



HOGYAN TÖVÁBB?

étkezési tanácsok a kezeléseken után
daganatos betegeknek

Van Holn:ó:p!
Alapítvány

A füzetet a Van Holnap! alapítvány készítette, része a „Hogyan tovább?” projektnek.

A füzetben található információk megfelelnek a jelenleg érvényes szakmai ajánlásoknak, azonban nem helyettesítik a szakemberrel történő egyéni konzultációt.

A füzetet összeállította:
Rákos-Zichyné Brjeska Mónika
dietetikus, az Alapítvány
táplálásterápiás programvezetője

2023

Van Holnap!
Alapítvány

A füzet elkészülését támogatta:



– EST. 1991 –

Batthyány Lajos

ALAPÍTVÁNY

Daganatos betegek esetén gyakran okoz bizonytalanságot, hogy hogyan tovább a kezeléseken után. Mit tegyék, hogy ne jöjjön vissza a betegség, min változtassak? Vége a kezeléseknak, mostmár csak magamra számíthatok? Amikor felmerülnek ezek a kérdések, a betegek gyakran nyúlnak az internet segítségéhez, gyors és egyszerű megoldás után kutatva. Ezzel pedig az a baj, hogy leginkább egy-egy kiragadott terület még apróbb részével kezd foglalkozni, azonnal és drasztikus változtatásokba kezd. Ezeknek akár lehet is eredményük rövid távon, azonban általában nem fenntarthatók hosszútávon. A fő irány így inkább a hosszútávú az egészségtámogató életmód kialakítása, ami sokkal több lehetőséget tartogat.

Ezzel a kiadvánnyal szeretnénk segíteni, hogy a megfelelő irányba tudj elindulni. Megértsd, hogy az egészségtámogatás nem diétákból, és túlzott elvárásokból áll, hanem ennél sokkal több, és komplexebb dolog. Ha a leggyakrabban használt WHO definíciót vesszük, akkor „Az egészség a teljes testi, mentális és szociális jóllét állapota, és nem csupán betegség- vagy fogyatékosság-nélküliség.”

Ez segít rávilágítani, hogy az egészségvédelem nagyon összetett és széleskörű. Fontos tudatosítani, hogy a mentális és a testi egészség ugyanolyan fontos, így érdemes igyekezni, hogy az egyik támogatása ne menjen a másik rovására, amely visszacsatolva negatívan hathat az egész rendszerre.



Az egészségtámogatás alapjai

Ha a leggyakrabban használt WHO definíciót vesszük, akkor „Az egészség a teljes testi, mentális és szociális jóllét állapota, és nem csupán betegség- vagy fogyatékoság-nélküliség.” Ez segít rávilágítani, hogy az egészségvédelem nagyon összetett és széleskörű.

Fontos tudatosítani, hogy a mentális és a testi egészség ugyanolyan fontos, így érdemes igyekezni, hogy az egyik támogatása ne menjen a másik rovására, amely visszacsatolva negatívan hathat az egész rendszerre. A szervezet támogatása sokkal összetettebb és széleskörűbb például pusztán a tápanyagoknál, így mindenekelőtt érdemes egy rövid kanyart tenni ebbe az irányba is rendszerre. Na de miket sorolhatunk az egészségtámogatás alapjaihoz?

Alvás:

A megfelelő alvás javíthatja az agyműködést, a memóriát és a problémamegoldó képességet. Erősítheti az immunitást, segítheti a tudatos figyelmünk fenntartását (akár éhség- és teltségérzet esetén is) és csökkentheti a stresszszintet. A krónikus alvászavarok, a nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás és pihenés nagy mértékben befolyásolhatja a krónikus betegségek (magas vérnyomás, egyéb szív és érrendszeri betegségek: szívinfarktus, stroke stb., cukorbetegség, szorongás, depresszió, pszichiátriai betegségek) kialakulását vagy súlyosbodását.

Megfelelő mennyiség: az ajánlott alvásidő átlagosan 7-9 óra 18 és 64 év között.

A megfelelő minőség: általában mély alvás, kevesebb fél óránál az elalvás ideje, könnyen alszol vissza éjjeli felébredés esetén, reggelente jellemzően nem ébredsz korábban a tervezettnél, általában jó a közérzeted, elégedett vagy a szellemi teljesítményeddel, általában energikus vagy, nincs szükséged valamilyen szerre az alváshoz (nyugtató, altató, alkohol, esetleg drog).

Stressz- és érzelemkezelés:

A stresszhelyzeteket, az úgynevezett stresszorokat kizárni nem tudjuk az életünkéből, azonban a krónikusan fennálló kezeletlen stresszhelyzetek széleskörű negatív hatást fejtenek ki az egészségünk minden területén. Így az elkerülésre törekvés helyett meg kell találnunk a számunkra megfelelő

stresszkezelő technikákat és meg kell tanulnunk alkalmazni azokat a mindennapjaink során, ahogyan az érzelmeink elfogadását és gyengéd, megértő kezelését is el kell sajátítanunk. És fontos felismerni, hogy elegendő-e a megtalálható stresszkezelő technikákat beilleszteni a mindennapokba (például légzésmeditáció, autogén tréning technikák, mindfulness meditációk, testmozgás, zenehallgatás, nevetés, beszélgetés stb.), vagy szükség van esetleg egy szakember segítségével, hogy személyre szabottabb legyen a fejlődés módja stresszkezelés (vagy akár az érzelmezés), és a megküzdési stratégiák területén.

