

A daganatos betegségek étrendi prevenciója

Dr. Pálfi Erzsébet

A tumoros megbetegedések (több száz betegséget jelöl e kifejezés) prevalenciája drámaian növekedett az elmúlt évtizedben, hiszen a szív- és érrendszeri betegségek után a második leggyakoribb halálozási ok az európai uniós tagállamokban. Évente 2,6 millió embert diagnosztizálnak tumoros betegséggel, és további 1,2 millióan halnak bele valamilyen rákba. A tumoros megbetegedések 40%-a megelőzhető lenne. A megelőzés mind egyéni mind társadalmi felelősség, és összetett globális kérdés. Ezt bizonyítja az is, hogy a tumor elleni küzdelem az Európai Bizottság egyik legfontosabb egészségügyi prioritása. A prevencióban nagy hangsúlyt kap a táplálkozás, azonban ezt nem szabad önállóan kezelni, hiszen egy kis szelete az életmódnak. Az előadás a WHO, az Európai Unió Akcióterve, valamint a World Cancer Research Fund – CUP Project ajánlása mentén ismerteti azokat az étrendi ajánlásokat, amelyek tudományos evidenciákkal bizonyíthatóan megelőző hatásúak lehetnek. Az ajánlások közül kiemelendő a normál tápláltsági állapot és testösszetétel megőrzése, a megfelelő tápanyagarányú étrend fogyasztása, az alkoholfogyasztás csökkentése, az étrend-kiegészítők kontrollált használata, valamint az anyatejes táplálás is. Az előadásban szó lesz részletesen az étrend tápanyag összetételéről, a megfelelő zsírsavarány biztosításáról, az élelmirost-bevitel hangsúlyos szerepéről, illetve a gyorsan felszívódó szénhidrátok és a tumor kapcsolatáról. Kitér az előadás az étrend gyakorlati megvalósítására, valamint arra is, hogy mely nemzet konyhája hasonlít leginkább a tumor prevenció étrendre.