

KANSER VE BESLENME



Hazırlayan

Doç. Dr. Emine Akal Yıldız
Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

2012
ANKARA

İkinci Basım : 2012

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 728

ISBN : 978-975-590-244-9

Baskı : Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Őti.
Altın Örnek Sanayi Sitesi 1519. Sokak No:52
İvedik, Ostim, Yenimahalle / ANKARA
Tel: 0.312 394 79 81 Fax: 0.312 394 79 82
www.reklamkurdu.org - www.kangurureklam.com

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

TEŞEKKÜR

Ulusal sağlık politikalarının ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Devlet, hastalıklar ile m¼cadeleye yönelik etkin ve yaygın politikalar geliştirirken, bir taraftan da hastalıklarla m¼cadelede temel teşkil eden vatandaşların öz sorumluluğun geliştirilmesine yardımcı olacak doğru bilgi kaynakları ve çeşitli imknları sağlayarak toplumu ve bireyleri sağlıklı bir hayat tarzına teşvik eder. T¼m d¼nyada ve ülkemizde kronik hastalıklar l¼m nedenlerinde ilk sırada yer almakta olup t¼t¼n kullanımı, obezite, yetersiz hareket ve alkol kullanımı ortak önlenebilir risk faktörleridir.

T¼t¼n ile m¼cadele çalışmalarımız D¼nya Sağlık rg¼t¼ başta olmak üzere uluslararası alanda ve ülkemizde takdirle karşılanmakta olup aynı kararlılıkla devam edecektir. Diğer yandan çağımızın en b¼y¼k sağlık problemlerinden biri olan sağlıksız beslenmenin bir sonucu olan obeziteden (şişmanlık) korunmada devlete ve bireylere farklı sorumluluklar d¼řmektedir. Obezite, kalp-damar hastalıkları, y¼ksek tansiyon, şeker hastalığı, bazı kanser t¼rleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta, hayat kalitesi ve s¼resini olumsuz yönde etkilemektedir.

Obezitenin en önemli nedenlerinden olan sağlıksız beslenme ve hareket yetersizliği, t¼t¼n kullanımına bağlı meydana gelen sağlık sorunlarından sonra önlenebilir l¼mlerin ikinci en sık nedenidir. Toplumun obezite ile m¼cadelede sağlıklı beslenme bilgi konusunda d¼zeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve d¼zenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser t¼rleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) gr¼lme sıklığını azaltmak amacıyla T¼rkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektrl¼ bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak y¼r¼rl¼đe girmiş bulunmaktadır.

Söz konusu program kapsamında toplumda yapılacak eğitimlerle farkındalık ve bilgi d¼zeylerinin artırılması çalışmalarına katkıda bulunacağına inandığımız bu bilgi serisinin ikinci baskısı ihtiyacı doğmuştur. Başta koordinatrlerimiz ve yazarlarımız olmak üzere birinci baskının hazırlanmasına emeği geçen Bakanlığımızın değerli yöneticilerine ve katkı veren herkese teřekk¼rlerimi sunarım.

Dr. Mustafa AKSOY

T¼rkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı

1. BASKI SUNUŞ

Halk sağlığı açısından en çok ölümle sonuçlanabilen bir hastalık kanser, sebebi bilinen ölümler sıralamasında Kalp ve Damar hastalıklarından sonra ikinci sırada yer almaktadır. ldrc olması, bıraktığı sakatlıklar ve tedavideki yüksek maliyetler nedeniyle de kanser, ülke ekonomisi ve iř gücünde ağır kayıplara neden olmaktadır. Bu yönüyle önemli bir halk sağlığı sorunu olarak gündemdeki yerine her zaman korumaktadır.

Kanser, kontrolsüz çoğalan hücrelerin normal işlevi olan hücreleri öldürmeleri sonucu ortaya çıkan, 200'den fazla türü tanımlanan bir hastalık grubudur. Vücuttaki tüm doku ve organlarda kanser gelişebilmektedir. Erişkin yaş grubunda her yıl 100 000 nüfus için 150-300 kişi kansere yakalanmaktadır. Ülkemizde her yıl 150 000 kişinin kansere yakalandığı tahmin edilmektedir.