Élvezetes, rendszeresen végzett testmozgás:

Segíthet csökkenteni a mentális leépülés, vastagbélrák, szorongás és depresszió, méhtestrák, szívbetegségek, az inzulinrezisztencia, tüdőrák, csontritkulás és csonttörések, a stroke és a II. típusú cukorbetegség kockázatát. Hosszútávon pozitívan hathat a szürkeállomány állapotára, a memóriára, a bél mikrobiom állapotára, a jóllakottság jelzések felismerésére, a szív és érrendszer állapotára. Rövidtávon pedig jó hatással lehet az erőnlétre, az egyensúlyra, a hangulatra, az állóképességre, az étvágy szabályozására, a stressz tűrőképességre és az alvásminőségre.

Rendszeres részvétel szűrővizsgálatokon: A szűrővizsgálatok célja a betegségek és egyes betegségmegelőző állapotok korai felismerése, lehetőleg a tünetmentes szakban, amikor a biológiai elváltozás már kialakult, de klinikai tünetek még nem jelentkeznek, a beteg panaszmentes. Erre nagyon sokszor nem helyezünk hangsúlyt, pedig az időben felismert megbetegedések kezelhetősége sok esetben sokkal jobb, és nagy mértékben csökkenthető az esetleges szövődmények kialakulása.

A dohányzás kerülése:

Vitathatatlan tény, hogy az ártalomcsökkentés legjobb módja minden nikotin- és dohánytermék kerülése, azaz a rá nem szokás, a már dohányzók esetében pedig ezen termékekről való teljes leszokás. Persze tudom, hogy ezt nagyon könnyű mondani, de ennél sokkal összetettebb a helyzet. Amennyiben az (amúgy egyértelműen és messzemenően a legjobb megoldást kínáló) dohányzásról való leszokás nem kivitelezhető, akkor a kevésbé káros alternatívák járulhatnak hozzá az ártalomcsökkentéshez. Ez azonban csak azoknál jelenthet megoldást, akik egyébként folytatnák a dohányzást, hiszen a leszokásnál nincsen jobb választás.

Társas kapcsolatok ápolása:

Ha olyan emberekkel vagyunk kapcsolatban, akik felé maximális bizalommal fordulhatunk és megoszthatjuk velük titkainkat, a velünk történt eseményeket és az azok által kiváltott érzelmeket, félelmeket, gondolatokat, akkor ez nagyban hozzájárulhat az egészségünk és életminőségünk javulásához. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a mély emberi, baráti, családi kapcsolatok éppen önmagunk felvállalása, megmutatása miatt olyan fontosak a mentális egészség szempontjából.

Étrend:

Az egészséget támogató, kiegyensúlyozott és minél változatosabb étrendben mindenképpen szükség van minden makrotápanyagra, azaz a szénhidrátokra, fehérjékre és zsíradékokra is, kiegészítve a szükséges vitaminokkal és ásványi anyagokkal, melyeket érdemes lehetőség szerint a táplálkozással fedezni. Ezek biztosítják a szervezet megfelelő felépítését és működését. Nem szabad elfelejteni, hogy az étel nem csak kilokalóriák és makrotápanyagok összessége, hanem öröm és élvezeti forrás is.



Mik az egészségtámogató étrend valódi alapjai?

Ide tartoznak a szélsőségektől és merev szabályoktól mentes rugalmas étkezési szokások, interoceptív tudatosság, szélsőségektől mentes étrend. Ezeknek a szokásoknak a kialakítása lesz az, ami hosszútávon valóban érted van, valóban téged támogat. Döntések főképp belső, és nem külső információk alapján. Ne hagyjuk ki magunkat a képletből! Nem csak „táplálás, táplálkozás”, hanem „étkezés”. Nem törekszünk sosem a természetellenes tökéletességre, csak rugalmas „elég jó” -ra. Biztonságos, stabil alapok közé tartozik az egészséges kapcsolat az ételekkel, étkezésekkel, saját és mások testével, a testtudatosság, testi érzetekhez és egyéni tapasztalásokhoz való újra kapcsolódás – ezzel egyedi, folyamatosan változó szükségletek kielégítése saját szakértőként.

