

SFATURI ALIMENTARE

Alimente nerecomandate :

- grăsimile animale în exces (se găsesc în diferite tipuri de carne și produse lactate) ;
- margarina în cantități mari ;
- produsele din făina albă ;
- consumul excesiv de alcool ;
- excesul de sare și zahăr.

Alimente recomandate :

- alimentele bogate în vitamina "B" și acid folic - mazăre verde și spanac ;
- alimente bogate în acizi grași omega 3 : pește (ton, somon, macrou) și uleiul de masline nu numai că reduc nivelul de colesterol, dar joacă și un rol important în combaterea efectelor negative ale acizilor grași omega 6 ;
- fructele și legumele proaspete trebuie consumate frecvent, la fel ca și produsele din cereale integrale. Legumele care au proprietati anticancerigene sunt cele cu frunze verzi, precum și usturoiul și ceapa. Acestea din urmă produc enzime care neutralizează celulele cancerigene ;
- Consumul de roșii este de asemenea benefic.

SFATURI DESPRE ALIMENTAȚIA PACIENTULUI CU CANCER



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN DE URGENȚĂ TÂRGU - MUREȘ



Studiile asupra prevalenței cancerului în diverse grupe populaționale ale lumii arată că dieta determină 40 % din cazurile de cancer. Incidența diferitelor tipuri de cancer din regiuni variate indică dieta drept o cauză importantă a apariției cancerului.

O alimentație necorespunzătoare crește riscurile de apariție a cancerului cu 40 %. În schimb, consumul de alimente care conțin substanțe anticancerigene (fructele și legumele), poate avea rezultate foarte bune.

Factorii genetici joacă de asemenea un rol. Cancerul apare uneori și la persoane tinere, care fac sport, mănâncă sănătos, nu se expun excesiv la soare, nu fumează și nu consumă alcool. Dacă este depistat din fazele timpurii, cancerul poate fi tratat.

PRINCIPII DE BAZĂ ALE DIETEI

Există un număr de cinci principii care se impun a fi respectate. Acestea sunt:

1. Reducerea consumului de grăsimi

Consumăm prea multe grăsimi, în special acizi grași “*Omega 6*” (din margarină, ulei de floarea soarelui la gătit), grăsimi trans- (din ulei refolosit) și prea puțini acizi grași “*Omega 3*”. Aceștia din urmă sunt benefici sănătății și se găsesc în uleiul de măsline presat la rece și în uleiul de rapiță.

În trecut, raportul dintre acizii grași “*Omega 6*” și “*Omega 3*” era de 1 / 1. În prezent, acesta a ajuns la 10 / 1. Această schimbare nu putea să nu aibă niciun impact asupra sănătății populației.

Incidența cancerului (în special a celui de prostată sau de sân) a crescut foarte mult în ultimii ani. Cancerul de sân pare să fie mai frecvent în rândul femeilor care consuma multe alimente bogate în grăsimi.

2. Reducerea consumului de făinoase.

În trecut, produsele din făina albă (pâinea albă) erau consumate doar de către oamenii înstăriți, în timp ce clasele inferioare consumau produse mai ieftine, dar și mai sănătoase, preparate din cereale integrale.

Odată cu revoluția industrială, toate cerealele au început să fie rafinate, îndepărtându-se astfel o mare parte a substanțelor nutritive.

Printre recomandările pe care le puteți urma în timpul acestei diete sunt :

- mâncați mese mici, de mai multe ori pe zi ;
- nu mâncați cu 2 ore înainte de a merge la culcare ;
- beți lichidele încet pe parcursul zilei ;
- mestecați mâncarea încet și bine ;
- nu fumați !!

*As.med.pr. licențiat în dietetică
Popșor Ioan Gavril*

3. Creșterea consumului de substanțe anticancerigene.

Substanțele anticancerigene sunt :

- roșiile, gătitе sau crude, sub formă de sos sau paste de tomate, sunt un anticancerigen puternic și pot fi consumate în cantități mari. Se pare că roșiile reduc riscul de cancer de prostată cu 50 % ;
- substanțele conținute de ceapă sau usturoi stimulează producerea unor enzime care neutralizează celulele cancerigene ;
- fructele și legumele proaspete sunt bogate în anticancerigeni.

4. Evitarea produselor conservate prin afumare sau sărare.

Studiile arată că în țările în care se consumă astfel de produse în cantități mari, incidența cancerului esofagian sau gastric este mult mai ridicată. Prin urmare, cârnații, peștele afumat, șunca, pastrama și alte mezeluri trebuie evitate.

5. Consumarea băuturilor alcoolice doar cu moderație.

Excesul de alcool, alături de fumat, este asociat cu creșterea riscurilor de apariție a cancerului.