

## Csökkenthető-e az étrenddel a rák kockázata?

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsának állásfoglalása  
Van-e kapcsolat az étrend és a rák kockázata?

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsa információkat nyújt arról, hogy az étrendről, amely csökkentheti a rák kockázatát. Nagyon fontos, hogy mivel tájékozunk. Az étkezési tényezők 30-50 százalékos szerepet játszanak a rák kialakulásában. Kezdjük az étrenddel!

A legfontosabb étrendi változtatás, amellyel csökkenthető a rák kockázata, a vegetáriánus étrendre való áttérés. Az állati termékek fogyasztása kapcsolatban van a prosztata-, vastagbél-, emlő-, petefészek- és hasnyalmirigy-rák kialakulásával. Néhány tanulmány azt mutatja, hogy a tejet fogyasztóknak kisebb a kockázata a rákra, mint azoknak, akik ezt egyáltalán nem teszik.

A hetednap adventista férfiak 1/4 feleannyian szenvednek rákban, mint az átlagember. Ez a dohányzással és alkohol (karcinogének) fogyasztásával nem összefüggő rákbetegségeknek is jellemző. Ennek az a legvalószínű oka, hogy sok hetednap adventista vegetáriánus. Ez az étrend kevesebb állati zsiradékot, több zöldséget és gyümölcsöt tartalmaz. A megnövekedett zöldség- és gyümölcsfogyasztás kiegészítésként az A-vitamin-bevitel kiegészítésre, a C-vitamin-bevitel pedig a női betegségekhez kapcsolódik. Meghatározható ez még pontosabban?

Az állati termékek fogyasztásánál az egyik legnagyobb veszélyforrás a zsír. Az amerikai étrend zsirtartalmának mint fele állati eredetű. A zsír nem közvetlenül okoz rákot, de rákkeltő anyagnak bizonyul. A U. S. Academy of Science (az Egyesült Államok Tudományos Akadémiája) azt állítja, hogy a teljes telített zsírsav-bevitel arányban áll a rákos megbetegedések kockázatának növekedésével. A telített zsírok 70 százaléka állati eredetű termékekben szírmazik. Ha a teljes zsírbevitelt az összkalória 20 százalékára tudni visszacsökkenteni a lakosság, akkor felbecsülhetőleg 33 százalékos lenne a csökkentés az emlő-, vastagbél-, végbél- és petefészek-rákos megbetegedésekben.

Állatközelék bizonyítja, hogy abból nem szírmazik előny, ha a zsírbevitelt a kalória 20 százalékára alacsony szintre csökkentjük. Ha egy vegetáriánus étrendjének 30 százaléka zsír, ugyanolyan kockázata van a rákra, mint annak állati zsiradékot fogyasztó embernek, aki 20 százalékra csökkentette a napi zsírbevitelt.

Ne próbáljuk azonban teljesen kiiktatni a zsírt az étrendünkben. A szervezetünknek ugyanis szükséges van bizonyos zsírsavaknak, hogy egészséges maradjon. Ha nincsenek meg az esszenciális zsírsavak az étrendünkben, akkor a szervezetünk nem tud fejlődni. Egyes hitek szerint "amelyeket állatközelék támasztanak alá", hogyha kalóriák 20 százalékára bizonyos esszenciális zsírsavakat áll, fennáll a daganatok kialakulásának veszélye. Ez a hite azonban ne tévesszen meg senkit! A növényi olajban található esszenciális zsírsavak nélkülözhetetlenek a szervezetünk sejteinek jó működéséhez mind az állatoknál, mind az embernél. Erre a kérdésre az a válasz, hogy 0% zsírt tartalmazó étrenden sem normál, sem rákos szövet nem fejlődik ki. Kis mennyiségű növekedés kiegészítésként be a 3-20% zsírt tartalmazó étrenden. A tények tisztán bizonyítják a megnövekedett növényi olaj és zsír, valamint a rák kockázatának csökkentését levő fordított arányosságot.

Ha csökkentjük az állati és összes zsírbevitelt, akkor a rák egy másik kockázati tényezőjét is csökkentjük, az elhízást. Az elhízás növeli az epehólyag, emlő, méhnyakrák (endometrium), petefészek, prosztata és vastagbél rákos megbetegedések és a cukorbetegség kockázatát.

Az is fontos, hogy a zsír testünk melyik részén rakódik le. Kérte alaknak lenni (a csípőnél kevesebb, mint a hasnál) egészségesebb, mint alma alaknak. Akik alma alakúak, azoknak nagyobb esélyük van a cukorbetegségre, a szív- és érrendszeri betegségekre, a magas vérnyomásra és a méhnyakrák vagy az emlő rákos megbetegedéseire.

A teljes kalóriabevitel csökkentésével még inkább növekszik a rák kockázata, mint csupán a zsír csökkentésével. Ha a kalóriabevitelt 30 százalékkal visszafogjuk, akkor a méhnyakrák és az emlőrák kockázata elölérőlag 90 százalékkal csökkenthető. Az állatközelék alapján azt látjuk, ha 25 százalékkal csökkentjük a kalóriabevitelt, akkor 75 százalékkal kevesebb tumor alakul ki. Ha 12 százalékkal csökkentjük a kalóriabevitelt, akkor 40 százalékkal csökken a tumor kialakulása. Ha ugyanezt az eredményt szeretnénk elérni csupán a zsírbevitel megváltoztatásával, akkor azt 75 százalékkal kell visszafognunk. A magas zsirtartalomú ételek nagy valószínűséggel alacsony rosttartalomúak. A legjobb módja annak, hogy a zsírt és a kalóriát is csökkentjük, az, ha magas rosttartalomú ételeket fogyasztunk. A magas rosttartalomú étrendben megtalálhatjuk a teljes örlésű kenyeret, gabonapelyheket és hüvelyeseket. Ez jó módja annak, hogyan csökkenthető a teljes zsírbevitelt a kalóriabevitelt 30 százaléka alá. A vitaminok segítenek-e csökkenteni a rák kockázatát?

