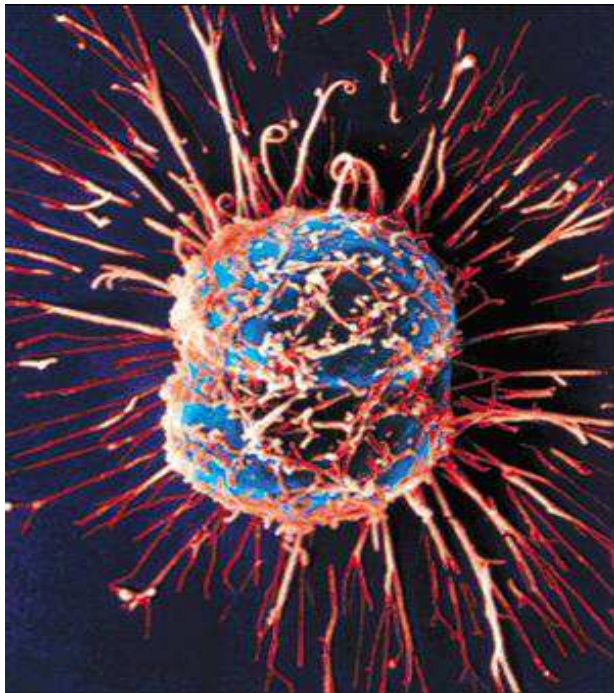


Novine u vezi povezanosti ishrane i malignih bolesti



Prof dr Maja Nikolić

Prevenција karcinoma

- **Zaštita od sunca**
- **Smanjena izloženost duvanskom dimu**
- **Održavanje telesne mase u prihvatljivim granicama**
- **Poboljšanje ishrane**
- **Povećanje redovne fizičke aktivnosti**

Evropski kodeks protiv raka:

SPREČAVANJE

1. Prestanak pušenja
2. Umereno pijenje alkohola
3. Izbegavanje prekomernog izlaganja suncu
4. Kontrola zdravlja i pridržavanje pravila za prevenciju izloženosti poznatim karcinogenima
5. Konzumiranje svežeg voća, povrća i druge hrane, bogate vlaknima
6. Izbegavanje gojavnosti, povećanje fizičke aktivnosti i smanjenje unosa masne hrane

RANO OTKRIVANJE

Javljanje lekaru zbog svakog zadebljanja, ranice koja ne zaceljuje, promene u mladežu ili neprirodnog krvarenja.

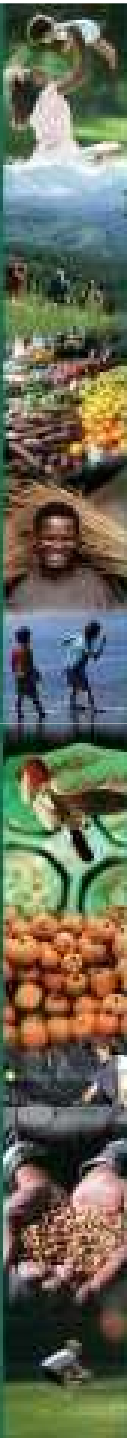
**Ishrana utiče kako na prevenciju,
tako i na usporavanje procesa
kancerogeneze.**



Povezanost nekih nutritivnih činioca sa malignim bolestim (X-faktor rizika, *-protektivni faktor)

Lokalizacija	Masti	Telesna masa	Vlakna	Više i povrće	Alkohol	Dimljene, usoljene, na roštilju spremljene namirnice
Pluća				*	X	
Dojka	X	X		*	X	
Debelo crevo	X	X	*	*		
Prostata	X	X		*		
Žučna kesica	X			*		
Rektum	X				X	
Endometrijum		X				
Usta				*	X	
Želudac					X	X
Bubreg		X				
Grič materice		X		*		
Štitna žlezda		X				
Jednjak					X	X

- Pojedine namirnice tj. njihovi sastojci deluju kao **kancerogeni** - hiperenergetska ishrana, preveliki unos masti (posebno zasićenih), dimljeno, na roštilju spremljeno i jako usoljeno meso, prekomerni unos alkohola, oksidisane masti, hiperhlorisana voda za piće, nitrati, nitriti i dr.
- Nasuprot tome, **antikancerogenu** ulogu imaju namirnice bogate dijetnim vlaknima, sveže voće, lisnato povrće, tamnozeleno i crveno povrće, beli i crni luk, bioaktivne supstance, antioksidansi fitohemikalije, likopen, niskomasni mlečni kiseli proizvodi i sl.



