

Daganatos betegségek megelőzése Február 4 - Rákellenes világnap



Az ENSZ és a WHO évek óta kiemelten foglalkozik a járványszerűen terjedő, nem fertőző betegségekkel, melyeket más néven **civilizációs, vagy népbetegségeknek** is hívnak. Ezek Magyarországon is a vezető megbetegedések: szív- és érrendszeri problémák, daganatos betegségek, idült légzőszervi betegségek, 2-es típusú cukorbetegség.

Kialakulásukban sok a közös rizikó tényező (a családi öröklődési hajlamon túl): a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, az ezekből eredő túlsúly és elhízás, továbbá dohányzás, mértéktelen alkoholfogyasztás. Ha pedig közősek a rizikó tényezők, az is gyakran előfordul, hogy valakinél több megbetegedés egyszerre fordul elő.

Azt tapasztalom, hogy míg a magas vérnyomást sokan nem kezelik betegségként (pedig számos problémát okozhat), a daganatos betegség kialakulásától mindenki retteg.

Sajnos a daganatos betegség Magyarországon a megbetegedések és a halálozások statisztikájában második helyen áll (a szív- és érrendszeri betegségek után). Havonta kb. 6,5 ezer új beteget diagnosztizálnak. A dohányzás, alkoholfogyasztás, és egyéb károsító tényezők mellett a betegség kialakulásában 10-70 %-ban (átlag 35 %) mutatható ki kapcsolat a táplálkozással. A rákkeltő anyag és a sejt „találkozása”-kor hatnak a rákos folyamatokat elősegítő (pl. mesterséges színezékek, aroma anyagok), vagy gátló (antioxidánsok stb.) táplálkozási tényezők.

A leggyakrabban előforduló étkezési rizikótényezők:

- feleslegesen bevitt tápanyagok – elsősorban zsír (elhízás)
- alacsony rostbevitel
- mikrotápanyagok hiánya (minőségi „éhezés”)

Mivel szinte lehetetlen úgy táplálkozni, hogy ne kerüljön rákkeltő anyag nyomokban sem a szervezetbe, ezért **fontos a szervezet védekező rendszerét erősíteni.**

A megelőzésben a táplálkozás gerincét az élelmi rostban és antioxidánsokban (vitaminok, ásványi anyagok és egyéb mikroelemek) gazdag gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, rostos gabonafélék adják, kiegészítve sovány tejjel és tejtermékekkel, kevés, minőségileg megválogatott hússal. A zöldség és gyümölcsfogyasztásnál ügyelni kell arra, hogy legalább napi 50 dkg legyen a bevitel, és lehetőleg többféle – és több színű (pl. narancs, piros paradicsom, zöld saláta, lila cékla, fekete áfonya) - nyersanyagból.

Javasolt mérsékelni a húskészítmények fogyasztását, kerülendő a dohányzás.

Közismert, hogy szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében fogyasztható kevés alkoholos ital (férfiaknak 2-3 dl, nőknek 1-2 dl bor), viszont, ha nagy a rizikója a daganatos betegség kialakulásának (pl. a családban van/volt daganatos beteg) akkor célszerű az alkoholos italokat kerülni.

A daganatos betegség kialakulásának megelőzésében – ugyan úgy, mint a 2-es típusú cukorbetegség esetén – jelentős szerepe van az egészséges életmódnak (étrend és mozgás), a testtömeg normalizálásnak.

Érdemes időről-időre átolvasni az Okostányér® ajánlásait („ismétlés a tudás anyja), hiszen az egészségeseknek szóló ajánlás pont a civilizációs betegségek megelőzésének lehetőségét szolgálja.