

زمانی تصور می‌شد که رژیم‌های غذایی نقشی در مرگ‌های ناشی از سرطان ندارند. امروزه محققان ثابت کرده‌اند که رژیم غذایی روزانه افراد نقش مهمی در پیشگیری، بروز و درمان انواع سرطان‌ها ایفا می‌کند. با پذیرش این حقیقت که انسان هر روزه ملزم به مصرف غذا می‌باشد و به دلیل تعداد و تنوع سرطان‌هایی که بطور بالقوه با رژیم غذایی در ارتباط هستند، می‌توان گفت که در حدود یک سوم سرطان‌هایی که در نهایت منجر به مرگ می‌شوند با آنچه که می‌خوریم در ارتباط هستند. تاثیر تحولاتی که امروزه در نوع زندگی و عادات غذایی مردم صورت گرفته است را نمی‌توان در ایجاد چنین بیماری‌هایی نادیده گرفت.

بدون شک استعداد ابتلا به سرطان در افراد مختلف به دلیل تفاوت‌های زمینه‌ای و ذاتی با یکدیگر متفاوت است و علاوه بر ویژگی‌های وراثتی، عوامل بیرونی نیز در ایجاد سرطان‌ها تاثیر بسزایی دارند. با وجود شیوع روزافزون سرطان در سراسر دنیا هر روزه خبرهای امیدوار کننده‌ای درباره این بیماری‌ها می‌شنویم. اگر نمی‌توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کرده و یا اگر نمی‌توانیم بر محیط زیست و عوامل تهدیدکننده موجود در آن غلبه کنیم، اما می‌توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی خود در طول زندگی احتمال ابتلا به سرطان را در خود به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهیم. مطالعه جمعیت‌هایی که از یک منطقه به منطقه دیگر مهاجرت می‌کنند و در نتیجه مهاجرت، فرهنگ غذایی خود را نیز تغییر می‌دهند، نشان داده است که این مردم در اثر تغییر الگوی غذایی و پذیرش الگوی جدید، در معرض ابتلا به سرطان‌های شایع در منطقه قرار می‌گیرند. بین تغذیه و رژیم غذایی با سرطان ارتباطی پیچیده وجود دارد. غذایی که می‌خوریم به طور بالقوه می‌تواند حاوی مواد سرطان‌زا و پیش‌ساز سرطان و یا بالعکس دارای مواد ضدسرطانی باشد. ماهیت سرطان و ارتباط آن با رژیم غذایی در مناطق مختلف متفاوت است. از این رو نمی‌توان دستورالعمل‌های یکسان را برای تمام مردم پیشنهاد کرد.

به طور مثال در کشورهای صنعتی شمال آمریکا و اروپا مشکل تغذیه‌ای در بروز سرطان‌ها مطرح می‌باشد و بنظر می‌رسد که رژیم‌های پرچربی و پرکالری رایج در این کشورها با شیوع روزافزون انواع مختلف سرطان‌ها در ارتباط باشد. در مقابل، ماهیت مشکل در کشورهای در حال توسعه اساساً متفاوت است. آنچه که در این کشورها مساله‌ساز می‌باشد کمبودهای تغذیه‌ای و محدودیت تنوع در الگوی غذایی است. در چنین الگویی میزان ویتامین‌ها و مواد مغذی که برای سلامت افراد ضروری هستند ناکافی است. علاوه بر آن مشکلات مربوط به انبار و نگهداری غذا نیز کیفیت غذایی مصرفی این مردم را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. تفاوت در ماهیت رابطه سرطان و رژیم غذایی بین ملل مختلف ایجاب می‌کند که دستورالعمل‌های اجرایی برای هر ملتی با توجه به خصوصیات آن جمعیت پیشنهاد شود. در ادامه خلاصه‌ای از دستورالعمل‌های توصیه شده توسط سازمان‌های حمایتی، محققان، آژانس‌های دولتی و ارگان‌های بهداشتی که قابل استفاده برای عموم مردم می‌باشد، آورده شده است.

- ۱ - رژیم متنوع داشته باشید. به خاطر داشته باشید که مواد مغذی مورد نیاز شما تنها از یک یا دو منبع تامین نشود. در رژیم روزانه خود از تمام گروه‌های غذایی: میوه‌ها، سبزیها، غلات، گوشت، محصولات لبنی و غیره استفاده کنید.
- ۲ - وزن خون را همواره در حد متعادل نگه‌دارید. چاقی عامل اصلی بوجود آورنده بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی، عروقی، فشارخون، دیابت و زمینه‌ساز بعضی از سرطان‌ها است.
- ۳ - مصرف چربی زیاد، غذاهای حاوی چربی اشباع شده و کلسترول را محدود کنید. رژیمی که چربی آن بالاست می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های پستان، پروستات، کولون و رکتوم را افزایش دهد.
- ۴ - میزان غذاهای نشاسته‌ای و فیبری را در رژیم خود افزایش دهید.

به آسانی می‌توان مقدار نشاسته و فیبر رژیم را با خوردن میوه‌ها، سبزی‌ها، سیب‌زمینی، دانه‌ها، نان‌ها و غلات کامل افزایش داد. یک رژیم پرفیبر احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را کاهش می‌دهد.

۵ - مصرف شیرینی را محدود کنید. الگوهای غذایی حاوی شیرینی و غذاهای شیرین، اغلب پرچرب، با کالری زیاد و تهی از مواد مغذی و معدنی می‌باشند که چنین رژیمی زمینه‌ساز بروز بعضی از سرطان‌ها است.

