



سرطان شامل تقسیم و تکثیر غیر طبیعی سلول‌هایی است که می‌توانند در سرتاسر بدن منتشر شوند. معمولاً تصور می‌شود که سرطان یک بیماری منفرد است، اما در واقع متشکل از بیش از یکصد نوع مشخص می‌باشد. انجمن سرطان آمریکا (ACS) پیش‌بینی می‌کند که کمتر از نیمی از مردان و بیشتر از یک سوم زنان آمریکایی در طول حیات خود در معرض ایجاد سرطان قرار دارند. برآورد شده است که یک سوم از ۵۸۰۰۰۰ مورد مرگ که پیش‌بینی می‌شود، توسط سرطان به وجود می‌آیند. این مقدار زیاد مرگ ناشی از سرطان را می‌توان به تغذیه و رفتارهای سبک زندگی مانند: رژیم غذایی نامطلوب و ناکافی، عدم فعالیت فیزیکی، سوء مصرف الکل، اضافه وزن و چاقی نسبت داد.

توصیه‌های عمومی برای پیشگیری از سرطان

حفظ وزن سالم

اضافه وزن و چاقی با بسیاری از سرطانها، از جمله مری، پانکراس، کبد، روده بزرگ، پستان و کلیه ارتباط دارد. سرطانهای دیگر ناشی از چاقی یا اضافه وزن شامل دهان، حنجره، معده، کیسه صفرا، تخمدان و پروستات

هستند. این در حالیست که حفظ وزن کم امکانپذیر بوده و ۱۸,۵-۲۴,۹ kg/m² به عنوان شاخص توده بدنی / بی ام آی / برای افراد بزرگسال تعریف شده است.

نحوه محاسبه شاخص توده بدنی

<https://www.bahesab.ir/weight/bmi>

فعالیت بدنی متوسط و شدید

بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی (WHO) فعالیت بدنی مورد نیاز، شامل حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته و شامل ۲۱ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و ۱۱ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول روز است. اگرچه انجام ورزشهای بیشتر، مزایای بهتری برای پیشگیری از سرطان نیز به همراه دارد. به گفته سوزان براون، مدیر ارشد برنامه های علمی WCRF و بازیکن سابق بین المللی راگبی، فعالیت بدنی متوسط می تواند شامل کارهای خانگی باشد، اما فعالیت بدنی شدید، فعالیت های طولانی به عنوان مثال شنا یا ورزشهایی مثل راگبی است.

مصرف سبزیجات، میوه ، حبوبات و غلات کامل

برای پیشگیری از سرطان، مصرف غلات کامل، سبزیجات ، میوه های تازه و حبوبات را بخشی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. شواهد قوی حاکی از اثرات محافظتی دانه و فیبر در برابر سرطان روده بزرگ است و برای این منظور مصرف فیبر به میزان ۳۰ گرم در روز توصیه می شود. همچنین مصرف ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات تازه در روز لازم است. در این زمینه، مصرف انواع سبزیجات و میوه های تازه در ۵ وعده طی روز و پرهیز از مصرف غذاهای نشاسته ای توصیه می شود.

خودداری از مصرف غذاهای آماده و فوری

پرهیز از مصرف فست فودها و غذاهای فرآوری شده دیگر توصیه لازم برای پیشگیری از سرطان است. این غذاها معمولاً دارای چربی، نشاسته و یا قند بالا هستند. این مواد غذایی، به راحتی در دسترس بوده، مقرون به صرفه، خوشمزه و انرژی زا هستند، اما باید توجه داشت که بار گلیسمی بالایی دارند. این غذاها شامل فست فودها، بسیاری از غذاهای آماده شده، غذاهای سبک مانند اسنک، میان وعده ها، دسرها و آب نباتها هستند.

کاهش مصرف گوشت های قرمز و فرآوری شده

مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده را محدود کنید. گوشت قرمز شامل عضله پستانداران، از جمله گاو، گوساله، خوک، گوسفند و بز است. گوشت فرآوری شده شامل گوشتهای شور، تخمیر شده و دودی از جمله ژامبون، کالباس، بیکن و سوسیس هستند.