World
Cancer
Research Fund



American
Institute for
Cancer Research

**Food, Nutrition,
Physical Activity,
and the Prevention
of Cancer:**
a Global Perspective

- Pozitivna korelacija izmedju indeksa telesne mase i karcinoma jednjaka, pankreasa, žučne kese, jetre, dojke*, endometrijuma, bubrega, kolona i rektuma (Toles et al., 2008; WCRF , AICR, 2007)
- Utiče na nivo cirkulišućeg nivoa insulin-like growth factor-1 (IGF-1)







ALKOHOL

- povećava rizik za karcinom usne duplje, ždrela, larinksa, jednjaka, pluća, kolona, rektuma, jetre i dojke (*World Cancer Research Fund, and American Institute for Cancer Research, 2007*)

Umerena upotreba alkohola

1 jedinica alkohola dnevno

Čaša od
250 ml
piva

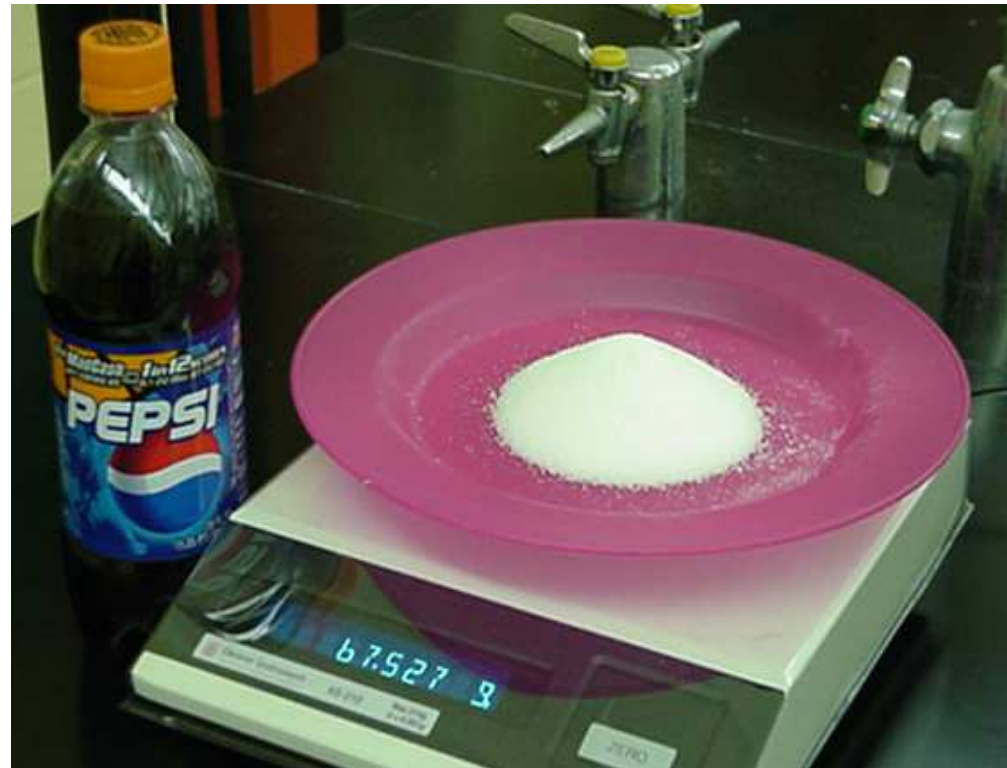
1 čašica
(25 ml)
džina,
vodke ili
rakije

1 čaša
(125 ml)
vina

1 čašica
(50ml)
višnjevače,
vermuta,
likera ili
aperitiva

Smanjiti unos soli

- 55 mg Na / flaša ~
1 pizza
- ↑ Na, ↑ žedj
- ↑ so, ↑ šećer





Opasni aditivi

- Veštački zasladjivači (Aspartam, Acesulfame-K)
- MonoNa glutamat
- Veštačke boje
- NaNitrat/natrijum Nitrit
- so₂i bisulfit
- kukuruzni sirup
- Trans masti
- Kalijumbromat...



