



Tudatos táplálkozással a mellrák ellen – egyensúlyban önmagaddal és a testeddel

A daganatos betegségekkel kapcsolatban rengeteg információ kering a neten. Sokszor egymásnak ellentmondó tanácsokkal, „csodadiétákkal” és tiltólistákkal kecsegtetnek olyan lifecoachok, edzők, influencerek, akik nem tanult szakemberei a táplálkozástudománynak. Különösen sok a fals dolog az emlőrákkal kapcsolatban, talán azért, mert az egyik leggyakoribb daganatos megbetegedés a nők körében, sajnos, minden nyolcadik nőt érint élete során Magyarországon. Rákellenes csodadiéták azonban nincsenek, ennél a tudományos igazság sokkal hétköznapiabb és egyszerűbb. A valódi megoldás a táplálkozási szélsőségek kerülése. A testünket nem büntetni kell, mint inkább egyensúlyba hozni. A legfontosabb két szó: a változatosság és a mértékletesség. Fontos megjegyezni azt is, hogy nem kell minden falatnál tökéletesnek lenni, elég, ha az adott napon belül megtaláljuk a helyes arányokat, és a testünket partnerként kezeljük, nem ellenségként.

Ehhez nem kell jobb útmutató a hazai táplálkozási ajánlásnál, az OKOSTÁNYÉR®-nél, ami remek kiindulópont a megbízható, tudományosan alátámasztott táplálkozási elvekhez és adagokhoz. Ezekkel az egyszerűen megfogadható étkezési tanácsokkal már sokat tehetünk azért, hogy megőrizzük az egészségünket, vagy ha már kialakult a betegség, akkor a kezeléseket alatti erőnlétünket. A tudomány egyértelműen azt állítja, hogy a változatos, mértékletes és kiegyensúlyozott étrend az, ami valóban segít. Ez az alapja a megelőzésnek, és annak is, hogy a kezeléseket könnyebben elviseljük.

Vannak azonban olyan ételek, amelyekkel nem baj, ha kicsit óvatosabban bánunk. Ezek túlzott fogyasztása ugyanis valóban növelheti az emlőrák kockázatát. Nem arról van szó, hogy ezeket teljesen ki kell iktatni az étrendből, inkább arról, hogy fogyasztásuknál tényleg nagyon fontos a mérték. A cél nem a tiltás, hanem a tudatosság.

Ezek azok az ételek, amelyekkel jobb óvatosnak lenni:

- Alkohol, hiszen már kis mennyiségben is növelheti az emlőrák kockázatát.
- Vörös hús, ami heti 350 gramm fölött már nem javasolt.
- Füstölt, pácolt, vagy túlsütött (szemes) húsook, amikben káros vegyületek keletkezhetnek.
- Túl sok finomított szénhidrát és cukor, amelyek fokozhatják a gyulladást.
- Telített zsírok és zsíros tejtermékek, amelyek hosszú távon nem kedveznek a hormonális egyensúlynak.

Egy egészségtámogató étrend azonban egyáltalán nem unalmas, sőt inkább színes, ízletes és örömteli.

A következő ételek a kutatások szerint védő hatásúak, és hozzájárulnak a testi-lelki harmóniához is:

- Zöldségek, gyümölcsök, rostok, mert napi 40–50 g rost támogatja az emésztést és a sejtek megújulását.
- Halak és növényi olajok, amelyek omega-3 zsírsavat tartalmaznak, aminek gyulladáscsökkentő hatása van, és jól tesz a szívnek.
- Alacsony zsírtartalmú tejtermékek, amik természetes kalciumforrásként a csontokat is védik.
- Keresztes virágú zöldségek (brokkoli, káposzta, karfiol), amelyek természetes rákellenes vegyületeket tartalmaznak.



- Mediterrán étrend, ami a friss zöldség, olívaolaj és teljes kiőrlésű gabonák kombinációján alapul, és hosszú távon is fenntartható.
- Szója, ami mértékkel fogyasztva támogatja a hormonális egyensúlyt.

Az egészséges étrend tehát nem lemondás, hanem tudatos döntés, hogy a testünket partnerként kezeljük. Ez vonatkozik már kialakult betegség esetén a kezelések idejére is. Akkor azonban az étrend célja nem csak a test harmonikus táplálása, hanem az erő és az életminőség megőrzése is. Ebben az életszakaszban is az OKOSTÁNYÉR® az alap, de mivel minden beteg egy kissé máshogy reagál a kezelésekre, így a személyre szabott étrend jelentősége is megnő. A legjobb, ha ennek kialakításában dietetikus segít, hiszen az étrendet befolyásolja az aktuális egészségi állapot, a terápia típusa, az esetleges mellékhatások, az egyéni ízlés és az életmód. Különösen hormonterápia idején fontos a tudatos életmód, ami segíthet a csonttritkulás és a szív-érrendszeri problémák megelőzésében is.

A helyes táplálkozás tehát nem szigor, hanem inkább figyelem kérdése. Az apró, örömteli döntések – egy zöldséges ebéd, egy nyugodt reggeli, egy pohár víz kávé helyett – hosszú távon sokkal többet számítanak, mint bármilyen szélsőséges „csodadiéta”. Akár megelőzésről, akár gyógyulásról van szó, a cél ugyanaz: egyensúly, harmónia és önmagunk támogatása.