Kanserin, kalıtımsal faktörler yanında sigara, evre kirliliği, yanlış beslenme gibi çevresel faktörlerin etkisinde olduğu bilinmektedir. Epidemiyolojik ve deneysel çalışmalar beslenme ve kanser arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Besinler bir yandan kanser yapıcı, diğer yandan kanser önleyici maddeleri içerirler. Ayrıca, besinlere uygulanan pişirme ve saklama işlemleri ile de zararlı maddeler oluşabilir. Bununla beraber, belirli besinler, uygun pişirme yöntemleri ve sağlıklı beslenme alışkanlığı ile zararlı kimyasal maddelerin vücutta kanser yapıcı etkilerini önleyebilirler.

Ülkemiz için önemli bir halk sağlığı sorunu olan kanserden korunmada faydalı olacağını sandığım bu kitabı hazırlayan Sayın Doç. Dr. Emine Akal Yıldız'a ve çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin OM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
Kanser Riskini Azaltan ve Arttıran Faktörler:	7
Obezite-Kanser	8
Karbonhidratlar ve Kanser	8
Yağ ve Kanser.....	8
Protein ve Kanser	8
Vitaminler ve Kanser.....	9
Mineraller ve Kanser	9
Alkol ve Kanser.....	11
Kanserden Koruyucu Rolü Olan Öğeler ve Kaynaklar	12
Kanser Riskini Arttıran Besinler	13
Besinlere Uygulanan İşlemler ve Kanser	14
Kanserden Korunmak İçin Öneriler	15
KAYNAKLAR	16

Kanser riskini azaltan ve arttıran faktörler:

ARTTIRAN FAKTÖRLER	AZALTAN FAKTÖRLER
<ul style="list-style-type: none">• Sigara içimi• Yüksek hızda bakteri ve virüs enfeksiyonu• Yüksek miktarda pestisit ve yapay kimyasallara maruz kalma• Aşırı alkol tüketimi• Radyasyon• Yağ ve yağlı besinlerin fazla tüketimi• Yetersiz taze sebze ve meyve tüketimi• Yetersiz posa tüketimi• Olumsuz çalışma koşulları• Tuzlanmış, tütsülenmiş, dumanlanmış besinlerin fazla tüketimi	<ul style="list-style-type: none">• Sigara içmemek ve sigarasız ortamda yaşamak• Bakteri ve virüs enfeksiyonlarının az olması• Pestisit ve kimyasallara az maruz kalma• Alkol alımının azlığı• Radyasyondan korunma• Günlük enerjiden gelen yağ oranının <%30'un altında olması• Bol taze sebze-meyve tüketimi• Posadan zengin diyet ile beslenme

Obezite-Kanser:

Özellikle meme, kalın bağırsak-rektum ve kan kanserleri obez bireylerde normal ağırlıktakilere göre daha fazla görülmektedir. Yağ tüketiminin yüksek olması obeziteye neden olmaktadır. Yağlı besinler ve bozulmuş yağ tüketimi, kanser yapıcı ve ilerletici maddelerin de alımının artmasına neden olmaktadır.

Karbonhidratlar ve Kanser:

Besinlerde bulunan karbonhidratların başlıcaları şeker, nişasta ve posa'dır. Nişasta; tahıllar ve bunlardan yapılan yiyecekler, kuru baklagiller ve patatesten bulunur. Sütte ve tatlı besinlerde şeker vardır. Et, tavuk, balık ve yumurta karbonhidrat içerikleri hiç olmayan veya çok az olan besinlerdir. Sebze, meyve, tahıl ve kuru baklagiller tanelerinin dış kısmında posalı maddeler bulunur. Karbonhidratlar başlıca enerji kaynağımızdır. Gerek sinimin üzerinde alınması obeziteye neden olur. Bunun yanı sıra, kepekli tahıl ürünleri, kuru baklagiller, taze sebze ve meyvelerin fazla tüketilmesi, posa alımını artırıp bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayarak kalın bağırsak-rektum kanserinin önlenmesinde etkindir.

Yağ ve Kanser:

Her türlü yağın fazla alınması özellikle meme, prostat, testis, rahim, yumurtalık ve kalın bağırsak-rektum kanserlerinin oluşum riskini arttırmaktadır.

