızgarada pişirmenin, kimyasal maddeleri açığa çıkarabileceği için kanser riskini arttırabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu kimyasalların hayvanlarda kanser yaptığının gösterilmesine karşın insanlarda gerçekten kansere neden olduğu henüz kesin değildir. Buharda, benmari yöntemiyle, çok az suyla hafif ateşte ağır ağır veya mikrodalga fırında pişirmek bu kimyasalların açığa çıkmasını en aza indirmektedir.

Şişmanlık

Kilolu olmak kanser riskini arttırır mı?

Kilolu ve şişman olmak artmış meme (postmenopozal kadınlar arasında), kolon, rahim, safra kesesi, yemek borusu, pankreas, böbrek ve diğer kanser türleriyle ilişkilidir.

Zeytinyağı

Zeytinyağı kanseri etkiler mi?

Zeytinyağı tüketimi artmış kanser riskiyle ilgili değildir. Zeytinyağında kalori miktarı yüksek olduğu için ölçülü tüketilmelidir.

Organik Yiyecekler

Organik olarak tanımlanan yiyecekler kanser riskini düşürmede daha mı etkilidir?

Organik terimi böcek ilacı veya organik modifikasyon olmadan yetiştirilen bitkiler için kullanılmaktadır. Şu anda bu yöntemle yetiştirilen yiyeceklerin kanser riskini azalttığı ile ilgili bir çalışma bulunmamaktadır.

Böcek ve Yabancı Ot Öldürücüler

Yiyeceklerin içinde bulunan böcek öldürücüler kansere neden olur mu?

Böcek ve ot öldürücü ilaçlar endüstriyel alanda ve tarımda gerektiği şekilde kullanılmadığında zararlı olabilir. Sebze ve meyveler çok düşük oranlarda bu kimyasal maddeleri içerse de çok sayıda bilimsel veri, bu yiyeceklerin tüketilmesini desteklemektedir. Şu anda çok düşük dozlarda böcek ve yabancı ot öldürücü ilaçların bulunduğu yiyeceklerin kanser riskini arttırdığına dair bir bilgi yoktur.

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktiviteyi arttırmak kanser riskini azaltacak mı?

Cevap: Evet

Fiziksel aktiviteyle uğraşan insanların, uğraşmayanlara oranla meme ve kolon kanseri geliştirme riski daha düşüktür. Bu risk azalması aktivitenin kilo üzerindeki etkisinden bağımsızdır. Diğer kanserlere olan direkt etkileri ile

ilgili bilgiler kısıtlıdır. Bununla beraber şişmanlık bir çok kanser türüyle ilişkilendirilmiştir ve fiziksel aktivite daha sağlıklı bir vücut kilosuna varılmada ve bunu muhafaza etmede anahtar rol oynamaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivite kardiyovasküler sistem ve diyabet üzerinde de olumlu etkilere sahiptir.

Fitokimyasallar

Fitokimyasallar nelerdir ve kanser riskini azaltırlar mı?

Fitokimyasal terimi bitkilerden üretilen çok değişik bileşimlere verilen isimdir. Bu bileşimlerden bazıları bitkileri zararlı böceklere karşı korur veya biyolojik olarak diğer önemli fonksiyonlara sahiptir. Bazıları hem bitkilerde hem de bunları tüketen insanlarda hormon benzeri veya antioksidan etkilere sahiptir. Sebze ve meyve tüketmek kanser riskini azalttığı için araştırmacılar bu bileşimlerin yararlı etkilere olan katkılarını araştırmaktadırlar. İlave olarak alınan fitokimyasalların, sebze, meyve ve taneli sebzelerden elde edilenlerden daha yararlı olduğunu gösteren bir kanıt yoktur.

Sakkarin

Sakkarin kansere neden olur mu?

Yüksek dozlardaki tatlandırıcılar sıçanlarda mesane taşı oluşmasına bu taşlar da mesane kanserine neden olmaktadır. Sakkarin bileşimi insanlarda mesane taşı oluşmasına neden olmaz. Şayet insanlarda kanser riskini arttırırsa bile bunu tüketilen dozlardan çok daha yüksek dozlarda

yapacaktır. Yapılan büyük epidemiolojik çalışmalar, sakkarin kullanan insanlarda mesane kanseri riskinin artmadığını rapor etmiştir ve sakarin birleşmiş milletler ulusal toksikoloji programında, kanıtlanmış insan karsinojenleri listesinden kaldırılmıştır.

Tuz

Yüksek oranda tuz tüketmek kanser riskini arttırır mı?

