

GÖĞÜS KANSERİ VE BESLENME

Diyetisyen : Zehra Cemaliye Akören

Sunuş

- Yetişkin insan vücudu 10 trilyon hücreden oluşmuştur. Bunların çoğunluğu eski hücrelerdir. Yetişkinlerde genellikle yeni hücre oluşmaz. Yetişkin bir beden de sadece 10 milyar hücreden daha azı genç hücrelerdir. Genç hücreler bölünerek yeni hücreler üretirler bunlar da yıpranıp ölen hücrelerin yerini alırlar. Ayrıca genç hücreler vücuda giren yabancı maddelere karşı savaşan özel hücreleri de üretirler.

Beslenme ve Göğüs kanseri

- Kanser nedir?
- Neden Olur?
- Kalıtımsalmıdır?
- Beslenme ve Kanser arasındaki ilişki nedir?
- Önlenebilir mi?

- **Kanser :**Kanser 200 den fazla türü tanımlanan bir hastalık grubudur.Her tür kendine özgü belirti vermekle birlikte;ortak yön;kontROLSÜZ çoğalan hücrelerin ,normal işlev yapan hücreleri yok etmesidir.
- **Neden Olur?**Araştırmalar kanserin kalıtsal faktörlerin yanı sıra ,çevresel etkenlerden oluştuğunu desteklemektedir.
- **Kalıtsal mıdır?** Son yıllarda yapılan araştırmalar kanserin kalıtsal yönünü ortaya koymuştur.Kansere neden olan genler “onkogenler” olarak bilinir.
- **Beslenme ve Kanser İlişkisi?**
 - **Şişmanlık ve Kanser ;** şişmanlarda kanser görülme insidansı normal kilolulardan daha fazladır
 - **Karbonhidrat ve Kanser ;**Gereğinden çok alınması şişmanlığa neden olacağından dolayı olarak hastalığa katkısı olabilir.
 - **Protein ve Kanser ;**Hayvansal kaynaklı proteinleri fazla tüketen ülkelerin insanların meme,rahim,prostat,kalın bağırsak,rectum,pancreas ve böbrek kanserleri daha çok görülmektedir.
 - **Yağ ve Kanser ;**Araştırmalar yağın kanser riskini arttırdığını göstermiştir.Her türlü yağ fazla alındığında kanser yapıcı maddelerin vücut içinde barınağı olduğundan ;bu maddelerin vücuda girişi artar.
 - Ayrıca kanser ilerletici maddelerden,cinsiyet hormonları yapıcı yağa benze yağın fazla alımı bu hormonların çalışma düzenini bozar.
 - Yağ alımı arttıkça safra tuzlarının yapımı artar.Ayrıca çoklu doymamış yağ asitlerinin oksidasyonu sonucu oluşan ögeler, kanser riskini artırır.
 - **Alkol ve Kanser :** Çok bira tüketenlerde Kalınbağırsak-rektum kanseri
 - Sert içki alanlarda ;ağız,baş ve boyun kanseri
 - Bütün içkileri fazla tüketenlerde karaciğer kanseri insidansı yüksektir.

- Vitaminler ve kanser :
- A vitamini eksikliği
- B vitaminleri eksikliği kanser oluşmasında ki etkin rolleri belirlenmiş olup; C vitaminin, E vitamininin, D vitamininin koruyucu etkileri yapılan araştırmalarla görülmüştür.

Kanser Yapan ve Kansere karşı Koruyan Mineraller;

- Yapanlar;Nikel,Kurşun,Kadmium,Arsenik,Amyant,Selenyum(fazla alınır)
- Koruyanlar;Çinko,İyot,Molibden,Bakır, Demir (fazla alımı zararlıdır),Kalsiyum

Kemoterapide Beslenme

- İştah azalması- Az az sık sık yumuşak gıdalarla beslenme
- Bulantı,Kusma - Zencefilli gıdalar
- Tat değişikliği -yumuşak gıdalar
- Anemi-Kan Yapıcı gıdalar ve C vit.
- Enfeksiyon gelişmesini engellemek için- Bağışıklık sistemini güçlendirici,
- Pişmiş ve pastörize gıdalar.

Chemotherapy & Nutrition

- Ağız ,diş eti ve Boğaz Yaralarında - Yemek yemek zorlaştığı için plastik çatal -kaşık,sıvı ancak besin değeri yüksek gıdalar
- Kabızlıkta - Sıvı ve posa
- Diyare- Yüksek posalı gıdalarda kaçınıp,az az sık sık beslenilip alkol,şeker,kızarmış besinler,yağlı ve baharatlı gıdalardan kaçınılmalıdır.Sık sık oda ısısında su içilmelidir.
- Halsizlik- Enerji içeriği yüksek sıvı mamalar alınabilir.Ayrıca kolay uykuya geçmenizi sağlayacak besinler tüketilmelidir.

Kemoterapi ve Beslenme

- Kilo Alma- Kalori hesabı yapılarak Karbonhidrat ,yağ ve protein alımı dengelenir.
- Omega-3 yağları iştahı arttırır ,kemoterapinin etkinliğini arttırır. Tam buğday unu ,kurubakliyatlar ,sebze ve meyveler kalori ve posa açısından iyidir.
 - Bitkisel protein tüketmek daha kolay olabilir.Diyet yapmak sizin için uygun olmayabilir.Düzenli beslenme alışkanlığı kazanıp ideal kiloda kalmak için egzersiz yapınız.

Uzun dönemde Beslenme

Tamoxifen, aromataze inhibitors, etc.