- > Kanserojen maddeler (kansere yapıcı) yağ içinde birikir ve fazla yağ alımı bu maddelerin vücuda girişini artırır.
- > Cinsiyet hormonları yapısal olarak yağa benzerler. Yağın fazla alımı bu hormonların çalışma düzenini bozar.
- > Özellikle kalın bağırsak-rektum kanserlerini ilerletici safra tuzları gibi maddelerin yapımı yağ alımı arttıkça artar.
- > Çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin sıvı yağlar kolay okside olurlar. Oksidasyon sonucu oluşan öğeler bağışıklık hücrelerinin yıpranmasına neden olarak kanser riskini arttırırlar.

Protein ve Kanser:

Aşırı et, dolayısı ile hayvansal proteini çok tüketen ülkelerde meme, rahim, prostat, kalın bağırsak-rektum, pankreas ve böbrek kanserleri, hayvansal proteini az tüketen ülkelere göre daha fazla görülmektedir.



Yağsız hayvansal protein tüketiminin kanserle ilişkili olmadığı bilinmektedir. Yağsız et, süt ve benzeri besinlerin tüketimi kanser riskini arttırmaz.

Vitaminler ve Kanser:

➤ *A vitamini* : Yeşil ve sarı sebze ve meyvelerde, A vitamininin ön maddeleri karotenoidler bulunur. Bunlar güçlü antioksidan özelliği taşırlar ve vücutta A vitaminine dönüşürler. Hayvansal besinlerde (karaciğer, süt yağı, yumurta sarısı gibi) A vitamini bulunur. A vitamini ve özellikle A vitamininin ön maddesi karotenoidler kanserejen maddelerin etkisini azaltarak kanserin önlenmesinde etkindirler.

➤ *C vitamini* : En fazla taze sebze ve meyvelerde bulunur. En çok C vitamini içeren besinler; kuşburnu, maydanoz, tere, roka ve diğer yeşil yapraklı sebzeler, karnabahar, yeşil sivri biber, turunçgiller, domates, çilek ve patates'tir. C vitamini vücuda alınan kanserojenleri etkisiz hale getirir.

➤ *B vitaminleri* : Yeterli düzeyde alınmaları, bağışıklık sisteminin etkinliği için önemlidir. Vücudun savunma sistemi yeterli olunca kanser dahil pek çok hastalığa karşı vücut dirençli olur.



➤ *E vitamini* : Başta bitkisel yağlar, yeşil yapraklı sebzeler, özü alınmamış tahıllar, fındık, fıstık gibi kuruyemişler, kuru baklagiller olmak üzere çeşitli yiyeceklerde bulunur. Bazı toksik maddelerin etkilerini azalır, güçlü bir antioksidan olduğu için yağların ve hücrelerin oksidasyonunu önler.

➤ *D vitamini* : Karaciğer, yumurta sarısı, süt ve süt ürünlerinde az miktarda bulunur. Günlük beslenme ile D vitamini gereksinmesi karşılanmaz. En iyi kaynağı güneştir.

Düzenli güneşle temas ile derideki ön maddeden D vitamini oluşur ve gereksinmeyi karşılar. Aşırı ve uzun süre güneş ışınları ile temas derinin yanması durumunda D vitamininin etkisi kaybolduğu gibi, deri kanseri riski de artar. Düzenli güneşten yararlanarak vücutta yeterli D vitamini oluşumunun sağlanması ve yeterli kalsiyum alımı kemik kanseri riskini azaltır.

Mineraller ve Kanser :

Kanser oluşumuna neden olan mineraller:

➤ **Nikel** : Hava ve suda bulunur. Aşırı alımı kansere neden olabilir.

➤ **Kurşun** : Taşıtların egzozları, fabrika atıkları, boyalar en önemli kaynaklarıdır. Çevre kirliliği ile su ve besinlere geçerek vücuda alınır. En önemli kanserojenlerdendir.

➤ Kadmiyum : Kentlerin kirli havasından ve fabrika atıklarından sulara ve besinlere karışarak vücuda alınır. Fazla alımı kanser oluşumuna neden olmaktadır.