Az interoceptív tudatosság az egyik legalapvetőbb formája a kapcsolódásnak saját magunkhoz, amellyel képesek vagyunk észlelni a testünkben keletkező fizikai érzeteket és az ezekhez kapcsolódó belső jeleket. Ezek közvetlen tapasztalatok, jelen pillanatban fennálló érzetek, amik itt és most zajlanak. Természetesen sok okból kifolyólag különböző lehet az interoceptív érzékenységünk (azaz, hogy mennyire tudjuk észlelni ezeket a jelzéseket), de jó hír, hogy mindez fejleszhető többek között mindfulness meditációs technikákkal, amelyekről nagyon sok információt találni már. Az említett megfelelő válaszok adása pedig az interoceptív válaszkészség, ami az, hogy értékeljük, tiszteletben tartjuk ezeket a testi érzeteket és megfelelően válaszolunk rájuk. A megfelelő kapcsolat a tested jelzéseivel lehetővé teszi, hogy felismerd a saját szükségleteidet. A stabil alapokra építkezve pedig jöhet a „finomhangolás”, azaz az étrendi irányelvek RUGALMAS beillesztése, melynek alapja az MDOSZ Okostányér ajánlása.

A daganatos megbetegedések esetén általános jelenség, hogy nagyon sokféle, ellentétes, szélsőséges információ található a kialakulással, kiújulással kapcsolatosan. Csodadiétákat hirdetnek, de ilyenek nem léteznek.

Az egészségügyi szakemberek nagyon sokszor ismételt mantrái a változatos, a mértékletes és a kiegyensúlyozott táplálkozás érdemei. Ennek oka egyszerűen az, hogy ezek működnek! Persze ez semmit mondó tanácsnak tűnhet önmagában, ha nem nézünk a dolgok mélyére. Ezért is fontos kiemelni, hogy a mértékletesség nem tiltólistákat és szigorú szabályokat jelent. Egyszerűen azt jelenti, hogy különféle összetételű

ételeket eszünk, de egyik esetén sem alakul ki hosszútávon aránytalanság, hanem idővel kialakul egy mértékletes átlagfogyasztás.

A kiegyensúlyozottság idővel, fokozatosan épül fel – nem kell minden egyes étkezésnél megvalósulnia. Hiszen a legtöbb táplálkozási ajánlás az idővel elért átlagra vonatkozik. A különböző nemzetek hivatalos táplálkozási ajánlásainak fő célja az egészségtámogatás, amelynek része a leggyakoribb krónikus megbetegedések rizikójának a csökkentése, azaz a prevenció. Nincs ez másképp hazánkban sem, az MDOSZ OKOSTÁNYÉR® ajánlása esetén, mely a lehető legjobb kiindulási alap akár prevencióról, akár az onkológiai terápiák alatti étrendről legyen szó.

De nézzünk most néhány javaslatot, ami segíthet a mindennapokban:

- ne tiltólistákat kövess, hanem igyekezz minél többféle élelmiszert élvezetesen beilleszteni az étrendedbe, találd meg az örömet az étkezésekben
- napi legalább 5 adag zöldség- és gyümölcsfogyasztás, amelyből 3-4 adag zöldség, 1-2 adag gyümölcs, és legalább 1 adag friss/nyers legyen
- minden főétkezés tartalmazzon piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, valamint hetente legalább 1 alkalommal kerüljön a menübe valamilyen hüvelyes is
- fontos törekedni az idényjellegű, hazai zöldség és gyümölcs fogyasztásra
- hetente 3-5 alkalommal kis maréknyi sótlan olajos mag is változatosabbá teheti az étrendet
- napi 3 adag gabonafélét érdemes beiktatni a lehető legváltozatosabban, amiből naponta legalább egy alkalommal javasolt teljeskiőrlésű termék fogyasztása, a finomított gabonaféléket teljes értékűekkel érdemes helyettesíteni
- lehetőleg minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét.
- napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt, előtérbe helyezve az alacsony zsírtartalmú változatokat
- hetente legalább egy húsmentes nap javasolt
- érdemes változatosan választani a fehérjeforrások közül, az étkezések színesíthetőek halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal
- húsokból javasolt előtérbe helyezni a soványabbakat
- hetente legfeljebb 350-500 g főtt/ párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshús (pl. marha, sertés) kerüljön általánosságban az asztalra
- halfogyasztás hetente legalább 1 alkalommal javasolt

- ügyelj a megfelelő folyadék fogyasztásra (napi legalább 8 pohár, melyből 5 ivóvíz)
- vásárláskor lehetőség szerint érdemes előtérbe helyezni azokat a termékeket, amelyek alacsonyabb só-, zsír- és cukortartalmúak
- ajánlott gyakrabban alkalmazni a zsírtakarékos ételkészítési módokat, elsősorban növényi olajok felhasználásával.



„Superfood” -ok

Nagyon sok helyről hallani az úgynevezett “superfood” -ról, ilyen-olyan csodaszerekről. Fontos kiemelni, hogy nem kellene “superfood” -ok. Sokat találkozni azzal, hogy milyen egészséges az avokádó, vagy milyen sok rostot tartalmaz a chia mag, hogy aki igazán odafigyel az egészségére, az kesudiót eszik, hogy a goji bogyó mennyi C-vitamint tartalmaz. De tényleg kellene ezek? Csak az ennyire különleges alapanyagokkal lehet elérni az egészséges életmódot, vagy éppen meggyógyulni? Nos, nem igazán. Természetesen beiktathatók, ha nincs kizáró ok, de nem ezekre érdemes felépíteni az étrendet, mert egy C-vitamin, vagy rostbevitt meg lehet oldani más alapanyagokkal is.