- Menapoz sıkıntıları(↓ östrojen) - Ateş basması,kemik erimesi ,unutkanlık,depresyon ,anksiyeti gibi belirtileri beraberinde getirir.
- Beslenme kemik,kalp ve beyin sağlığına göre regüle edilir.
- ↑ weight -Fiziksel,pisikolojik nedenlerden dolayı oluşabilir

Göğüs Kanserini Önleme

- Alkol alımı azaltılmalıdır. Günde 1 double alkol %8-10 risk getirir-2 double alkol bu riski %25 e taşır.
- Yağ alımına dikkat edilmelidir.
- Kilo alımı risk nedenidir.
- Genç yaşlarda yapılan bilinçsiz diyetler-

Holmes, Willett, et. al. *Brst Canc Res* 2004.

Göğüs Kanserini önleme Kilo Alımı

- Orta yaşlarda HRT almıyor olmasına rağmen 10 kg fazlalığı olanlar. (Lahman et. al. *Br J Cancer*, 2005)
 - Kilo alımı premenaposal döneme ait olmayanlar(Homes et. al. *Brst Cancer Res*, 2004)
 - 20 yaşından sonra kilo alımının artması post menaposal göğüs kanseri riskini arttırır. (Willett - *Nutrition Action*, 2005)
- *Not: Zayıf kadınlarda göğüs kanseri olabilir.*

Göğüs Kanserini önleme

Şişmanlık

- **Östrojen seviyesi-**
↑ vücut yağı = ↑kandaki östrogen miktarı artar.
- Şişman kadınlar hem menapoz öncesi hem de sonrası meme kanseri riski taşırlar(Sherene et. Al. *Canc Epi Biomarkers & Prev*, 2005)
- **More adverse outcomes in obese post- menopausal women**(Lui et al. *Canc Epi Biomarkers & Prev* 2005)
- **Obesity not risk for estro-neg BC -**
1/4 of all BC and difficult to tx (Cleary et. Al. *Nutr Canc*, 2004)

Göğüs Kanserini önleme Diyet

Önemi bilenler: Daha çok meyva , sebze, tam buğday , yağsız süt, balık ve tavuk tüketirler.

- ↓ risk of estro-neg tumors - estro⁺ tumors may be dominated by effects of estrogen & other factors are masked

(Fung et. Al. *Int J Canc*, 2005)

Batı da- tüketilen fazla kırmızı et & işlenmiş kırmızı et, rafine hububat, şekerler, tatlılar ve yağlı besinler riski arttırır

- ↑ sigara içenlerde daha da sık görülür.

Posa ALIMI

- Fazla östrojeni bağlar.
- Kan şekeri ve insilün seviyesini ayarlar
- Kepekli tahıllar- fitik asit,folat ve posa içerdiklerinden serbest radikallerle savaşıarak & tümörlü dokunun gelişimini baskırlarlar.
- Sebze ve Meyveler :Posa ve güçlü bileşikler içerirler.
- Kuru baklagiller- Göğüs kanseri riskini azaltan flavanoidler içerir.
- Keten Tohumu

Diyet Yağı

Omega-3 Yağ Asitleri

Omega-3 yağları:

- EPA & DHA hayvanlarda tümörlü dokunun azaldığını Human data inconsistent
- Potential to improve traditional therapy outcomes & suppress cachexia
- ↓ inflammation related to tumor progression
- Ameliyat sonrası karaciğer ve pancreasın çalışmasını arttırdığı(Heller, 2004)

Flaxseed:Keten Tohumu

- Enhances effects of tamoxifen in mice (Chen et al, 2004)
- Diyetteki lignan miktarını düşürerek premenapozal dönemde kanser oluşumunu engeller(McCann, 2004)
- Günde 25 gr flaxseed almak göğüs tümörlerinin gelişimini azaltır.(Thompson, 2005)
- Günde 20 gr yağ dan hariç olarak tohumların kendisini de 2 yemek kaşığı (13gr) yemek estrone & estradiol seviyesini düşürür. - . (Block, 2002)

Tereyağını margarine tercih ederim çünkü ineklere kimyasallardan daha fazla

güvenirim" Joan Dye Gussow, Professor Emeritus of Nutrition, Columbia University Teachers College

Reservatrol & Gögüs kanseri

- Üzüm ve şarap taki Polyphenol
- anti-Kanser görevi görür.

İsveç te yapılan bir çalışma özellikle üzümün bu riski şaraptan ziyade tercih edilmesi gerektiğini göstermiştir.

(Levi et. Al. *Eur J Canc Prev*, 2005)

Yeşil Çay

- Hayvanlarda yapılan çalışmalar yeşil çay daki polifenollerin kanser riskini azalttığını göstermiştir.
- May suppress invasive behavior of BC cells
(Silvova et. Al. *Nutr Canc*, 2005)
- Çalışmalar gün de 5 fincan yeşil çay içilmesi gerektiğini önermektedir.
- Göğüs kanserinin tekrarlamasını engelleyebilir.(stage I & II)
- Terapatik etkisi ile ilgili olarak henüz çokta yeterli kanıtlar yoktur(Seely et. Al., *Integr Canc Ther*, 2005)

Beslenme Tavsiyeleri

Koruma-

- Bitkisel kaynaklı,ideal kiloyu koruyan,iyi yağlar içeren,tam buğday unlu karbonhidratlardan oluşan,bitkisel kaynaklı protein alımının arttırıldığı bir beslenme programı uygulanmalıdır.İşlenmiş gıdalardan uzaklaşılmalıdır.

Tedavi esnasında -

- Dengelenmiş yeterli kalori ve protein içeren bir beslenme

Tedavi Sonrası-İdeal kiloda olmanın sağlanması