Bazı ülkelerde yapılan çalışmalar artmış mide, nazofarenks ve boğaz kanserini, tuzlama ile korunan yiyeceklere ve turşulama yöntemine bağlamaktadır. Yiyeceklerin pişirilmesinde ve lezzeti arttırmak için kullanılan tuzun kanser riskini etkilediği ile ilgili bir kanıt yoktur.

Selenyum

Selenyum nedir ve kanser riskini arttırabilir mi?

Selenyum antioksidan savunma mekanizmasının bir parçası olarak vücudun ihtiyacı olan bir elementtir. Hayvan çalışmaları selenyumun kansere karşı koruduğunu ileri sürmektedir. Bir başka çalışmada; selenyum ilavesi ile akciğer, kolon ve prostat kanserinin önlenebileceği gösterilmiştir. Ancak selenyumun kanseri önlemede etkili olduğunu gösteren kontrollü başka çalışmaların da yapılması gerekmektedir. Güvenli ve toksik dozlar arasında çok dar bir sınır olduğu için, yüksek dozlarda ilave selenyum alınması önerilmemektedir. Ek olarak alınan selenyumun günde 200

mikrogramı geçmemesi gerekmektedir. Deniz ürünleri, etler ve taneli sebzeler selenyum için iyi bir kaynaktır.

Soya Ürünleri

Soya ürünleri kanser riskini azaltabilir mi?

Soya ihtiva eden yiyecekler mükemmel bir protein kaynağı ve ete iyi bir alternatiflerdir. Hayvan çalışmalarında soyanın, zayıf östrojenik aktiviteye sahip bir çok fitokimyasallar ihtiva ettiği için hormona bağımlı kanserlerden koruduğu ortaya çıkmıştır. Asya ve batı toplumları arasındaki kanser riskini karşılaştıran bir çok çalışmadaki farklılık soya tüketiminden bağımsız başka faktörlere de bağlı olabilmektedir. Soya tozu veya soya sütü tüketiminin dolaşımdaki östrojen düzeyini düşürdüğü gösterilmiştir. Ancak, soyada bulunan fitoestrogenler zayıf östrojenik aktiviteye sahiptir ve diyetteki soya veya soya ihtiva eden yiyeceklerin belirli dozlarda tüketilmesinin kanser riski üzerindeki etkisi bilinmemektedir. Şu anda soya ilavesinin kanser riskini azaltmada yararlı etkisi olduğunu destekleyen inandırıcı bir çalışma bulunmamaktadır. Teorik olarak bazı kişilerde hormona duyarlı meme ve endometriyum gibi kanserlerin riskini, yüksek dozlarda kullanılan soyanın arttırabileceği düşünülmektedir. Meme kanseri olan kişiler, sağlıklı bitkisel kaynaklı diyetle sadece ölçülü miktarlarda soya tüketebilirler. Kasıtlı olarak diyetle yüksek dozlarda soya tüketilmemesi, soya ihtiva eden haplar, tozlar veya izole veya konsantre isoflavonların alınmaması gerekmektedir.

Şeker

Şeker kanser riskini arttırır mı?

Şeker, kanser riskini azaltan hiçbir gıda sağlamaksızın kalori alımını arttırmaktadır. Yüksek şeker alımının, kandaki insülin seviyesini arttırdığı ve şişmanlığa yol açtığı ve bu nedenle de kanser riskini arttırabileceği düşünülmektedir. Beyaz şekerin (rafine edilmiş), kahverengi şekerin (rafine edilmemiş) ve balın kilo ve insülin üzerine etkileri arasında bir fark yoktur.

Ek besinler

Ek besinler kanser riskini azaltabilir mi?

Sebze, meyve ve diğer bitkisel yiyeceklerin kanser riskini düşürdüğüne dair güçlü kanıtlar olsa da ek besinlerin aynı şekilde kanser riskini azaltabileceğine dair yeterli kanıt yoktur. Bu konuda yapılmış az sayıda çalışmadan da hayal kırıcı sonuçlar alınmıştır. Çin'de ve Güney Afrika'da beslenmesi bozuk kişilerde vitamin ve mineral destekli beslenme ile mide kanseri riskinin azaldığı gösterilmiştir. Fakat yüksek dozda tek tip yiyeceklerle beslenme yarar getirmediği gibi zarar getirmiştir. En iyi vitamin ve mineral kaynağı besinlerdir. Ek besinlerin alınması ise bazı özel durumlarda yararlı olabilmektedir, örneğin, hamile kadınlar, doğurganlık çağındaki kadınlar ve kısıtlı besin alımı olan kişiler gibi. Eğer ek beslenme yapılacaksa, en iyisi dengeli bir şekilde multi-vitamin/mineral almaktır. Bu da günlük önerilen miktarın yüzde yüzünden fazla olmamalıdır, çünkü bazı besinler yüksek miktarlarda alınırca zararlı etkiler yapabilmektedir.