Ugyanígy nincs szükség a „mentes” ételekre, hacsak az alapbetegség nem indokolja ezek fogyasztását. Egy tejtermék nem lesz egészségesebb attól, hogy laktózmentes. Annak megfelelő választás, aki laktóztoleráns, de annak, akinek semmi problémája a laktóz lebontásával semmi oka nincs arra, hogy ezt fogyassza, mint úgymond „egészségesebb” verzió. Hiszen számára semmi előnye nincs ennek a terméknek.

A legmegfelelőbb étrend kialakítása érdekében érdemes az általános ajánlásokat dietetikus segítségével személyre szabni.

Az étrend-kiegészítők piacán óriási a káosz, sok ezer be nem vizsgált termék van forgalomban Magyarországon is, ezért a kezelőorvossal egyeztetni kell arról, indokolt-e bármilyen étrend-kiegészítőt fogyasztani, és mi nem árthat.



Bélflóra egészsége

Nagyságrendileg 10^{13} parányi társbélővel, különféle mikroorganizmusokkal élünk együtt, ott vannak a bőrünkön, a szájüregünkben, végig a tápcsatornáinkban. Létszámuk legalább tízszerese a saját sejtjeink számának. A mikrobióta a mikroorganizmusok, főleg baktériumok, kisebb részt gombák, vírusok, élesztők és más egysejtűek közössége az emésztőrendszerben, legnagyobb számban a vastagbélben. A bél-mikrobiom a mikrobióták által „közölt” rendszertani, genetikai információk összessége, amit szoktak bélflóraként is nevezni. Beleink mikrobiótája két kilót is nyomhat. A mikrobiom jelentősége óriási. Mi tápláljuk őket, ők táplálják egyes sejtjeinket, ezáltal részt vesznek immunfolyamatokban, betegségek elhárításában, azaz nélkülözhetetlen részei életünknek. Azonban a nyugati étrend 90%-ban olyan táplálékokból áll, amelyeket megemésztünk, 10%-ban pedig olyanokból, amelyekkel a baktériumaink etetnek minket mindennap. Egyáltalán nem mindegy mit eszünk - és az sem mindegy, hogy a baktériumaink mivel etetnek bennünket.

Napjában többször meghalhatnánk. Rákos sejtek maradhatnak életben, elkezdhetünk penészedni, baktériumok falhatnának fel belülről vagy vírusok fertőzhetnek meg. Az életünket nap mint nap megmenti valami. Ezt a szolgáltatást végzi nekünk az immunrendszerünk. Az immunsejtjeink körülbelül 80%-a pedig a bélrendszerben található, így nem csoda, hogy szoros kapcsolatban áll az immunrendszer és a bélflóra. Bizonyos baktériumoknak szerepe lehet abban, hogy az immunrendszerünket toleránsabbá tegyék, ezzel pedig a gyulladós folyamatokat gátolhatják. Vannak azonban olyan baktériumtörzsek, amik szükség esetén ösztönözhetik az immunrendszert, vagy javítják a bélnyálkahártya határoló (barrier) funkciót, megvédenek rosszindulatú baktériumok elszaporodásától. A bél-mikrobiomnak tehát kiemelkedő szerepe van az immunrendszer működésében, és ez a hatás nem csak az emésztőrendszerre korlátozódik. A bél-mikrobiom változása, egyensúlyának felborulása és az egész szervezetet érintő gyulladós folyamatok között összefüggés lehet, és egyre több autoimmun folyamat háttérében is igazolódni látszik a szerepe. Felmerült, hogy a sokizületi gyulladás háttérében a bélfal megváltozott áteresztőképessége állhat. De ezekkel kapcsolatban még további kutatások szükségesek.

Ha az agyunknak valami stresszes feladattal, élethelyzettel kell megküzdenie, akkor azt igyekszik valahogyan megoldani, de ehhez energiára van szüksége. Ezt elsősorban a bél működése révén kapja meg

a szervezet. Emiatt ilyen időszakban a bél energiát spórol, kevesebb váladékot termel, és csökkenti a saját vérellátását. De ezt a rendszert nem állandó használatra találták ki. Ha az agy állandóan veszélyhelyzetet jelent, akkor idővel problémák alakulnak ki. A rosszabb vérellátás és a vékonyabb bélnyálkahártya gyengíti a bélfalat. A megváltozott életkörülmények között a bélben más baktériumok maradnak életben, mint a nyugodtabb időkben. Emiatt is fontos kiemelni, hogy az étrenden felül a megfelelő stresszkezelési technikák elsajátítása is kiemelkedően fontos az egészség, és az egészséges bélflóra megőrzésében. Ez pedig kis dolgoknál kezdődik, mint a mindennapi étkezés körülményei: semmi megterhelés, semmi kapkodás evés közben.

Az étkezéseknek stresszmentes övezetnek kell lenniük, sértegetések, büntudat, tiltólisták, morális terhek nélkül.

