

Διατροφή και πρόληψη καρκίνου του μαστού



Οι διεθνείς οργανισμοί υγείας αναφέρουν πως ένα ποσοστό 30%-40% όλων των καρκίνων σχετίζεται με την διατροφή, την μειωμένη σωματική δραστηριότητα, την παχυσαρκία και με άλλους παράγοντες, που είναι τροποποιήσιμοι.

Η τήρηση ενός σωστού και ισορροπημένου τρόπου διατροφής μπορεί να βοηθήσει στο βαθμό που του αναλογεί, στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου μεταξύ των οποίων και του καρκίνου του μαστού.

- Καταρχήν, μεγάλη σημασία έχει η διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους, με το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) να κυμαίνεται μεταξύ 18,5 και 25.
- Καλό θα ήταν να καταναλώνετε αλκοόλ σε λογικά πλαίσια. Το αλκοόλ φαίνεται να αυξάνει την εμφάνιση καρκίνου του μαστού στις γυναίκες, κυρίως λόγω της επιρροής του στα επίπεδα των φυλετικών στεροειδών ορμονών.
- Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 2-3 φορές/μήνα, καθώς οι μελέτες δείχνουν πως η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και των προϊόντων του (όπως είναι τα αλλαντικά) συνδέονται με την εκδήλωση καρκίνου του μαστού.

- Επιλέξτε το ελαιόλαδο ως κύρια λιπαρή ύλη της διατροφής σας. Πολλές είναι οι μελέτες που δείχνουν ότι το ελαιόλαδο προστατεύει από τον καρκίνου του μαστού.
- Μην καταναλώνετε τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη όπως είναι το λευκό ψωμί, το λευκό ρύζι, η πατάτα. Σε μια πρόσφατη επιστημονική μελέτη, ο γλυκαιμικός δείκτης συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού στις υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες. Αντικαταστήστε αυτές τις τροφές από λιγότερο επεξεργασμένες, όπως είναι το καστανό ρύζι και τα δημητριακά ολικής άλεσης.
- Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Να έχετε ποικιλία στα φρούτα και τα λαχανικά διότι κάθε τρόφιμο περιέχει διαφορετικά συστατικά που προστατεύουν τον οργανισμό όπως ινδόλες και τα ισοθειοκυανικά άλατα που ανευρίσκονται στο μπρόκολο και το κουνουπίδι.
- Εντάξτε στην καθημερινότητά σας το πράσινο τσάι, το οποίο θωρακίζει τον γυναικείο οργανισμό κατά του καρκίνου του μαστού λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε κατεχίνες. Τρία φλιτζάνια πράσινου τσαγιού την ημέρα, θεωρείται ικανοποιητική ποσότητα. Για την μέγιστη πρόσληψη κατεχινών καλό αφήστε το φακελάκι στο βραστό νερό για 8-10 λεπτά

Τέλος, κάντε την άθληση μέρος της ζωής σας. Οι διεθνείς οργανισμοί προτείνουν: (150 min μέτριας φυσικής δραστηριότητας ή 75 λεπτά έντονης φυσικής δραστηριότητας / εβδομάδα)

Σταματάκη Αστερία, Msc
 Msc στην Κλινική διατροφή
 διαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr