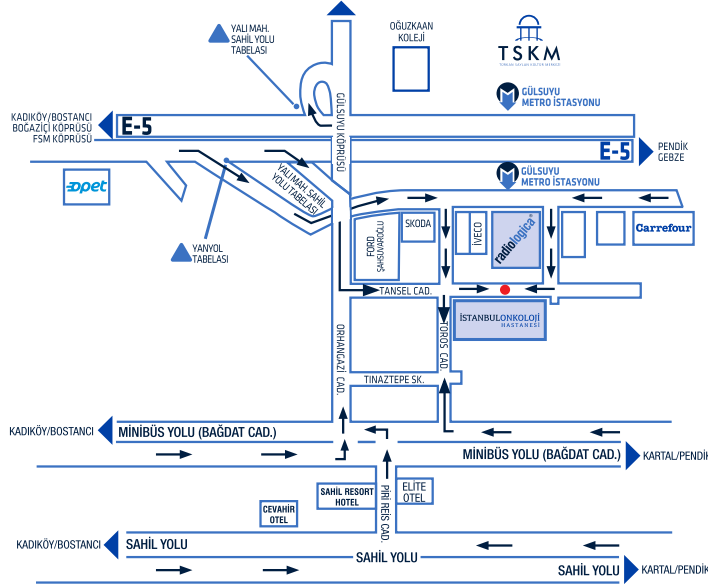


Kanser Riskini Arttırıcı Besinler

- Sucuk, sosis, salam gibi nitrat nitrit eklenmiş besinler
- Tereyağı, iç yağı
- Tuzlanmış besinler
- Tütsülenmiş besinler
- Doğrudan ateşte pişirilmiş etler
- Yağda kızartılmış besinler

İSTANBULONKOLOJİ HASTANESİ



Cevizli Mahallesi Toros Caddesi No: 86
34846 Maltepe - İSTANBUL
www.istanbulonkoloji.com



Çağrı Merkezi (216)
4573737



BM-386/10.03.2016 /R01

İSTANBULONKOLOJİ HASTANESİ

BESLENME VE KANSER



Kanser Nedir?

Kanser, vücutta hücrelerin kontrolsüz çoğalarak belirli işlevi olan hücreleri yok etmesiyle oluşan bir hastalıktır. Yetersiz beslenme, kanser hastalarında ölümlerin %20 kadarından sorumludur. Bu nedenle beslenme kanser tedavisinin önemli bir parçasıdır. Yapılan çalışmalar fazla kiloluluk ve obezitenin kanser riskini arttırdığını göstermektedir.

Kanserden Koruyan Besinler

Sebzeler	Meyveler	Tahıllar
Soğan	Portakal	Bulgur
Sarımsak	Kuşburnu	Tambuğday Ekmeği
Lahana	Böğürtlen	
Ispanak	Vişne	Yulaf
Domates	Dut	
Taze Fasulye	Elma	
Mantar	Armut	
Enginar	Kızılcık	



Kurubaklagiller	Kuruyemişler	
Nohut	Fındık	Yumurta
Mercimek	Ceviz	Yağsız veya az yağlı süt, yoğurt
Barbunya	Badem	Probiyotik süt - yoğurt
Fasulye	Fıstık	Peynir, Çökelek

Karbonhidratlar ve Kanser

Karbonhidratlar beslenmemizde ki temel enerji kaynaklarıdır.

Özellikle şeker oranı yüksek karbonhidratlar (pirinç, patates, beyaz ekmek, şeker vb.) tüketildiğinde kolon, rektum ve pankreas kanser riskini arttırmaktadır. Bu nedenle kanserden korunmak için karbonhidrat tercihinizin tam tahıl ağırlıklı olmasına özen gösterin. Tam buğday ekmeği, çavdar ekmeği, bulgur, kuru baklagiller, yulaf, taze sebze ve meyve gibi posa miktarı yüksek karbonhidratlar tüketerek kalın bağırsak ve rektum kanserine karşı koruyuculuk sağlayabilirsiniz.



Yağlar ve Kanser

Yağlar, vücudumuza en yüksek enerjiyi veren besinlerdir. Yapılan çalışmalar özellikle doymuş yağ asitlerinden (iç yağı, margarinler, tereyağı gibi) zengin yağ tüketiminin kolon, meme, rektum, yumurtalık ve prostat kanser riskini arttırdığını göstermektedir. Bunun aksine omega-3 yağ asitleri (balık, ceviz, keten tohumu, fındık) ve oleik asit miktarı yüksek olan zeytinyağı tüketimi ise kanser oluşum riskini azaltmaktadır.

Bu nedenle beslenmemizde haftada 2 gün balık, her gün 2 – 3 tüm ceviz, az yağlı süt, yoğurt, peynir tüketmeye ve yemeklerinizi zeytinyağı ile pişirmeye özen gösterin.

Proteinler ve Kanser

Proteinler, hücrelerin yapı taşları ve doku yıkımını onaran en önemli besin gurubudur. Yapılan araştırmalar hayvansal kaynaklı protein alımının özellikle yağı yüksek, işlenmiş et tüketiminin artmasının başta meme olmak üzere, mide, kolon, rektum ve pankreas kanser riskini arttırdığını göstermektedir.

Diyette protein alımınızı arttırırken;

- Az yağlı ve kaymaksız süt, yoğurt, az yağlı peynir, az yağlı et, tavuk, balık tüketiniz.
- Beslenmeniz de yumurtayı ihmal etmeyiniz
- Kurubaklagiller ve tahıllar gibi bitkisel protein kaynaklarına da mutlaka günlük beslenme planınızda yer veriniz.



- Yeterli ve dengeli beslenin.
- Öğünlerinizde her besin grubundan besinleri tüketmeye çalışın. (Et, yumurta, kurubaklagil grubu, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyve grubu)
- Günlük 1.5 – 2 litre kadar su ve sıvı tüketmeye özen gösterin