A bél-agy tengelyen keresztül a mikrobiom folyamatosan kölcsönösen kommunikál az aggyal, közvetlen idegi kapcsolat és idegi jeladó molekulák termelése révén. Így egyfajta kihelyezett műveleti központként működik, a bél-mikrobiom utasítja az agyat bizonyos tevékenységekre, például gyulladásos folyamatok leállítására, immunfunkciók beindítására, az agy pedig idegi-hormonális szabályozással hat vissza a mikrobiom állapotára. A rendszeres fizikai aktivitást végzők szervezetében pedig a jótékony törzsek szaporodása tapasztalható, azonban a sport abbahagyásával a kedvező változás visszaalakulhat. A túlzásba vitt fizikai aktivitás, a túlzásba vitt alkoholfogyasztás azonban káros lehet a mikrobiomra.

Baj akkor van, ha valamilyen külső vagy belső körülmény hatására hasznos baktériumtörzseink lakossága csökkeni kezd – például egy hosszabb antibiotikus kezelés után vagy pszichés stressz hatására. A bélflórában a korábban féken tartott káros törzsek szaporodásnak indulhatnak, felborítva a mikrobiom összetételét, ami akár az anyagcserére, immunrendszerre, éhségérzetre is hatással lehet. Az addig a baktériumok által fermentált szénhidrátok elégtelen feldolgozása miatt hasmenéses és más, változatos emésztőszervrendszeri panaszok jelentkezhetnek idővel.

Táplálékainkban természetes formában is megtalálhatók probiotikus törzsek, például a fermentált élelmiszerekben (joghurt, kefir, savanyú káposzta). A mikrobiom befolyásolásának étrendi stratégiája, ha elegendő tápanyagot, azaz fermentálható (prebiotikus) élelmi rostokat biztosítunk hasznos baktériumaink számára.



Az élelmi rostok (például cellulóz, hemicellulózok, lignin, pektin) olyan jellemzően összetett szénhidrátok, amelyeket egy apró kémiai szerkezeti sajátosság miatt nem tudunk megemészteni, mert a szervezetünk nem rendelkezik a kötéseik bontásához szükséges enzimekkel. Élettani hatásaik elképesztő szerte ágaznak. Elősegítik a jó bélműködést, csökkentik a bél tranzitidejét, növelik a széklet térfogatát, amik csökkenthetik például a diverticulosis, azaz a bélkiöblösödését okozó bélbetegséget. Csökkentik többféle mechanizmussal az éhségérzetet, előnyösen befolyásolják a szénhidrát- és a zsírsavanyagcserét. A gyümölcsökben, friss zöldség- és főzelékekben található vízdékony rostok sok vizet kötnek meg, sűrű masszává alakulnak és egyes tápanyagokat (például glükózt) kötnek meg, ezáltal azok csak fokozatosan, lassabban szívódnak fel. A rostban gazdag étrendnek általában alacsonyabb a zsíradéktartalma, amely ezáltal is hozzájárul a kisebb mértékű energia-bevitel eléréséhez. A koleszterin és az epesavak egy részét is meg tudják kötni, így kevesebb koleszterin szívódik fel (magas koleszterinszint esetén különösen javasolt a megfelelő rostfogyasztás), csökkentik a vér összekoleszterin és LDL koleszterinszintjét. Az élelmirost-bevitel további előnye, hogy a vastagbél baktériumai a rostokat (és az emésztőnedveknek ellenálló keményítőt is) képesek részben lebontani, ennek eredményeként ún. rövidláncú zsírsavak képződnek és ezáltal táplálják a baktériumokat és a bélhámsejteket, képesek gyulladásos folyamatokat gátolni. Mindezek bizonyítottan védenek a vastagbél- és végbélrákkal szemben. De az egyik vízdékony rost még a kalcium felszívódását is segítheti. A vízben nem oldódó rostok nem erjednek meg, csak szerkezetváltozás nélkül áthaladnak az emésztőrendszerünkön, de ezzel is nagyban hozzájárulnak az egészségünkhöz közvetlenül és közvetve is, hiszen a vízdékony rostokkal is csapatban dolgoznak. Képesek például az immunrendszerünket is támogatni, de rákmegelőző hatást is tulajdonítanak nekik, továbbá kutatják a daganat növekedését gátló hatásukat is. A kellően változatos rostbevitel jelentős hatással van a már említett bélflooránkra, a mikrobiomunkra is, ami ugyancsak szerteágazó hatással van a szervezetünk egészségére, hiszen részt vesz immunfolyamatokban, betegségek elhárításában, bélnyálkahatároló funkció megtartásában, de hatással van az anyagcserénk állapotára, raktározására is.

Ezeket a változatos hatású rostokat csoportosíthatjuk vízdékonyosságuk, gélképző hatásuk és fermentálhatóságuk szerint, amiknek élettani hatás szempontjából mind-mind nagy szerepe van. Felmerülhet a kérdés, hogy akkor melyik rost a jobb, melyik a legjobb? Nem lehet eldönteni, a legjobb

válasz a már említett csapatban dolgoznak a leghatékonyabban, főleg, ha minél változatosabbak a csapattagok.