Sebze ve meyvelerin besinsel eşdeğerini hap olarak alabilir miyim?

Cevap: Hayır.

Meyve ve sebzelerin içinde pek çok yararlı madde bir uyum içinde yararlı etkilerin oluşmasını sağlamaktadırlar. Çoğu zaman bu bileşenlerden hangisinin kanser riskini azaltmakta daha yararlı olduğu bilinmemektedir. Ayrıca hapların içindeki küçük miktarlardaki kurutulmuş toz haline getirilen besinler, sebze-meyvede bulunan düzeylerinin çok altında olabilmektedir.

Çay

Çay içmek kanser riskini düşürebilir mi?

Bazı araştırmacılar, içindeki antioksidanlar sayesinde, çayın kansere karşı koruduğunu düşünürler. Hayvan çalışmalarında bir takım çayların kanser riskini azalttığı gösterilmiş ise de epidemiyolojik çalışmaların sonuçları her zaman bu yönde olmamıştır. Şu andaki bilgilerimizle çayın insanda kanser riskini azalttığını söylemek mümkün değildir.

Trans-yağlar

Trans-doymuş yağlar kanser riskini azaltır mı?

Trans-doymuş yağlar margarin yapımı sırasında oluşturulmaktadır. Bu tür yağların kardiyovasküler sistem üzerinde, örneğin, kan basıncını ve kolesterol düzeylerini yükseltici etkileri gösterilmiştir, ancak kanser ile olan ilgileri henüz bilinmemektedir.

Sebzeler ve meyveler

Sebze ve meyve yemek, kanser riskini azaltır mı?

Çok miktarda sebze ve/veya meyve yemenin, daha düşük oranda akciğer, yutak, ağız, mide ve kalın barsak kanserine yakalanma ile ilgisi olduğu pek çok epidemiyolojik çalışmada gösterilmiştir. Meyve ve sebzelerin içinde hangi maddelerin kansere karşı koruyucu olduğu bilinmediğinden günde 5 ya da daha fazla porsiyon meyve ve sebze yenilmesi önerilmektedir

Lahanamsı sebzeler hangileridir ve kansere karşı korunmada önemli midirler?



Bu sebzeler kabakgiller ailesine mensup olup, brokoli, karnabahar gibi sebzeleri içerir. Bu sebzelerin barsak kanseri riskini azaltıcı bir takım maddeler içerdiği bilinmektedir. Lahanamsı sebzeler de dâhil olmak üzere her çeşit sebze içeren bir beslenme şeklinin kanser riskini azaltacağı

düşünülmektedir.

Taze, dondurulmuş, konserve meyve ve sebzelerin beslenme değerleri arasında fark var mıdır?

Bunların hepsi de uygun seçeneklerdir. Taze besinlerin besinsel değerlerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Fakat donmuş

yiyecekler taze gıdalara göre daha besleyici nitelikte olabilirler çünkü olgunlaşmış olarak toplanırlar ve hemen dondururlar. Konserveleme ile ısıya duyarlı ve suda çözünen besinlerin kaybı olabilir çünkü konserveleme işleminde yüksek ısı gereklidir. Bazı meyvelerin tatlı şurupların içinde bazılarının ise yüksek sodyum içeriği olan sıvılar içinde sunulduğu dolayısıyla seçerken dikkatli olunması gerektiği akıldan çıkarılmamalıdır.

Pişirme ile gıdaların besin değeri kaybolur mu?

Sebzeleri uzun süre kaynatmak, içerdikleri suda çözünen vitaminlerin kaybolmasına neden olabilmektedir. Sebzeler besin değerlerini en iyi buharla ve mikrodalga ile pişirildiklerinde korurlar.

Sebze ve meyvelerin suyunu çıkartmalı mıyım?

