

## DIETOPROFILAKTYKA RAKA JELITA GRUBEGO I DIETA W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ JELITA GRUBEGO



**NOWOTWORY PRZEWODU POKARMOWEGO** są szczególnie wrażliwe na czynniki żywieniowe. W przypadku raka jelita grubego mogą odpowiadać za 90% zachorowań.

**NAJWAŻNIEJSZE CZYNNIKI RYZYKA** zachorowania na raka jelita grubego to:

- spożycie czerwonego (wieprzowina, wołowina) i przetworzonego mięsa,
- regularne spożycie alkoholu,
- otyłość.

**TRZY ZŁOTE ZASADY:**

1. Ograniczenie spożycia czerwonego (wieprzowina, wołowina) i przetworzonego mięsa oraz zastąpienie go mięsem drobiowym i rybami.
2. Ograniczenie spożycia alkoholu.
3. Unikanie żywności typu „fast-food” i napojów wysokoenergetycznych.

**TAK  
PRODUKTY  
WSKAZANE**

1. Zapewnienie podaży błonnika pokarmowego 20-40 g dziennie.
2. Spożywanie produktów mlecznych bogatych w wapń.
3. Jedzenie codziennie przynajmniej 400g warzyw nieskoskrobiowych i owoców.
4. Utrzymywanie prawidłowej masy ciała; unikanie powiększenia obwodu brzucha (kobiety powyżej 80 cm, mężczyźni powyżej 94 cm).
5. Ćwiczenia fizyczne codziennie, przez co najmniej 30 min.
6. Urozmaicona dieta .

**OWOCE:** jabłka, cytryny, limonki, grejpfruty; w ilościach dekoracyjnych: owoce jagodowe, kiwi, pomarańcze, granaty.

**WARZYWA NISKOSKROBIOWE:**

- **KAPUSTNE:** kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, kalarepa
- **DYNIOWATE:** dynia, kabaczek, cukinia, ogórki (kiszony, surowy).
- **CEBULOWATE:** cebula biała/czerwona, szczypior, por, czosnek.
- **LIŚCIASTE:** seler naciowy, sałata, w tym rukola, zielona pietruszka, jarmuż, szpinak, rzeżucha, koper, zioła, kielki
- **KORZENIOWE:** marchew, seler, pietruszka, chrzan, burak, rzodkiew, rzepa, pasternak

## PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE PROFILAKTYKĘ

- zielona herbata
- algi morskie: kombu, wakame, arame, nori
- siemię lniane
- czosnek, cebula, por, szalotka, szczypiorek
- soja (organiczna - niemodyfikowana genetycznie)
- drobne owoce (maliny, truskawki, żurawina)
- owoce cytrusowe: pomarańcze, mandarynki, cytryny, grejpfruty, sok z granatu
- przyprawy korzenne i ziołowe: kurkuma, imbir, mięta, tymianek, majeranek, bazylia, rozmaryn, pietruszka, kumin, koper włoski, anyżek
- probotyki: jogurt, kefir, maślanka, kapusta kiszona, ogórki kiszone
- warzywa krzyżowe: kapusta, brokuł, kalafior, brukselka, bok choy
- resweratrol znajdujący się głównie w skórce ciemnych winogron
- czekolada gorzka pow. 70% kakao
- oliwa z oliwek, olej lniany



## PRODUKTY DO WYKLUCZENIA Z DIETY

- produkty wędzone (wędliny, ryby, sery)
- produkty smażone (im bardziej „spalona” panierka lub mięso tym większe stężenie akrylamidu i benzopirenu)
- produkty grillowane
- produkty nadpsute i zepsute
- produkty wysokoprzetworzone, zawierające konserwanty i dodatki chemiczne
- produkty i potrawy zawierające duże ilości tłuszczów zwierzęcych (czerwone mięso, tłuste wędliny, pasztety, konserwy, duże ilości tłustych serów)
- nadmiar soli oraz produktów będących jej źródłem (żywności typu fast-food, zupy w proszku, wędliny i inne przetworzone przetwory mięsne produkty wędzone i konserwowe, żółte sery)
- alkohol

## dieta

### W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ JELITA GRUBEGO

- Musi być lekkostrawna, pokarmy nie mogą podrażniać błony śluzowej jelit. Zaleca się gotowanie w wodzie, na parze lub pieczenie w pergaminie.
- Posiłki powinny być małe objętościowo, a spożywane częściej: 5-6 razy dziennie, wówczas nie obciążają przewodu pokarmowego.
- Na ok. 2 godziny przed podaniem cystotatyków (chemioterapia) lub frakcji promieniowania (radioterapia) nie zaleca się spożywania pokarmów w celu obniżenia ryzyka wystąpienia nudności, wymiotów czy biegunki.
- W trakcie chemio- czy radioterapii często pojawia się niechęć do spożywania mięsa i ryb. Zaleca się podawanie ich w formie pulpetów lub zapiekanek, z dodatkiem warzyw lub jako dodatek do sałatek.
- Zaleca się picie 2 l płynów dziennie (woda niegazowana, zielona herbata, kompoty).