A megfelelő ételrost-bevitel érdekében gyakran kell fogyasztani zöldség- és főzelékféléket, gyümölcsöket, illetve hántolatlan gabonaféléket, belőlük készült termékeket (például barna rizs, teljes kiőrlésű liszt, korpás termékek, Graham-kenyér). Egy adott növényben is többféle ételmi rost található, és egy ételmiszercsoporton belül is nagy a változatosság. A tanulság az, hogy ha változatosan fogyasztunk egy ételmiszercsoportot, garantáltan többféle rosttípust fogunk bevinni, kihasználva együttes előnyeiket. Ez pedig amiatt is kiemelkedően fontos, mivel különbözik a bélflóránk, nem egyformán reagálunk az egyes ételmi rostokra, amit kutatással igazoltak is. Ezért bizonyulhat hasznosabbnak az étrendi változatosság annál, mintha csak egy bizonyos baktériumot támogató prebiotikumot vagy rostkiegészítőt szednénk. Azaz érdemes megpróbálni helyreállítani, stabilizálni és megerősíteni a jótékony mikrobákat a mikrobiomban, a pre- és probiotikumok természetes forrásainak fogyasztásával. Ez lehet élőflórás fermentált tejtermék párosítva zabpehellyel, zabkorpával, gyümölccsel és a panaszok és az esetleges csökkenése után teljeskiőrlésű búzából készült pékárukkal.

A prebiotikumok természetes forrásai például a csicsóka, a hagymafélék (de átmenetileg panaszt okozók lehetnek!), hüvelyesek (panasz esetén magas „durva” rost tartalma miatt későbbi beillesztés javasolt), a köles, a zab, a teljeskiőrlésű búza (panasz esetén magas „durva” rost tartalma miatt későbbi beillesztés javasolt), a zöld leveles zöldségek és például a szeder (esetleges panaszok fennállásáig először kisebb mennyiségben javasolt). Az esetleges gázképződést az adagok fokozatos növelésével lehet csökkenteni. Javasolt beilleszteni a magas pektin, béta-glükán, guargumi, galaktomannán, inulin, FOS, GOS, rezisztens keményítő tartalmú ételmiszereket, például birsalma, alma, körte, cseresznye, málna, szőlő, sárgarépa, banán, cékla, tökfélék, articsóka, spárga, zab, árpa, köles, rizs és burgonya (megfőzött és visszahűtött).



De ezeken felül milyen tényezők is befolyásolhatják a daganatos betegségeket?

Az általánosabb javaslatokon túl persze sokat kutatott terület a daganatos betegségekkel kapcsolatban felmerülő védő és kockázati tényezők. Az ételeket és italokat, valamint a bennük lévő tápanyagokat és étrendi összetevőket együtt fogyasztjuk, sohasem egymástól elszigetelten. Az étrenddel és a rákkockázattal kapcsolatos kutatások azonban gyakran redukcionista az állításokat, egyszerű tényekre visszavezető gondolkodás) megközelítést alkalmaznak, és az étrend bizonyos összetevőire összpontosítanak. Ez a szemlélet azonban azt feltételezi, hogy egy élelmiszer vagy tápanyag önmagában, a kísérő élelmiszerek vagy tápanyagok figyelmen kívül hagyása nélkül, specifikus biológiai hatást válthat ki, amely elősegítheti a rákos sejtek kialakulását és növekedését, azonban ez nem a gyakorlatot, a mindennapi étkezéseket és azok hatását tükrözi.

Általában vizsgált, lehetséges kockázati tényezők:

