

# PREHRANA IN RAK

Vera Pompe-Kirn

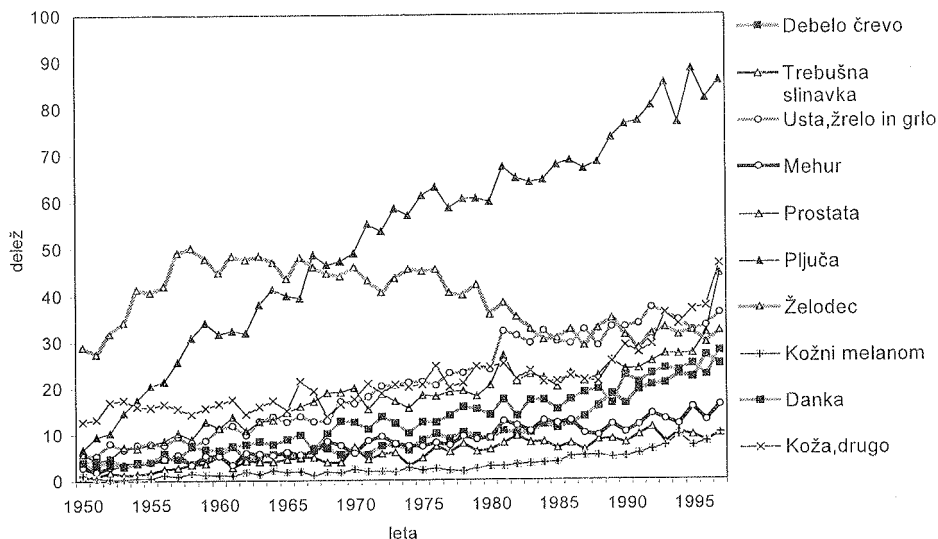
Številne raziskave zadnjih dveh desetletij kažejo, da ima ustrezna prehrana pomembno mesto v preventivi rakavih bolezni tako v razvitem svetu kot deželah v razvoju. V razvitem svetu je pomembno zlasti ravnovesje med količino zaužite in porabljene energije, velikodušno uživanje sadja in zelenjave ob manjši količini rdečega mesa, živalskih maščob in popitih alkoholnih pijač ter zadostna količina biološko razpoložljive folne kisline. V deželah v razvoju se srečujejo z drugimi problemi: hrane je premalo, lahko je neustrezno skladiščena, okužena in biološko nepolnovredna.

## TREND ZBOLEVANJA S PREHRANO IN PRETIRANIM PITJEM ALKOHOLA POVEZANIH RAKOV V SLOVENIJI

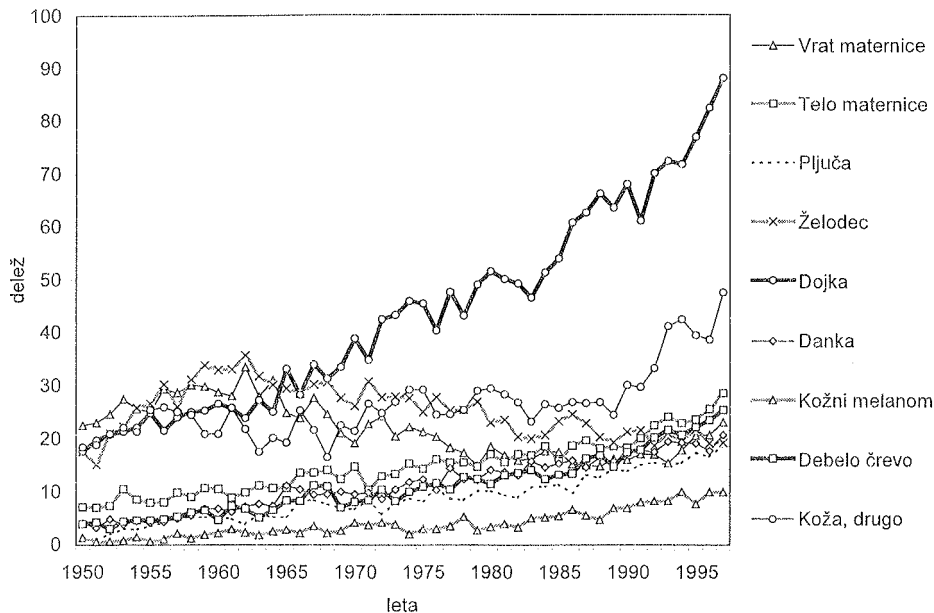
Današnja slika zbolewnosti za prehransko odvisnimi raki je posledica preteklih prehrabnenih in pivskih navad, pri najstarejših generacijah tudi pomanjkanja pred in med drugo svetovno vojno, pri nekoliko mlajših pa že prvega neprosvetljenega uživanja blagostanja v 60.letih. S sedanjim posnetkom prehranskih in pivskih navad ne moremo razložiti sedanje zbolewnosti za rakom, lahko pa opozorimo na nevarnosti v bodočnosti.

