



## Milyen étkezés védhet meg az emlőráktól?

**Az utóbbi időben évente 7500-8000 nőt és 150-200 férfit diagnosztizáltak rosszindulatú emlődaganattal Magyarországon. Ahogy általában a daganatos megbetegedések esetén, úgy a mellrák gyakoriságában is szerepe lehet a várható élettartam növekedésének, a „nyugati” életmódnak és étrendnek. Október a mellrák elleni küzdelem hónapja, október harmadik hetét pedig 2009 óta a ritkábban előforduló, általában háttérbe szoruló férfi emlőrák elleni küzdelemnek szentelik, felhívva a figyelmet a prevenció, a korai felismerés, a terápiás kezelés és a palliatív ellátás fontosságára.**

A rák kialakulásának kockázata hatékonyan csökkenthető megfelelő étkezési szokásokkal, rendszeres testmozgással és a komplex egészségtámogató szokásrenddel, amibe az előbbiek mellett beletartozik a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, a rendszeres stressz- és érzelmkezelés, a dohányzás mellőzése, a társas kapcsolatok ápolása és a rendszeres részvétel a szükséges szűrővizsgálatokon – hívja fel a figyelmet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

A daganatos megbetegedések esetén általános jelenség, hogy sok a szélsőséges információ az étkezéssel kapcsolatban. Csodadiétákat hirdetnek, de ilyenek nincsenek! – állítják a dietetikusok. Ami működik, az a változatos, mértékletes és kiegyensúlyozott táplálkozás. A különböző nemzetek hivatalos táplálkozási ajánlásainak fő célja az egészségtámogatás, amelynek része a leggyakoribb krónikus megbetegedések rizikójának a csökkentése, azaz a megelőzés. Nincs ez másképp hazánkban sem, az MDOSZ OKOSTÁNYÉR® ajánlása a lehető legjobb kiindulási alap akár prevencióról, akár az onkológiai terápiák alatti étrendről van szó.

Az általános javaslatokon túl, sokat kutatott terület a daganatos betegségekkel kapcsolatban felmerülő védő és kockázati tényezők. Az étrend és a rákkockázat összefüggéseit feltérképező kutatások azonban gyakran olyan egyszerűsített megközelítést alkalmaznak, amiben csak az étrend bizonyos összetevőire összpontosítanak. Ez a szemlélet azonban azt feltételezi, hogy egy élelmiszer vagy tápanyag önmagában olyan specifikus biológiai hatást válthat ki, amely elősegítheti a rákos sejtek kialakulását és növekedését. A probléma ezzel az, hogy figyelmen kívül hagyja azt a tényt, hogy ezeket nem önmagukban, hanem más élelmiszerekkel, tápanyagokkal együtt fogyasztjuk, és így nem a mindennapi étrend hatását tükrözi.

### **Az általában vizsgált, lehetséges kockázati tényezők:**

- alkohol, aminek a fogyasztása növeli a premenopauzális emlőrák kockázatát, a rizikó az elfogyasztott mennyiséggel nő
- akrilamid, ami például a burgonya magas hőmérsékletre hevítésekor keletkezhet. Nincs azonban egybehangzó bizonyíték arra, hogy az étkezési akrilamid összefüggésben állna bármilyen típusú rák kockázatával embereknél.
- elszenesedett hús, amelyben úgynevezett HCA-k (heterociklikus-aminok) és PAH-ok (policiklusos aromás szénhidrogének) képződnek a hús magas hőmérsékletű sütése során. Ezek rákot okozhatnak állatokban, azonban nem világos, hogy ugyanígy embereknél is daganatos elváltozást válthatnak ki.



- magas (heti 350 grammnál több) és rendszeres vöröshúsfogyasztás, ami általában együtt jár a magas zsiradékbevitellel és az alacsony zöldségbevitellel
- fokozott zsiradékfogyasztás, különösen az állati eredetű, telített zsírsavak formájában, ami a bélflóra megváltozását okozza, ezáltal az epesavakat karcinogén anyagokká bontó baktériumok kerülnek túlsúlyba
- pácolt, pácsoval kezelt, füstölt termékek gyakori fogyasztása
- nagyon magas zsírtartalmú tej és tejtermékek rendszeres, egyoldalú fogyasztása is összefügghet a mellrák kockázat növekedésével
- egyoldalú, magas hozzáadott cukor és finomított szénhidrátbevitel
- fitoösztrogének csak étrend-kiegészítős bevitel esetén

### **Az általában vizsgált, lehetséges védő tényezők:**

- rostbő étrend, mely napi 40-50 gramm közötti élelmirost bevitelt jelent
- rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztás, amelyek természetes antioxidáns-források, ezek pedig segíthetnek megelőzni a rák kialakulásával kapcsolatos szabadgyökök okozta károkat
- mértékletes zsírbevitel, ami a napi energiabevitel kb. 30%-a és amelyből telített zsírsav legfeljebb 7%
- a növényi olajok és halolajok preferálása
- természetes forrásból bevitt kalcium, amely az epesavak és karcinogének vastagbélfalra gyakorolt negatív hatását képes csökkenteni
- alacsony zsírtartalmú tej és tejtermék, amelyek rendszeres fogyasztása a bioaktív összetevőiknek köszönhetően csökkenthetik a mellrák kialakulásának a kockázatát
- keresztes virágúak (például brokkoli, karfiol, káposztafélék, retek), amelyek glükozinolátként ismert vegyi anyagokat tartalmaznak, ezek lehetséges rákellenes hatásait vizsgálják, de az embereken végzett vizsgálatok eredményei egyelőre nem egyértelműek
- mediterrán típusú étrendek
- szójatermékek, napi körülbelül 30 g (ami 10-20 mg szója izoflavont biztosít) fogyasztása esetén inkább védő hatást figyeltek meg.

Ha már kialakult a betegség és onkológiai terápiát kap a páciens, a kiindulási alap az étkezésnél ebben az esetben is a hazai egészségtámogató étrend, az OKOSTÁNYÉR®. Nagyon fontos hangsúlyozni, hogy ahány beteg, annyiféle megfelelő étrend jöhet szóba, aminek a kiválasztásához nagyon alapos állapotfelmérésre és megfelelő szaktudásra van szükség. Az étrendet például meghatározzák az adott betegségen kívül az esetleges társbetegségek, a műtétek, a tápláltsági állapot, a kezelések, a kialakuló mellékhatások, az egyéni szokások és lehetőségek. Így az onkológiai terápia alatt is feltétlenül javasolt dietetikushoz fordulni! Emlőrákos betegek esetén nem ritka, hogy hosszútávú hormonterápiára is szükség van, amely mellékhatásainak csökkentéséhez is az egészségtámogató életmód a kulcs.

Akár prevencióról, akár a már kialakult betegség kezeléséről van szó, leginkább az egészségtámogató, változatos, mértékletes, kiegyensúlyozott, szélsőségektől mentes étrend javasolható, amiben a tiltás helyett a hangsúly inkább azon legyen, hogy mivel lehetne tovább színesíteni.