

## PREHRANA IN RAK

Način prehrane je neposredno povezan z nekaterimi vrstami raka. V industrializiranih deželah, kjer je pogostnost visoka in je rak vzrok ene četrtnine smrti, nekatere raziskave kažejo, da je prehrana vzrok 30 do 40% primerov raka med moškimi in kar 60% med ženskami.

### *Kaj je škodljivo in kaj ne?*

Redno uživanje velikih količin alkohola je povezano z nastankom raka ustne votline, grla, požiralnika in glasilk, pa tudi jeter. Ženske, ki so predebele zaradi preobilne prehrane, pogosteje zbolijo za rakom endometrija (maternične sluznice) in rakom dojk po menopavzi.

Rak na želodcu je povezan s prekajenimi jedmi in tistimi, ki jih hranijo v razsolu, ker pri tem nastajajo nitrozamini, kemične snovi, ki povzročajo raka. Učinek se pokaže zlasti ob hkratnem prepričlem uživanju sadja in zelenjave, ki upočasnjuje nastajanje nitrozaminov. Tam, kjer hrano dandanes shranjujejo svežo, zlasti s pomočjo hladilnikov, je v zadnjih 50 letih število primerov raka na želodcu zelo upadlo. Napačno pa bi bilo, če bi za nastanek raka krivili le eno samo določeno vrsto hrane. Za preprečevanje njegovega nastanka je najpomembnejša uravnotežena prehrana.

Epidemiološke študije kažejo – in to potrjujejo tudi poskusi na živalih – da uživanje velikih količin maščob, še zlasti nasičenih maščob živalskega izvora – zvečuje tveganje za nastanek raka na črevesju, prostati in dojkah.

Zanimiv primer je tudi rak na dojki. Le-ta je zelo pogost v Združenih državah Amerike in redek na Japonskem, zato so zdravniki sprva mislili, da je genetskega izvora. Pokazalo pa se je, da je pri Japonkah, ki se preselijo v Združene države Amerike, njegova pogostnost tolikšna kot pri Američankah. Ta vrst raka je povezana z načinom življenja in še zlasti s prehrano, bogato z nasičenimi maščobami. Ta dejavnik pa se dopolnjuje z velikim vnosom kalorij in debelostjo.

Nekateri dejavniki so povezani z načinom življenja: ženske, ki rodijo pozno ali pa nikoli, pogosteje zbolijo za rakom na dojki.

### *Kaj nas varuje*

Naše zdajšnje vedenje še ne dovoljuje zanesljivih sklepov glede tega, kakšno vlogo igra prehrana pri nastanku raka, vemo pa, da lahko tveganje zanj zmanjšamo, če spremenimo nekatere prehranske navade.

Vse kaže, da je prehrana, ki ne vsebuje veliko maščob (še zlasti nasičenih), alkohola, prekajenih jedi in jedi, vložnih v sol ali kis, je pa bogata z zelenjavo, še zlasti zeleno in rumeno, in sadjem, še zlasti citrusnim, lahko precej zmanjša tveganje za nastanek najpogostejših vrst raka, še zlasti raka na debelem črevesu, prostati, želodcu, pljučih in požiralniku.

World Health,  
julij–avgust, 1991