Slika 1 prikazuje trend grobe letne incidence rakov prebavil ter rakov ustne votline in žrela pri moških, slika 2 pa trend grobe letne incidence rakov prebavil in raka dojk, materničnega telesa in jajčnikov pri ženskah.

Slika 1: Groba letna incidenca izbranih rakov pri moških - Slovenija 1950-97



Slika 2: Groba letna incidenca izbranih rakov pri ženskah - Slovenija 1950-97



Nižanje incidence želodčnega raka si lahko razložimo s polnovrednejšo prehrano, množičnim uvajanjem hladilnikov in hladilnih skrinj v 60.letih in opuščanjem klasičnega konzerviranja živil. V primerjavi z bolj razvitim severom in zahodom Evrope pa je incidenca še sorazmerno visoka in padanje incidence se je prehitro umirilo. Skrb zbujajoče je višanje incidence raka debelega črevesa in danke. Za vse tri lokacije raka pa je značilno kopičenje bolni v starejšem življenjskem obdobju in tako lahko z ozirom na staranje prebivalcev Slovenije pričakujemo strm porast števila novih bolnikov z rakom debelega črevesa in danke ter še manjše povečanje števila novih bolnikov z želodčnim rakom (1).

V Sloveniji so pri moških številčno pomembni tudi takoimenovani pivski raki (raki v ustni votlini, žrelu, grlu, požiralniku in jetrih). Ob pretiranem pitju alkoholnih pijač in kajenju ima za njihov razvoj pomembno vlogo tudi neustrezna prahrana. Za rakom žrela npr. v Evropi zbolevajo v večji meri le še Francozi v Franciji in Švici. Če groba incidenca (slika 1) ne kaže strme rasti, pa podrobnejši izračuni kažejo na nadalnje povečanje števila novih bolnikov za raki v ustni votlini in žrelu (2).

Prehrana oz. pridobivanje telesne teže ima pomemben, čeprav manj raziskan vpliv tudi na raka dojke pri ženskah po menopauzi, na raka materničnega telesa, raka prostate pri moških in ledvičnega raka pri obeh spolih. Tudi incidenca teh rakov se v Sloveniji veča.

## NOVA PRIPOROČILA ZA RAZVITI SVET

Že na lanskem, VII. Seminarju »In memoriam Dr. Dušana Reje« je bilo govora o vplivu prehrane na zbolevanje za posameznimi rakavimi boleznimi (3). Na letošnjem pa so o zdravi prehrani, ki je hkrati tudi varovalna pred rakom, razpravljali že drugi in zato splošnih priporočil ne bom ponavljala. Poudarila bi le, da se število rakavih bolezni, v katere nastanek se vpleta tudi način prehranjevanja, vse bolj veča. Naštevajo jih najmanj deset in neustrezni prehrani v ZDA še vedno pripisujejo 30%-40% vseh smrti zaradi raka.

Raziskovalci vse bolj poudarjajo zdravo prehrano kot zaščitni in manj nezdravo kot nevarnostni dejavnik. Nedavno proučevanje pljučnega raka pri nekadilcih je npr. pokazalo, da imajo nekadilci, ki uživajo ustrezno količino zelenjave in svežega sadja, za najmanj 25% manjše tveganje za skvamoznim in drobno celičnim pljučnim rakom kot tisti, ki zaužijejo premalo teh živil (4).

Konec leta 1999 sta tako Mednarodna zveza proti raku (UICC) in Ameriško društvo za boj proti raku (ACS) izdala nove smernice v zvezi z varovalno prehrano zoper raka. Najdemo jih na spletnih straneh <http://www.uicc.org/nutrition/> in <http://www.ca-journal.org/articles/> in v glasilih obeh organizacij (5,6).