حد مجاز مصرف گوشت قرمز در هفته، ۱۲-۱۸ اونس و مقدار کمی گوشت فرآوری شده است. شواهد قوی ارتباط مصرف گوشت قرمز با سرطان روده بزرگ را تایید کرده اند. همچنین شواهد بسیار روشنی از ارتباط مصرف گوشت فرآوری شده و ابتلا به سرطانها وجود دارد و این ارتباط تا بدانجا قوی است که حتی با به حداقل رسیدن مصرف گوشت فرآوری شده، اطمینانی از کاهش شانس ابتلا به سرطان نمی دهند و این خطر زیاد مصرف گوشتهای فرآوری شده و تاثیر آن در ابتلا به سرطان را نشان می دهد. از سویی دیگر، گوشت فرآوری شده به دلیل استفاده از نمک، می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی-عروقی را افزایش دهد.

کاهش مصرف نوشیدنی های شیرین

مصرف بیش از حد نوشیدنی های شیرین با افزایش وزن و چاقی مرتبط است و شانس ابتلا به انواع خاصی از سرطانها را افزایش می دهند. آب نوشیدنی و نوشیدنی های غیر شیرین، از جمله چای یا قهوه بدون شکر را جایگزین این نوشیدنی های شیرین کنید.

پرهیز از مصرف الکل

گایدلاین های جهانی پرهیز کامل از مصرف الکل را توصیه کرده اند. شواهد قوی حاکی از ارتباط نوشیدنی های الکلی با سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، روده بزرگ، پستان و معده است

پرهیز از اتکا به مکمل ها برای تامین نیازهای تغذیه ای

به مکمل ها برای تامین نیازهای تغذیه ای خود تکیه نکنید. هیچ گونه شواهد قوی مبنی بر ارتباط مصرف مکمل های غذایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان به جز مصرف کلسیم در مبتلایان سرطان روده بزرگ، وجود ندارد؛ حتی

شواهد قوی نشان می دهند مکمل های بتاکاروتن با دوز بالا می توانند خطر ابتلا به سرطان ریه را در برخی موارد افزایش دهند با این حال مکمل ها می توانند در جمعیت های بسیار خاصی مفید باشند، از جمله: ویتامین B12 برای افراد بالای ۵۰ سال که به طور طبیعی مشکل جذب این ویتامین را دارند. اسید فولیک و مکمل های آهن برای زنان باردار. ویتامین D برای نوزادان، کودکان، زنان باردار و مادران شیرده

تغذیه نوزاد با شیر مادر

شواهد قوی علمی نشان داده اند که شیر دادن به نوزاد، از مادران در برابر سرطان پستان محافظت می کند و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آنها کاهش می دهد. تغذیه با شیر مادر باعث رشد سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن نوزادان می شود و خطر ابتلا به آسم، دیابت نوع ۲، اضافه وزن و چاقی را در آنها کاهش می دهد.

پیگیری ۱۰ توصیه، پس از ابتلا به سرطان

اگر چه محققان ، در حال بررسی اثرات رژیم غذایی، تغذیه و فعالیت فیزیکی در کاهش ابتلا به سرطان هستند اما WCRF تا دست یافتن به شواهد قوی تری در این زمینه ها، به تمام مبتلایان به سرطان ، ۱۰ توصیه مراقبت تغذیه ای و فعالیت بدنی گفته شده را تا درمان کامل سرطان توصیه می کند. کارشناسان امیدوارند دستورالعملهای غذایی مرتبط با کاهش سرطان، محققان را در مطالعات بالینی و تحقیقات آینده سرطان و جهت دهی به آنها ، وضع بهترسیاستهای سلامت همگانی، ارائه بسته های جهانی «کاهش خطر ابتلا به سرطان» به مردم و کمک به مراقبان و متخصصان سلامت در درمان و مراقبت بهتر بیماران مبتلا به سرطان کمک کند.