➤ Arsenik : Ani zehirlenmeler yaptığı gibi, az miktarlarda sürekli alımı deri ve akciğer kanser riskini artırır. Fabrika atıkları ile hava, su ve besinlere karışarak vücuda alınır.

➤ Asbest : Gemi, bina, taşıt, ev aletleri kaplamalarında önemli miktarda bulunur. Kaplamaların dökülmesiyle havaya yayılmakta, bu havanın solunmasıyla akciğer kanser riskini arttırmaktadır.

Kanserden Koruyucu Mineraller:

➤ Selenyum : En çok su ürünlerinde ve kepeği ayrılmamış tahıl ürünlerinde bulunur. Dilyetle yeterli miktarda tüketimi kanserojenlere karşı koruyucudur.



➤ Çinko : En zengin kaynakları, ay çekirdeği, su ürünleri, etler, mantar, yumurta ve kuru baklagillerdir. Yeterli düzeyde çinko alımı, A vitamininin etkisini ve savunma sistemini güçlendirerek kansere karşı koruyucudur.



➤ İyot : En iyi kaynağı iyotlu tuzdur. İyot yönünden zengin besinler; balıklar ve mantardır. İyot eksikliği tiroit bezinde kanser oluşturma riskini de artırabilir.

➤ Molibden : Vücudun gereksinimi çok düşüktür. En zengin kaynakları; kurubaklagiller, kepekli tahıl ürünleri ve koyu yeşil yapraklı sebzelerdir.



➤ Bakır : En zengin kaynakları; etler, su ürünleri, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, pekmezdır. Yetersizliğinde deride, beyin işlevlerinde ve kan hücrelerinin yapımında bozukluklar olur. Aşırı bakır alımı toksik olduğundan, kanserden korunmak için ek bakır alınması önerilmez.



➤ Demir : Demirden zengin besinler; etler, su ürünleri, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, susam, pekmez, kuru meyvelerdir. Demir bazı kimyasal kanserojenlerin etkisini azaltır. Fazla alımı zararlı olabileceği için uygun miktarlarda alınması önerilir.



➤ Kalsiyum : Kemik gelişimi ve sağlığı için en önemli besin ögesidir. Kalsiyumun en iyi kaynağı süt, yoğurt, peynir, dondurma, yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagillerdir. Kalsiyum, kemik ve kalın bağırsak kanser riskini azaltır.



Alkol ve Kanser:

- Fazla bira içenlerde kalın bağırsak-rektum kanseri daha fazla görülür.
- Sert içkileri fazla tüketenlerde, ağız, baş ve boyun kanserleri sık görülür.
- Alkol tüketimi fazla olanlarda karaciğer kanseri sık görülür.



Sigara ile birlikte alkol alışkanlığı kanser riskini daha da fazla artırır. Alkol beslenme durumunu da olumsuz yönde etkilediğinden kanser riskini artırıcı faktörler arasında yer alır.



Kanserden Koruyucu Rolü Olan Öğeler ve Kaynakları

Öğeler	Besinler
Proteaz inhibitörleri (engelleyiciler)	Soya fasulyesi, mercimek, kuru fasulye, nohut, taze fasulye, bezelye
Antioksidanlar Biyoflavonlar	Meyveler, ceviz, fıstık ve fındık vb Turunçgiller, kayısı, kara dut, kızcık, kiraz, vişne, kuş üzümü, diğer meyveler
Özel koku ve tat veren öğeler	Lahanalar, karnabahar, ıspanak, pazı, turp ve pancar yaprakları, şalgam vb
Kükürtlü öğeler	Sarımsak, soğan, pırasa



Sigara içenler, çevre kirliliğine maruz olanlar ve kanser riski yüksek olan bireylerin bu besinlere diyetlerinde sıklıkla yer vermeleri önerilmektedir.