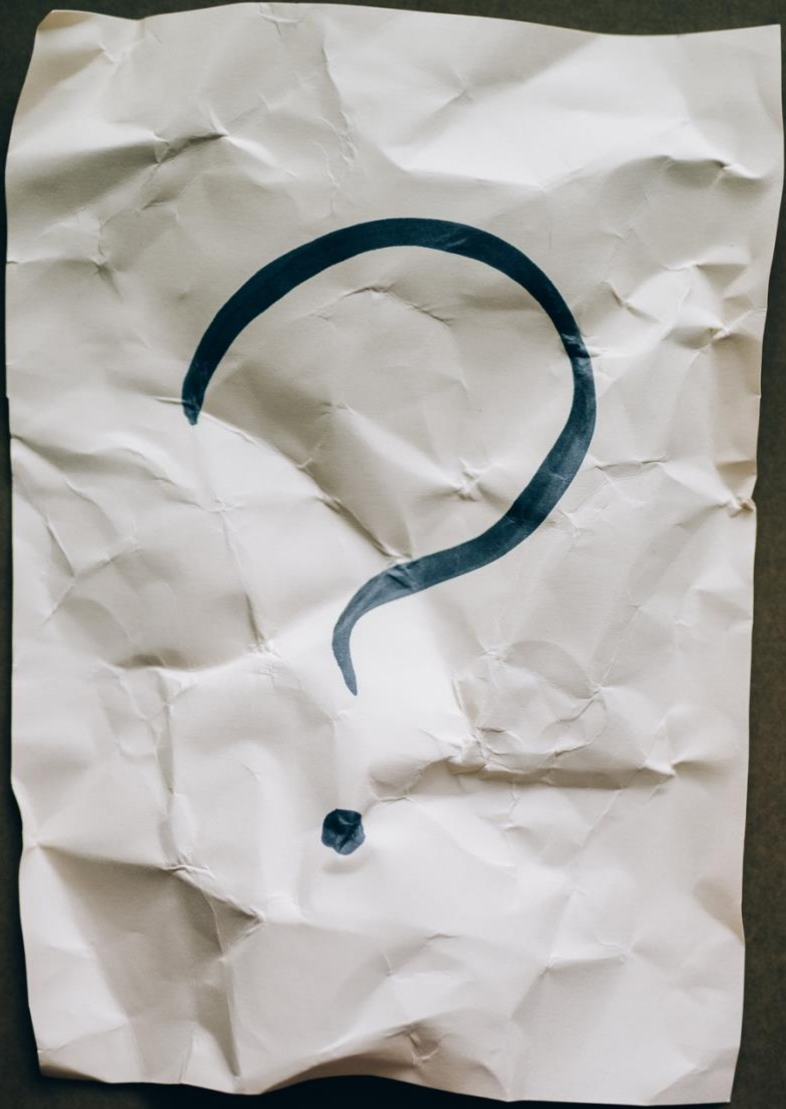
- alkohol: fogyasztása növeli a premenopauzális emlőrák kockázatát, az elfogyasztott mennyiséggel nő a rizikó.
- akrilamid: például a burgonya magas hőmérsékletre hevítésekor keletkezhet. Nincs azonban egybehangzó bizonyíték arra, hogy az étkezési akrilamid expozíció összefüggésben állna bármilyen típusú rák kockázatával emberek esetén.
- elszenesedett hús: az úgynevezett HCA-k (heterociklikus-aminok) és PAH-ok (policiklusos aromás szénhidrogének) képződnek az izomhús magas hőmérsékletű sütése során. Ezek rákot okozhatnak állatokban; azonban nem világos, hogy az ilyen expozíció rákot okoz-e emberekben.
- magas (heti 350 grammnál több) és rendszeres vöröshúsfogyasztás, ami általában együtt jár a magas zsiradékbevitellel és az alacsony zöldségbevitellel.
- fokozott zsiradékfogyasztás: különösen az állati eredetű, telített zsírsavak formájában (a bélflóra megváltozását okozza, az epesavakat karcinogén anyagokká bontó baktériumok kerülnek túlsúlyba).
- gyakori pácolt, pácsóval kezelt, füstölt termék fogyasztása.
- kiemelkedően magas zsírtartalmú tej és tejtermék: rendszeres, egyoldalú fogyasztásuk összefügghet a mellrák kockázat növekedésével.

- egyoldalú, magas hozzáadott cukor és finomított szénhidrátbevitel.
- fitoösztrogének: csak étrend-kiegészítő bevitel esetén.

Általában vizsgált, lehetséges védő tényezők:

- rostbő étrend, mely napi 40-50 gramm közötti élelmirost bevitt jelent
- rendszeres zöldség- és gyümölcsbevitel.
- mértékletes (napi energiabevitel kb. 30%-a, melyből telített zsírsav legfeljebb 7%) zsíradékbevitel, a növényi lipidek és halolajok előtérbe helyezése (EPA, DHA).
- természetes forrásból bevitt kalcium: az epesavak és karcinogének vastagbélfalra gyakorolt negatív hatását képes csökkenteni.
- alacsony zsírtartalmú tej és tejtermék: rendszeres fogyasztásuk a bioaktív összetevőiknek köszönhetően csökkenthetik a mellrák kialakulásának a kockázatát.
- keresztes virágúak (például brokkoli, karfiol, káposztafélék, retek): glükozinolátként ismert vegyi anyagokat tartalmaznak, amelyek lehetséges rákellenes hatásait vizsgálják, de az embereken végzett vizsgálatok eredményei egyelőre nem egyértelműek.
- mediterrán étrend.
- antioxidánsok: a természetes forrásokkal (például zöldség és gyümölcs) bevitt antioxidánsok segíthetnek megelőzni a rák kialakulásával kapcsolatos szabadgyökök okozta károkat.
- szójatermékek: természetes forrásokból történő, kiegyensúlyozott szójafogyasztás (napi körülbelül 30 g, amely 10-20 mg szója izoflavont biztosít) esetén inkább védő hatást figyeltek meg.

A kutatási eredmények alapján elmondható, hogy legjobb egyszerűen az egészségtámogató étrendi irányelveket beilleszteni a mindennapokba, személyre szabottan és rugalmasan. Az egészséges táplálkozás ajánlásainak betartása a daganatos megbetegedések, így a mellrák kockázatának jelentős csökkenésével járhat.



Hiteles vagy nem hiteles?