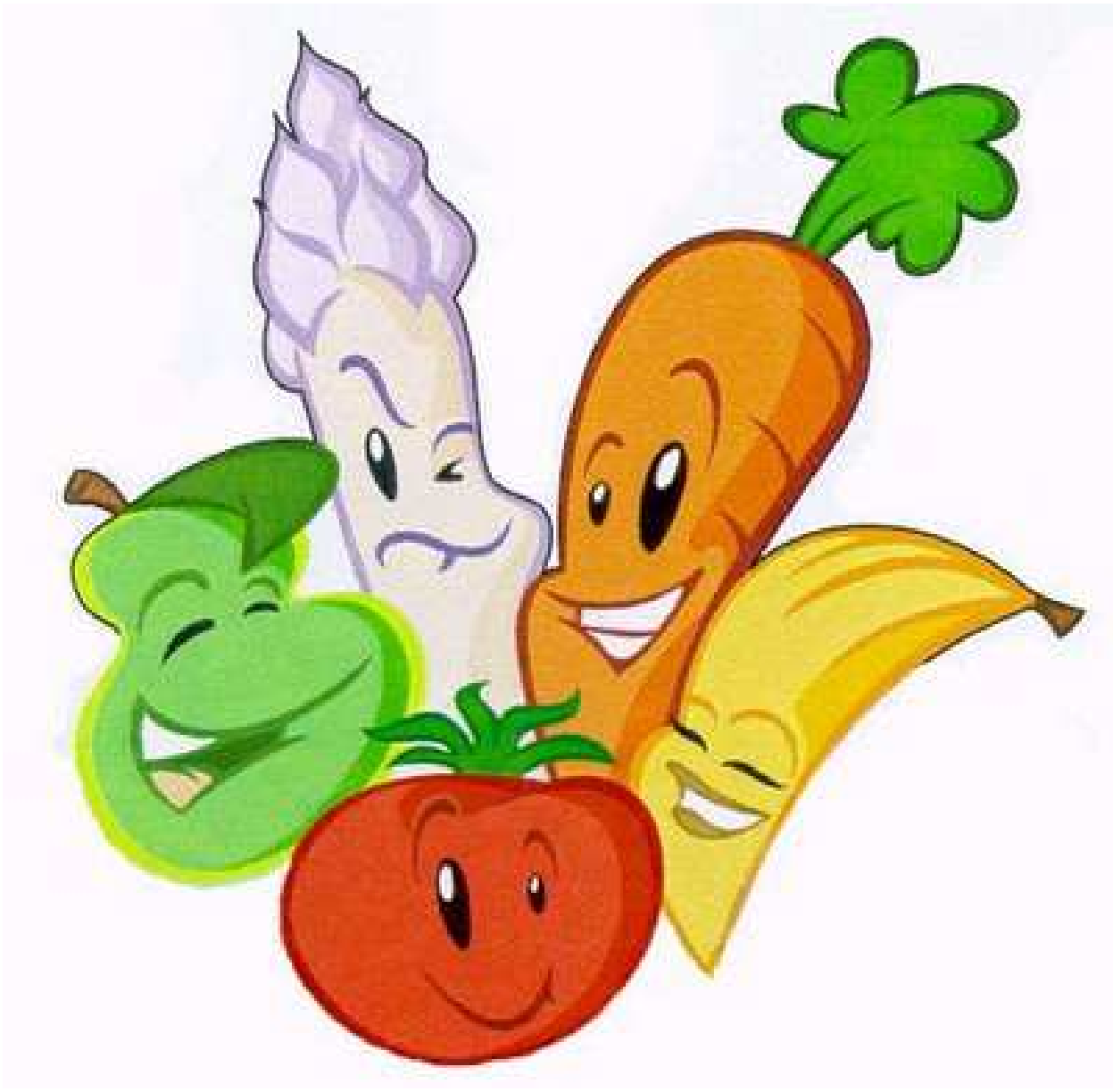


TABLE 37-1**Cancer-Protective Phytochemicals in Vegetables and Fruits**

Color	Phytochemical	Vegetables and Fruits
Red	Lycopene	Tomatoes and tomato products, pink grapefruit, watermelon
Red and purple	Anthocyanins, polyphenols	Berries, grapes, red wine, plums
Orange	α - and β -carotene	Carrots, mangos, pumpkin
Orange and yellow	β -cryptoxanthin, flavonoids	Cantaloupe, peaches, oranges, papaya, nectarines
Yellow and green	Lutein, zeaxanthin	Spinach, avocado, honeydew, collard and turnip greens
Green	Sulforaphanes, indoles	Cabbage, broccoli, Brussels sprouts, cauliflower
White and green	Allyl sulphides	Leeks, onion, garlic, chives



Preporučena pića



ISHRANA I PREVENCIJA RAKA DOJKE





**There is
no
magic
bullet!**



Image: [Jason Aaberg](#)

Hvala na pažnji!

