

MAITINKIS SVEIKAI, SUMAŽINK GRĖSMĘ SUSIRGTI VĖŽIU



Pagalbos
Onkologiniams
Ligoniams
Asociacija



CANCER
RESEARCH
UK



Mūsų mityba gali padidinti vėžio išsivystymo grėsmę. Patikimų mokslinių įrodymų duomenimis apie 30 proc. vėžio atvejų išsivysčiusiose šalyse ir 20 proc. besivystančiose šalyse lemia gyvenamosios sąlygos ir netinkama mityba.

Sveikos mitybos pasirinkimas neturi būti varginantis ir brangus apsisprendimas, bet privalo sumažinti vėžio išsivystymo galimybę.

.....
Šis lankstinukas suteiks Jums informaciją apie tai:

- ką moksliniai tyrimai liudija apie mitybos ir vėžio ryšį,
- kokie faktai griauja mitus apie kai kuriuos maisto produktus,
- kokį sveikatai naudingą subalansuotą maistą, galintį sumažinti grėsmę susirgti vėžiu, rekomenduoja specialistai.

Koks maistas gali padidinti susirgimo vėžiu grėsmę?

Egzistuoja daugiau kaip 200 vėžio tipų. Įvairių maisto produktų poveikį, nulemiantį vėžio išsivystymo grėsmę, atskleisti labai sudėtinga. Sunku tiksliai nustatyti, kurios maistingosios medžiagos labiausiai prisideda prie vėžinių navikų vystymosi. Tačiau šiandienos moksliniai tyrimai jau padeda susidaryti aiškesnį vaizdą apie bendruosius maisto produktų tipus, didinančius riziką susirgti vėžiu.

Nuo vėžio padėtų apsaugoti vaisių ir daržovių vartojimas

Moksliniai tyrimai parodė, kad gausus vaisių ir daržovių vartojimas gali padėti apsaugoti nuo kai kurių vėžio rūšių, pavyzdžiui, burnos, ryklės, stemplės, skrandžio ir plaučių vėžio.

Vaisiuose ir daržovėse yra gausybė maistingųjų medžiagų ir ląstelienos. Mokslininkai atlieka tyrimus, siekdami išsiaiškinti, kokios būtent maistingosios medžiagos apsaugo nuo vėžio.

Labai pravartu valgyti įvairių rūšių vaisius ir daržoves, iš jų gausite pakankamą gerai subalansuotą vitaminų ir mineralų kiekį. Jei maitinatės sveikai, Jūsų maiste gausu vaisių ir daržovių, Jums neprireiks jokių papildų, nebent juos Jums būtų paskyręs Jūsų gydytojas.

Itin didelis šviežios ar perdirbtos mėsos bei jos gaminių vartojimas gali padidinti grėsmę susirgti vėžiu

Sirgti žarnyno vėžiu labiau linkę žmonės, vartojantys itin daug šviežios ar perdirbtos mėsos. Šviežia mėsa – tai šviežia, smulkinta ar šaldyta jautiena, kiauliena, ėriena bei veršiena. Perdirbta mėsa – tai rūkytas ar sūdytas kumpis, dešra, saliamis, dešrelės, konservuota kiauliena, sūdyta jautiena, kraujinė ar kepeninė dešra, paštetas bei mėsos konservai.

Mokslininkų nuomone, cheminės medžiagos, esančios šviežioje ir perdirbtoje mėsoje, didina grėsmę susirgti vėžiu. Kai kurios cheminės medžiagos yra būdingos žaliai mėsai, o kitos atsiranda mėsos konservavimo ar apdorojimo aukštoje temperatūroje (pavyzdžiui, kepant) metu.

Lašteliena sumažina susirgimo žarnyno vėžiu grėsmę

Daugelis tyrimų patvirtina, kad sirgti žarnyno vėžiu yra mažiau linkę žmonės, vartojantys daug maistingų skaidulų turinčių maisto produktų.

Mokslininkai mano, kad skaidulos galėtų apsaugoti nuo žarnyno vėžio, nes jos gerina tuštinimąsi bei sutrumpina maisto virškinimo laiką. Visa tai užkerta kelią vėžiui vystytis.

Itin sūrus maistas didina susirgimo skrandžio vėžiu grėsmę

Pernelyg gausus druskos vartojimas ir itin sūrus maistas didina galimybę susirgti skrandžio vėžiu. Druska padaro skrandžio gleivinę jautresnę vėžį sukeliančioms medžiagoms ir tuo būdu didina vėžio riziką. Ji pažeidžia skrandžio sienelės, todėl šios tampa jautrios, sąveikauja su vėžį sukeliančiomis cheminėmis medžiagomis.

Informavimas apie mitybos ir vėžio sąsajos svarbą

Žodžiai „mityba“ ir „vėžys“ mirga daugelio straipsnių antraštėse – daug kalbama apie mitybos ir vėžio sąsają, tačiau aiškumo šioje srityje vis dar nepakanka. Dažnai nepakankamai atskleidžiama tokios sąsajos svarba.

Jums tikriausiai teko girdėti apie tai, kad brokoliai ar granatai yra vadinami supermaistu, tuo tarpu maistiniai priedai ir saldikliai vadinami vėžio sukėlėjais.