Manapság az interneten szinte szó szerint ömlik ránk az információ, táplálkozás és életmód témájában pedig különösen sok ellentmondásos dologgal találkozhat az ember akár konkrétan egymás alatti cikkekben is. Szóval fontos kiemelni azokat a dolgokat, amikből felismerhető, hogy az adott cikk nem hiteles. Az eleve kattintásvadász dolgok nagy, hangzatos címmel hirdetik, hogy valami nagy titok derült ki, amit mindenki próbál lelelni (főleg az egészségügyi dolgozók), de ők felfedik a titkot. Az ilyenekre rákattintani sem érdemes, legtöbbször valamit reklámoznak, el akarnak adni és az érveléseiknél is, ahol meg akarnak győzni az adott termék, élelmiszer vagy módszer hatásáról, rendszerint érvelési hiba van. Általában az anekdotikus érvelést használják, ami annyit tesz, hogy xy ezt és ezt csinálta és ez és ez lett belőle. Ha a tudományos bizonyítékokat bizonyítóerő alapján egy piramisba rendezzük, akkor ez az alját is csak alulról karcolgatja, annyira nem lehet rá alapozni. Nem vesz figyelembe egyéb befolyásoló tényezőket és egyetlen emberre alapoz olyat, amit aztán mindenkinek ajánl.

Az olyan weboldalaknál, amik életmóddal, táplálkozással kapcsolatos cikkeket is szoktak írni, már van esélyünk arra is, hogy hiteles információkat találjunk. Miket érdemes figyelembe venni egy ilyen cikk megnyitásakor? Az első, hogy ki írta a cikket: Ha van név, akkor érdemes vagy rákattintani, ha erre van lehetőség, vagy rákeresni az illetőre. Itt azt kell figyelned, hogy van-e valamilyen táplálkozással kapcsolatos végzettsége. Legjobb, ha dietetikus, de egészséges életmóddal kapcsolatban egy táplálkozási szakértő is hiteles forrás lehet. Valamilyen betegség diétájával kapcsolatban a dietetikust kell hiteles forrásnak tekinteni, hiszen jelenleg Magyarországon ők azok, akik ilyen esetek kezelésére megfelelő képzést kapnak. Az, hogy „érdekel a táplálkozás” és „sok könyvet olvastam” nem végzettség, ettől nem lesz hiteles egy cikk. Ha nem eldönthető a leírás alapján, akkor érdemes átkattintani a <https://kereso.enkk.hu/> -weboldalra, ahová az illető nevét beírva azonnal kiderül, rendelkezik-e bármilyen egészségügyi végzettséggel, illetve nem dolgozik-e lejárt működési engedéllyel.

Fontos megnézni, hogy mikori a cikk! Sok esetben találunk 10-15 éves cikkeket, amiket a közösségi média hirtelen felkap és újdonságként kerül a szemünk elé. De a táplálkozástudomány nem úgy működik, hogy egyszer kinyilatkoztat valamit és onnantól nem nyúl hozzá. Az új kutatások gyakran

felülírják a régi teóriákat, így lehet, hogy amit 10 éve szenzációként tálaltak mára teljesen megdőlt. A legjobb az olyan cikk, ami frissítve van, melynek feltüntetik a dátumát, mert így az is látható, hogy az oldal üzemeltetőit érdekli az, hogy az adott témában ne elavult cikkek legyenek. Viszont szélsőséges tanácsok mindig legyenek gyanúsak. Ha egy cikk feltalálja a spanyolviaszt és azonnali eredményt ígér nulla befektetett energiával, vagy bűnbaknak kiált ki bizonyos élelmiszereket és ezek teljes és totális elhagyására szólít fel, esetleg egész élelmiszercsoportokkal tesz így, akkor azonnal szólaljon meg a vészcsengő! Ilyen a táplálkozástudományban nincs, egy felelősségteljes szakember nem fog szélsőséges tanácsokat adni Neked.

A csodatevő élelmiszerek szintén nem a hitelességet fogják növelni. Ez az előző kategória ellenkezője, amikor egy élelmiszert vagy élelmiszercsoportot felruház olyan tulajdonságokkal, amik miatt egyszerűen MUSZÁJ ezeket fogyasztani, lehetőleg minden étkezéshez és minden formában – a többi élelmiszer rovására. A szélsőségeknek nincs helyük egy hiteles cikkben.

Fontos megnézni, van-e forrás? Ha egy cikk kutatásokra hivatkozik, vagy csodás eredményekre, akkor illene feltüntetni a forrást, ahol mi magunk is elolvashatjuk az adott kutatást, különben nem lesz túl hiteles, hiszen bárki kitalálhat ilyen történeteket.

Ha kísérletekre hivatkozik, akkor ezeknek is van egy hierarchiája. Az, amit csak patkányokon csináltak nem éppen az lesz, ami miatt másnaptól megváltoztatjuk az étkezésünket. Ha valaki szeretne alaposabban elmélyedni egy témában, akkor érdemes systematic review-kat vagy metaanalíziseket keresni, mert ezek azok, amik a már korábbi kutatásokat összesítik és össze is hasonlítják az eredményeiket. Ezek vannak a piramis csúcsán. Valamint érdemes a conflict of interest részt is megnézni a kutatásban, nehogy kiderüljön, hogy például a vegán termékeket gyártó cég fizetett egy kutatást, ami azt hozta ki, hogy a vegánság a legegészségesebb.



VANHOLNAP.EU

[@VANHOLNAP](https://www.instagram.com/VANHOLNAP)

TAMOGATOETREND.HU