Az A-vitamin és a béta karotin úgy tartják, hogy csökkentik a hím eredetű szövetek, vagyis a bőr-, méh-, cervix (méhnyak)-, gégé-, ezenkívül a tüdő-, hólyag-, epehólyag-, valamint néhány gyomor- és bélrendszeri étrendi rákos megbetegedések kockázatát. A béta karotin megtalálható az áfonya, a sárgadinnyében, a sárgarépa-

sárgabarackban, papayában, mangóban, sőtötökben és a sárga tészta leveles növényekben. Ez a szervezetünk A-vitaminjának alakulását. A máj káros A-vitamin a tejből, tojásból és máj állati eredetű termékekből származik. A béta karotin hatékonyabban vesz részt a kockázat csökkentésében, mint az A-vitamin, bár néhány tanulmány szerint a vitamin is ugyanolyan hatásos.

A megfelelő mennyiségű C-vitaminról azt valljuk, hogy csökkenti a gyomor- és nyelöcsőről kockázatot. C-vitamin a friss zöldségben, citrusfélékben, a paradicsomban és az eperben található.

A béta karotint, az A- és C-vitamint inkább ételünkkel kellene megkapnunk, mint a vitamintablettákkal, akkor még nem kaptuk meg a máj 199-et. A máj, amit nem kapunk meg, az a likopin. A likopin adja az eper és a paradicsom piros színét. A hasnyalmirigy kockázatot nagyban csökkentheti, ha sok gyümölcsöt és zöldséget, főleg paradicsomot eszünk. A kockázat csökkentése ugyanis az, hogy a likopinnek köszönhetően a korrelációban van a paradicsomfogyasztással. Vannak még tényezők, amelyekről tudnom kell?

A keresztes virágzó zöldség, mint a káposzta, a brokkoli és a karfiol szintén csökkenti a vastagbél- és a végbél valamint az emlőrák kockázatot. Ezek a zöldségek általában rájkellenesek, mivel indolgyeleteket tartalmaznak, és olyan enzimeket aktiválnak, amelyek hatékonyan bizonyos rájkeltető anyagokat. Ezek közül az egyik a benzopirin, amely gyakran megtalálható a finomított szénhidrátokban. Ezért ajánlott a keresztes virágzó zöldség fogyasztása legalább hetente egyszer.

Az alkohol elkerülése nagyban csökkenti a nyelöcső-, máj-, vesebetegségek, és valójában főleg a hasnyalmirigy- és az emlőrák kockázatot. Még májsejt mellett is 50-100 százalékkal nő az emlőrák esélye. Bizonyították, hogy a kávé fogyasztása növeli a vastagbélrák, felfrúknál pedig a húgyútyagról kockázatot is. A nagyon sós vagy ecetes ételek növelik a gyomor és bélrendszer rákos megbetegedéseinek lehetőségét.

Nincs bizonyított arra, hogy amit néhányan állítanak, hogy ha nincs olaj az étrendben, akkor a napfény nem okoz Minél több linolsav (teljes zsírsav telítetlen zsírsav, amely nagy mennyiségben található a kukoricaolajban) van az étrendben, annál kisebb a bőrrák kockázata. Meg kell jegyezni, hogy a gőzölés az étrendünkben való olaj mennyiségétől, ha túl sok napfénynek tesszük ki magunkat, a növényi eredetű olajok, az bőrrákot okozhat. Melyik alapelvek csökkentik a rák kockázatot?

Â  
-

Egy naponta 5-9 adag gyümölcsöt vagy zöldséget. Legalább az egyik gyümölcs vagy zöldség magas C-vitamin-tartalommal legyen, a máj pedig A-vitaminban gazdag. Egy naponta egy vagy több adag káposztaféléket is (egy adag = 1 csésze [2 decij] nyers vagy főlt zöldségnek felel meg).

Egy naponta 6-11 adag teljes értékű kenyeret, gabonapelyhet, tésztát és hályest. (Egy adag = 1 csésze vagy 1 csésze nyers gabonapehelynek felel meg).

Tartsuk meg, vagy kerüljük el az ideális testsúlyunkat azáltal, hogy korlátozzuk az ésszalória-bevitelt. Agy testsúlyunk a magasságunknak megfelelő ajánlott tartomány alsó határán lesz. Tartsuk a derék/csípő arányát a esetében 1,0 alatt, nők esetében 0,85 alatt. Testsúlykontrollunkat tegyük a következők.

A reggeli legyen a nap főtkezőse.

Egy naponta több gyümölcsöt, zöldséget, teljes értékű gabonaféléket, és kevesebb zsíros ételt.

Naponta mozogjunk.

Kerüljük a nassolást.

Â  
-

Csökkentésük az ésszsaló-bevitelt az elfogyasztott kalóriamennyiség 20-30 százalékkal, és alakítsuk ki a vegetáriánus étrendet. Annak érdekében, hogy még inkább csökkentésük az ésszes és a telítetlen állati zsírt b

csak kis mennyiségben fogyasszunk alacsony zsírtartalmú vagy zsírtmentes tejet, tejtermékeket és tojásfehérjét.

Kerüld el a kávé, tea és alkohol fogyasztását.

Â (Hetednap Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)