Tokie pasakojimai kartais grindžiami vienkartiniais tyrimais, kuriems pritrūksta įrodymų. Mokslininkai nemano, kad vien tik brokoliai ar granatai apsaugos Jus nuo vėžio. Trūksta įrodymų ir kitam teiginiui pagrįsti: kad vėžį sukelia maistiniai priedai ir saldikliai. Nes jei vieni tyrimai nustato tokią sąsają, kiti tyrimai to nepatvirtina.

Egzistuoja pasakojimų apie maisto papildų naudą sveikatai. Moksliniai tyrimai parodė, kad maisto papilduose esantys vitaminai ir mineralai nepasižymi tokia pat maistine verte, kokia pasižymi vaisiuose ir daržovėse esantys vitaminai ir mineralai. Kai kuriais atvejais maisto papildai gali net padidinti grėsmę susirgti vėžiu.

Pagrįstų metodų taikymas kasdienybėje

Tikslaus „recepto“, nurodančio ką tiksliai ir kiek turėtumėte valgyti siekdami išvengti susirgimo vėžiu, nėra. Tačiau sparčiai daugėja mokslo tyrimais pagrįstų įrodymų, kuriais remdamiesi galime Jums rekomenduoti, kaip geriausia subalansuoti savo mitybą.

Sveikai ir subalansuotai mitybai priskiriama:

- skaidulinėmis medžiagomis turtingi maisto produktai, vaisių ir daržovių gausa,
- mažas šviežios ir perdirbtos mėsos, sočiųjų riebalų bei druskos kiekis.

Valgykite daug ląstelienos

- Padidinkite skaidulų suvartojimą, valgydami daug vaisių ir daržovių, ypač ankštinių.
- Vartokite rupių miltų krakmolingus produktus, tokius kaip rupių miltų duoną ir makaronus, košes, dribsnius, lukštentus ryžius.

Sumažinkite šviežios ir perdirbtos mėsos bei sočiųjų riebalų vartojimą

- Teikdami pirmenybę žuviai, o ne mėsai, sumažinsite gaunamą su maistu sočiųjų riebalų kiekį.
- Rinkitės neriebią maistą, apribokite aliejaus ar sviesto vartojimą.

Sumažinkite druskos kiekį

- Ruošdami maistą, stenkitės naudoti mažiau druskos, ragaukite maistą prieš įberdami druskos papildomai.
- Atminkite, kad maisto ruošiniai dažnai yra sūrūs, prieš įsigydami juos perskaitykite etiketes.

Valgykite penkiskart per dieną

- Stenkitės kasdien suvalgyti ne mažiau kaip penkias porcijas vaisių ar daržovių.
- Rinkitės skirtingų spalvų daržovių ir vaisių derinius, kadangi taip papildysite organizmą maistingųjų medžiagų įvairove.
- Nėra svarbu, ar jos bus konservuotos, džiovintos ar šviežios, visų tipų vaisiai ir daržovės sudarys Jūsų dienos porciją.

Iš ko susideda viena porcija?

80 g vaisių ar daržovių porciją sudaro:

- vidutinio dydžio obuolys ar kitas panašaus dydžio vaisius,
- bananas,
- du mandarinai ar kiti panašaus dydžio vaisiai,
- trys pilni su kaupu šaukštai paruoštų daržovių, tokių kaip morkos, žiniai, žirneliai ar brokoliai,
- dubenėlis dribsnių, košės ar salotų.

Lęšiai, pupelės ir kitos ankštinės daržovės vartojamos tik kartą per dieną, kadangi jose nėra tiek daug maistingųjų medžiagų, kiek turi vaisiai ir kitos daržovės. Maždaug 150 ml vaisių sulčių ar nektaro taip pat turėtų būti vartojamas tik kartą per dieną, kadangi jose gausu cukraus ir mažai ląstelienos.

Papildoma informacija

Daugiau informacijos apie vėžinius susirgimus lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) internetinėje svetainėje www.pola.lt.

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba galima rasti pacientams skirtoje svetainėje www.cruk.org/about-cancer

Apie Cancer Research UK

Tai mokslininkų organizacija, siekianti išgelbėti daugiau gyvybių, išvengti, kontroliuoti ir išgydyti visas vėžio rūšis. Visa informacija lankstinukuose yra kruopščiai patikrinta, paremta naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis.

Apie POLA

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) vienija pacientų draugijas ir kitas nevyriausybinės organizacijas. POLA siekia, kad sergantieji onkologinėmis ligomis gautų ne tik kokybišką medicininę, bet ir edukacinę, socialinę, psichologinę pagalbą. POLA veiklos ir finansines ataskaitas rasite svetainėje www.pola.lt

Paremti POLA galite:

- skirdami 2% nuo jau sumokėto gyventojų pajamų mokesčio
- pervesdami paramą į POLA banko sąskaitą
- paremdami prekėmis ar paslaugomis
- prisijungdami prie POLA savanorių komandos

Rekvizitai

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija

Įmonės kodas: 302704554

Reg. adresas: A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas

Sąskaitos Nr.: LT 63 7044 0600 0779 8055

Telefonas: +370 686 39032

El. paštas: info@pola.lt