Vse, tudi nove trditve, spremlja dejstvo, da so ključna varovalna živila in ne varovalna kemopreventivna sredstva (vitamini in minerali v obliki tabletk). Kot dodatno kemopreventivno sredstvo se po zadnjih priporočilih omenja le folna kislina v multivitaminskih prepratih in to predvsem pri dnevni pivcih alkoholnih pijač. Alkohol namreč zmanjša količino folne kisline, ki je na voljo za biološke procese. Sicer pa lahko folne kisline zaužijemo v zadostni količini s sadjem in zelenjavo (6).

V že omenjenem lanskem prispevku (3) se je avtorica oprla na priporočila WCRF (World Cancer Research Fund) iz leta 1997, ki jih citira tudi Kochova (7). Ta priporočila sta konec leta 1999 UICC in ACS dopolnili.

Najpomembnejše dopolnitve so naslednje: predvsem in na prvem mestu se poudarja škodljivost presežka celotne zaužite energije, ki se odraža v hitrejši rasti otrok in prekomerni telesni teži odraslih, in ne več samo presežka skupnih maščob. Še posebej v zvezi z rakom dojke in debelega črevesa se poudarja še v večji meri premajhna telesna dejavnost. Presežek maščob so do nedavnega kot nevaren poudarjali predvsem v zvezi z rakom dojke, kar pa so novejša raziskava ovrgle. V zadnjih priporočilih celo svarijo, da znižanje celokupne zaužite maščobe lahko poveča nevarnost za koronarne bolezni, če pri tem zmanjšamo tudi uživanje nenasičenih maščob kot so rastlinska olja in orehi. Nove smernice (povzetek je v razpredelnici 1) še naprej poudarjajo zadostno, velikodušno uživanje sadja in zelenjave, vključno s stročnicami, krompirjem in polnozrnatimi žitnimi izdelki, čeprav mehanizem njihovega zaščitnega delovanja še ni popolnoma pojasnjen in čeprav vlakninam ne pripisujejo več takšnega pomena kot pred leti (6).

## Razpredelnica 1. CILJI PREHRANE ZA LETO 2000

1	Odrasli, izogibajte se prekomerni telesni teži in nasploh pridobivanju telesne teže.
2	Bodite telesno aktivni najmanj 30 minut večino dni v mesecu.
3	Jejte sadje in zelenjavo petkrat dnevno.
4	Nadomestite rdeče meso s piščančjim, ribami, orehi, stročnicami, jejte mlečne izdelke v zmerni količini.
5	Omejite pitje alkohola: ženske na eno pijačo, moški na dve.
6	Razmislite o morebitni potrebi po multivitaminu s folno kislino, še posebej če ste dnevni pivec alkoholnih pijač.
7	Uživajte žitne izdelke v čimmanj predelani, polnozrnatih obliki.

Kot je veljalo za kajenje cigaret, da je nezdravo, še preden so odkrili mehanizem škodljivosti cigaretne dima in da je bolj zdravo NE KADITI, velja upoštevati priporočila zdrave prehrane še preden so nam znane vse zaščitne pa tudi morebitne škodljive sestavine posameznih živil.

Še vedno namreč velja, da bi z upoštevanjem nasvetov za zdravo prehrano in nekajenje lahko preprečili dve tretjini vseh rakov in to rakov, ki jih pogosto pozno odkrijemo in jih ne moremo pozdraviti kljub novim tehnikam operacij, obsevanj in novim zdravilom.

### LITERATURA:

1. Pompe-Kirn V, Japelj B, Primic-Žakelj M. Napoved incidence raka do leta 2000 in 2010. Raziskovalna naloga pri MZT (poročilo za leto 2000).
2. Pompe Kirn V, Japelj B, Primic Žakelj M. Rak v Sloveniji - kaj nas čaka v naslednjem desetletju? Onkologija 1998; 2:34-36.
3. Primic Žakelj M. Prehrana in rak. V: VII.seminar »In memoriam Dr.Dušana Reje« Rak pri moškem. Ljubljana 1999, 8-13.
4. Brennan P et al. A multicenter case-control study of diet and lung cancer among non-smokers. Cancer Causes and Control 2000;11:49-58.
5. Nutrition and Cancer.UICC Statemnet od Diet, Nutrition and Cancer July 1999. <http://www.uicc.org/nutrition/>.
6. Willet W C. Goals for nutrition in the year 2000. CA Cancer J Clin 1999;49:331-352.
7. Koch V. Prehranske navade Slovencev z vidika priporočil WCRF. V: VIII.seminar »In memoriam Dr.Dušana Reje« Zdrava prehrana. Ljubljana 2000.