Kanser riskini arttıran besinler;

- Yağda kızartılmış besinler
- Tuzlanmış besinler
- Tütsülenmiş besinler
- Nitrit, nitrat eklenmiş besinler
- Ateşe çok yakın pişirilmiş kebablar



Kanser riskini azaltan besinler;

Sebzeler

- Soğan, sarımsak
- Lahana
- Havuç, ıspanak
- Marul, kıvırcık, salatalık
- Pazı, asma yaprağı
- Karnabahar, pırasa, şalgam, turp
- Maydanoz, tere, nane, roka
- Biber
- Taze-kuru fasulye, bezelye
- Bakla, mantar, patlıcan, enginar
- Kabak
- Domates, pancar, bamya



Meyveler

- Portakal, greyfurt, limon
- Kuşburnu, böğürtlen, kıvılcık
- Elma, armut, ayva, erik
- Kiraz, vişne, çilek
- Kavun, karpuz



- Üzüm, incir, nar, dut
- Muz, hurma, yeni dünya

Kuru yemişler

- Leblebi, kestane, badem, fındık, fıstık, ceviz

Tahıllar

- Kepekli ekmek
- Çavdar ekmeği
- Bulgur, yarma

Hayvansal besinler

- Karaciğer, böbrek, yürek
- Yumurta
- Yağsız peynir, çökelek
- Yoğurt



BESİNLERE UYGULANAN İŞLEMLER VE KANSER

✓ Tütsüleme, tuzlanma, nitrit, nitrat gibi kimyasal maddeler ile işleme yöntemleri bazı kanserojen maddeler yol açmaktadır.

Odun ve kömür dumanında bulunan kanserojen maddeler tütsülenme sırasında besinler tarafından emilerek yağlı kısımlarda birikirler.

Nitrit ve nitrat katılmış besinler (salam, sucuk, sosis gibi) yenildikten sonra midede nitrozaminlere dönüşürler. Nitrozaminler kimyasal kanserojendirler. Bu tür besinlerle birlikte C vitamininden zengin bir besinin tüketilmesi (meyve, salata, domates vb) nitrozamin oluşumunu engelleyerek kanser riskini azaltır.



✓ Besinlerin aşırı şekilde saflaştırılması, kanserden koruyucu maddelerin kaybına neden olur.

✓ Hatalı pişirme yöntemleri, vitaminlerin kaybına neden olur.

Etin çok yüksek sıcaklıktaki ızgara üzerinde veya aleve çok yakın tutularak pişirilmesi sırasında kanserojen maddeler oluşabilir. Etin hafif sıcaklıkta ve alevden uzak tutularak pişirilmesi ile kanserojen maddelerin oluşumu en aza indirilebilir.



✓ Kızartmalar sırasında yağların yapısında bir takım değişiklikler oluşur. Kızartma yağlarının tekrar tekrar kullanılması kanserojen maddeler oluşumunu artırır. Bu nedenle kızartmalara diyetimizde çok fazla yer vermemeli, kızartma yapılan yağlar süzülüp, cam kavanozlarda serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır. Kızartma yağları en fazla 3 kez tekrar kullanılmalı, her kullanımda üzerine bir miktar yeni yağ ilavesi yapılarak kullanılmalıdır.

KANSERDEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

✓ Yeterli ve dengeli beslenmeli, öğünlerde 4 besin grubundan yiyeceklerin yer aldığı dengeli münüler hazırlanmalıdır.



✓ Günde en az 5 porsiyon sebze veya meyve tüketilmelidir. En az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turunçgiller olmalıdır.

✓ Rafine tahıllar ve saf şeker yerine tam taneli tahıllar

tercih edilmelidir.

✓ Özellikle yağ içeriği yüksek ve işlenmiş kırmızı et tüketimi sınırlandırılmalıdır. Kırmızı et yerine balık, tavuk, kuru baklagiller tercih edilmelidir.

✓ Yağ alımının azaltılması için yemekler az yağla pişirilmeli, et yemekleri yağ eklenmeden kendi yağları ile pişirilmeli, kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.



KAYNAKLAR

- 1- Criss WE, Baysal A. Kanserden korunmak için beslenme rehberi, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 5, Sinem Ofset, A
- 2- Baysal A. Beslenme. 9. Baskı, Hatipoğlu Yayınları: 93, Ankara, 2002.
- 3- TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel M¼d¼rl¼đ¼. Türkiye'ye Özg¼ Beslenme Rehberi, Ankara, 2004.
- 4- Coulston AM, Rock CL, Monsen ER. Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease. A Harcourt and Technology Company, USA, 2001