Sebze veya meyvelerin suyunu çıkartma özellikle çiğneme güçlüğü olan hastalar için iyi bir beslenme yöntemi olabilir. Meyve veya sebze suları, bu besinlerin içindeki bazı maddelerin emilmesini de kolaylaştırabilir, fakat meyve ve sebze suları daha az doyurucu oldukları gibi daha az miktarda lif de içerirler. Özellikle de meyve suları kalori açısından da zengindir. Satılan, suyu çıkarılmış besinler %100 sebze veya meyve olmalı ve içindeki zararlı mikroorganizmaları yok etmek için pastörize edilmelidir.

Vejeteryan diyetler

Vejeteryan diyetler kanser riskini azaltır mı?

Vejeteryan beslenmenin pek çok sağlıklı yönü vardır, örneğin doymuş yağlardan fakir, lif ve vitaminlerden zengin olması gibi. Fakat vejeteryan diyetin kanserden korunma yönünde özel bir yararı olduğu söylenemez. Vejeteryan diyetler içerik olarak farklılıklar göstermekle birlikte hiçbiri kırmızı eti içermez. Eğer gerekli kaloriyi sağlayacak şekilde planlanırsa vejeteryan diyetler sağlıklı olabilir. Herhangi bir besini ciddi bir şekilde kısıtlayan diyetlerle önemli besin eksiklikleri olması olasılığı yüksektir. Tüm hayvan ürünlerini kısıtlayan vejeteryan diyetlerde vitamin B12 ve demir takviye edilmelidir.

Vitamin A

Vitamin A kanser riskini azaltır mı?

Vitamin A (retinol) ya bitkilerdeki beta-karotenden ya da hayvansal ürünlerden elde edilir. Vitamin A takviyesinin kanser riskini azaltmadığı bilakis yüksek doz takviyenin akciğer kanseri riskini arttırdığı gösterilmiştir.

Vitamin C

Vitamin C kanser riskini azaltır mı?

Vitamin C pek çok meyve ve sebze de bulunur. Bir çok çalışmada yüksek vitamin C tüketimi ile azalmış kanser riski arasında bir ilişki olduğu öne

sürülmüştür ancak vitamin C nin takviye edildiği az sayıda çalışmada kanser riskinde azalma gösterilememiştir.

Vitamin E

Vitamin E kanser riskini azaltır mı?

Bir klinik çalışmada, günde 50 mg vitamin E alan erkeklerde prostat kanseri riski plasebo alanlara göre daha az bulunmuş ancak, bu sonuçlar teyit edilmemiştir.

Su ve diğer sıvılar

Ne kadar sıvı almalıyım?

Sıvı tüketimi mesane kanseri riskini azaltır çünkü su karsinojenleri seyreltir ve mesane ile temas sürelerini azaltır. Günde en azından sekiz bardak sıvı alınması bu nedenlerle önerilmektedir.

SONUÇ OLARAK

Kanser riski üzerindeki potansiyel etkileri nedeni ile AKB (Amerika Kanser Birliği) ulusal düzeyde sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif yaşama konusunda Amerikalıların bilinçlendirilmesi görevini üstlenmiştir. AKB 2015 yılına kadar kanser oranlarını ve kanserden ölümleri azaltmayı, kanser olup yaşamakta olanların yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemiştir. Ulusal düzeyde, beslenmenin ve fiziksel aktivitenin kanser ile ilişkisi konusunda Amerikan halkını bilgilendirmek ve motivasyonlarını sağlayarak

sağlıklı ve aktif bir yaşam biçimini onlara benimsetmek bu kurumun başlıca amaçlarıdır. Bu amaçları yerine getirmek için beslenme ve fiziksel aktivite konusunda burada özetlediğimiz, periyodik olarak 5 yılda bir yenilenen bu kılavuzu yayınlamıştır. Bu kılavuz kanser araştırmalarında, kanserden korunma, kanser epidemiolojisi ve halk sağlığı üzerinde uzman olan kişilerden oluşan bir panel tarafından hazırlanmaktadır.

AKB, beslenme ve fiziksel aktivite ile kanser riski arasında halen çözümlenememiş soruları cevaplamak amacı ile çok yönlü araştırma projelerini devam ettirmektedir. Yayınladığı bu kılavuz niteliğindeki bilgilerin uygulanmasında şüphesiz bireylere ve toplumdaki özel kuruluşlara da büyük roller düşmektedir.

AKB, şu andaki veriler ışığında halen süregelen yanlış beslenme ve aktivite alışkanlıklarını sağlıklı bir beslenme ve aktif bir yaşam stili ile değiştirerek toplumda obesite gelişmesinin önlenebileceğini, bu arada bu konularda devam eden araştırmalarının ulusal kanser insidansını ve kanserden ölümleri azaltacağını düşünmektedir.