۶ - نمک رژیم غذایی خود را تا حد ممکن کاهش دهید.

۷ - مصرف نوشابه‌های الکلی را قطع کنید. مصرف الکل می‌تواند منجر به سرطان دهان، حلق، مری و کبد شود. میزان ابتلا به سرطان در الکلی‌هایی که سیگار می‌کشند چندین برابر است.

چه غذاهایی را انتخاب کنیم؟

با انتخاب و گنجاندن غذاهای زیر در الگوی غذایی روزانه خود می‌توانید احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهید.

- فیبر غذایی: فیبر قسمتی از ساختمان سلول گیاهی است که دستگاه گوارش انسان قادر به هضم آن نمی‌باشد. فیبر به حرکت غذا در لوله گوارش و دفع ضایعات آن از بدن و در نتیجه حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. داشتن رژیمی که میزان فیبر آن بالا و چربی آن پایین باشد، احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را می‌کاهد. میزان مصرف فیبر در جوامع آمریکایی ۱۱ گرم در روز می‌باشد که به توصیه انستیتو بین‌المللی سرطان این میزان باید به ۳۰ - ۲۰ گرم در روز افزایش یابد. مصرف بیش از ۳۵ گرم فیبر در روز را توصیه نمی‌کند زیرا مصرف بیش از این میزان می‌تواند اثرات نامطلوبی به وجود آورد. برای یافتن فیبر مورد نیاز، به جای مکمل‌های فیبری مصنوعی، از منابع غذایی غنی از فیبر استفاده کنید. به این منظور انواع نان‌ها، ماکارونی‌ها و غلات تصفیه نشده را در رژیم خود بگنجانید.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

رژیم غذایی در بیماران سرطانی



تاریخ تدوین : بهار ۹۰
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-150

تغییر عادات غذایی

- لزومی ندارد که شما برای حفاظت خود در مقابل حمله سرطان، غذاهایی را که دوست دارید کنار بگذارید. به جای آن سعی کنید در اغلب موارد غذاهایی را انتخاب کنید که احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهند و مصرف غذاهایی را که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند محدود کنید.
- سعی نکنید که عادات غذایی خود را یک شبه تغییر دهید. میوه ها و سبزی ها را به تدریج و در طول یک دوره چند هفته ای به رژیم خود اضافه کنید. - سعی کنید هر بار که به خرید می روید یکی از مواد غذایی پرچرب را با مشابه کم چرب آن جایگزین کنید. - به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآینده شده درست شده اند مانند نانهای سفید، از محصولاتی با آرد کامل و غلات کامل استفاده کنید. - از روش هایی برای پخت غذا استفاده کنید که نیازی به افزودن روغن نداشته باشد. (مانند تنوری کردن، بخارپز کردن و آبپز کردن)
- در روش هایی مانند کباب کردن و بریان کردن از تماس غذا با دود جلوگیری کنید. تماس غذا با دود می تواند منجر به تولید مواد سرطان زا در غذا شود.
- سعی کنید غذا را قبل از کباب یا بریان کردن در فویل بپیچید و آن را از منبع حرارتی دور نگهدارید تا مدت زمان پخت طولانی تر شود.
- سعی کنید با توجه به برچسب غذاها و میزان چربی، کالری و فیبر در آنها، برای هر روز خود یک برنامه غذایی تنظیم کنید

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما

سعی کنید مصرف محصولاتی که از آردهای تصفیه شده ساخته می شوند را کم کنید. سبب درختی، هلو، گلابی و حتی سیب زمینی را با پوست بخورید. لوبیا و نخود پخته منابع بسیار خوبی از فیبر هستند. غذاهای پرفیبر معمولاً چربی پایینی دارند.

- در رژیم غذایی روزانه خود تا حد امکان از گوشت های کم چرب استفاده کنید. قبل از این که گوشت را بپزید تمام چربی های قابل رویت آن را جدا کنید و دور بریزید و اگر چربی باقی ماند، قبل از خوردن آن را جدا کنید. مصرف ماهی را افزایش دهید. گوشت سفید را به جای گوشت قرمز استفاده کرده و قبل از پخت، پوست و چربی آن را جدا کنید.

- میوه ها و سبزی ها را جایگزین تنقلات سرخ شده و پرچرب کنید.

- به جای مواد لبنی پرچرب (شیر کامل، خامه، سرشیر و...) از محصولات لبنی کم چربی استفاده کنید. این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مینرال ها (مواد معدنی) به ویژه کلسیم هستند که برای حفظ سلامت فرد مفید می باشند.

- مصرف غذاهای حاوی ویتامین A، بتاکاروتن و ویتامین C احتمال ابتلا به سرطان ها را کاهش می دهند. میوه ها و سبزی های زیادی وجود دارند که دارای مواد فوق می باشند. سعی کنید در رژیم غذایی روزانه خود از سبزی های برگی شکل سبز تیره، زرد و نارنجی و میوه ها بویژه مرکبات استفاده کنید.

- سبزی های خانواده کلم اغلب کاهش دهنده احتمال ابتلا به انواع سرطان ها هستند. این سبزی ها منابع خوبی از فیبر، ویتامین ها و مینرال ها می باشند. از این خانواده می توان به کلم چینی، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و کلم قمری اشاره کرد.