

## 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 információit arra 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 kiegészítőben az A-vitamin-bevitel kiegészítőre, a C-vitamin-bevitel pedig a növényes élelmiszerre nő az átlaghoz képest. Meghatározható ez még pontosabban?

Az állati termékek fogyasztásánál az egyik legnagyobb veszélyforrás a zsír. Az amerikai étrend zsírtartalmának több 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 szűrmazik. Ha a teljes zsírbevitelt az ésszalárria 20 százalékosra tudni visszacsökkenteni a lakosság, akkor felbecsülhetőleg 33 százalékos lenne a csökkentés az emlő-, vastagbél-, végbél- és petefészek-rákos megbetegedésekben.

Állatközeltek bizonyítják, hogy abból nem szűrmazik előny, ha a zsírbevitelt a kalória 20 százaléka alá csökkentjük. Ha egy vegetáriánus étrendjének 30 százaléka zsír, ugyanolyan kockázata van a rákra, mint annak állati zsiradékot fogyasztó embernek, aki 20 százalékosra csökkentette a napi zsírbevitelt.

Ne próbáljuk azonban teljesen kiiktatni a zsírt az étrendünkben. A szervezetünknek ugyanis szükség van bizonyos zsírsavakra, hogy egészséges maradjon. Ha nincsenek meg az esszenciális zsírsavak az étrendünkben, akkor a szervezetünk nem tud fejlődni. Egyes hitek szerint "amelyeket állatközeltek támasztanak alá", hogyha kalóriák 20 százaléka bizonyos esszenciális zsírsavakból áll, fennáll a daganatok kialakulásának veszélye. Ez a hite azonban ne tévesszen meg senkit! A növényi olajban található esszenciális zsírsavak nélkülözhetetlenek a szervezetünk sejtjeinek 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 kiegészít be a 3-20% zsírt tartalmazó étrenden. A tények tisztán bizonyítják a megnövekedett növényi olaj és zsír, valamint a rák kockázatát csökkentő levő fordított arányosságot.

Ha csökkentjük az állati és éssz 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 végbél.

Az is fontos, hogy a zsír testünk melyik részén rakódik le. Kérte alaknak lenni (a csípőnél szebb, mint a hasunk) 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 kisebbé válik a rák kockázata, mint csupán a zsír csökkentésével. Ha a kalóriabevitelt 30 százalékkal visszafogjuk, akkor a méhnyakrák és az emlőrák kockázata előreléptélag 90 százalékkal csökkenthető. Az állatközeltek 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 zsírtartalmú ételek nagy valószínűséggel alacsony rosttartalmúak. A legjobb módja annak, hogy a zsírt és a kalóriát is csökkentjük, az, ha magas rosttartalmú ételeket fogyasztunk. A magas rosttartalmú étrendben megtalálhatjuk a teljes örlésű kenyert, 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 étel- és ital- eredetű rákos megbetegedések kockázatát. A béta karotin megtalálható az áfonya, a sárgadinnyében, a sárgarépa-

sárgabarackban, papayában, mangóban, sőtötökben és a sárga-tökösd leveles növényekben. Ez a szervezetünk A-vitaminjának alakulását. A májban A-vitamin a tejből, tojásból és májban 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 májban 199-et. A májban, amit nem kapunk meg, az a likopin. A likopin adja az eper és a paradicsom piros színét. A hasnyálmirigy kockázatot nagyban csökkentheti, ha sok gyümölcsöt és zöldséget, főleg paradicsomot eszünk. A kockázat csökkentése ugyanis az, hogy a likopinnek köszönhetően az ételben van a paradicsomfogyasztással. Vannak még tápanyagok, amelyekről tudnom kell?

A keresztes virágú 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 virágú zöldség fogyasztása legalább hetente egyszer.

Az alkohol elkerülése nagyban csökkenti a nyelöcső-, máj-, vesebetegségeket, és valójában főleg a hasnyálmirigy- és az emlőrák kockázatot. Még a máj mellett is 50-100 százalékkal nő az emlőrák esélye. Bizonyították, hogy a kávéfogyasztás növeli a vastagbélrák, felfúvósítást pedig a hányógyógyászati kockázatot is. A nagyon sós vagy ecetes ételek növelik a gyomor és bélrendszer rákos megbetegedéseinek lehetőségét.

Nincs bizonyított arra az eredményre, hogy ha nincs olaj az étrendben, akkor a napfény nem okoz Minél több linolsav (teljes zsírsavak telítetlen zsírsav, amely nagy mennyiségben található a kukoricában) 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 zsír, az bőrrákot okozhat. Melyik alapelvek csökkentik a rák kockázatot?

Á  
-

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

-

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

-

Tartsuk meg, vagy kerüljük el az ideális testsúlyunkat azáltal, hogy korlátozzuk az édesszalma-bevitelt. A gy 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 főétkezése.

-

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

-

Naponta mozogjunk.

-

Kerüljük a nassolást.

Á

-

Csökkentse az édesszalma-bevitelt az elfogyasztott kalóriamennyiség 20-30 százaléka, és alakítsuk ki a vegetáriánus étrendet. Annak érdekében, hogy még inkább csökkentse az ésszes és a telítetlen állati zsírok

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

Kerüld el a kávé, tea és alkohol fogyasztását.

Â (Hetednapi Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)