

ΟΛΑ ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Καλή όρεξη... για ζωή!

άλμα  
ωής

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Σε συνεργασία





Είναι γεγονός πως η πολύπλευρη σημασία της σωστής διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, δεν αποτελεί σήμερα συνείδηση για πολλές γυναίκες.

Δεν είναι λίγες αυτές, που εξακολουθούν να πιστεύουν πως **«αν είναι να σου συμβεί θα σου συμβεί»** και πως κάθε προσωπική προσπάθεια, με καθαρά προληπτική κατεύθυνση, είναι μάταια.

Και όλα αυτά τη στιγμή που το Παγκόσμιο Ταμείο Έρευνας για τον Καρκίνο (WCRF) αλλά και το Αμερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο (AICR) ανακοινώνουν ότι **«μόνο 4 έως 9% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού οφείλονται σε γενετικές μεταλλάξεις που κληρονομήθηκαν»** και ότι **«πολλοί παράγοντες που τροποποιούν το ενδεχόμενο ανάπτυξης της νόσου συνδέονται άμεσα με τον τρόπο ζωής και διατροφής»!**

Εδώ και χρόνια γνωρίζουμε πως τα αυξανόμενα ποσοστά καρκίνου του μαστού συνδέονται σε όλες τις ηλικίες με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ενώ στην περίοδο της εμμηνόπαυσης εξέχοντα ρόλο παίζει η αύξηση του λιπώδους ιστού και άρα η παχυσαρκία.

Αλλά ας δούμε τη κάθε πτυχή της διατροφής και τη συμβολή της στο ρίσκο για καρκίνο του μαστού ξεχωριστά.

## Υδατάνθρακες & γλυκαιμικός δείκτης

Η συχνή κατανάλωση τροφών με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, δηλαδή εκείνων που αυξάνουν έντονα και γρήγορα τις συγκεντρώσεις σακχάρου (και συνεπώς ινσουλίνης) στο αίμα, φαίνεται να επηρεάζει το ενδεχόμενο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Τέτοιες τροφές είναι το λευκό ψωμί, το λευκό ρύζι, η πατάτα και τα γενικώς τα δημητριακά πτωχά σε φυτικές ίνες. Σε μια πρόσφατη επιστημονική μελέτη, ο γλυκαιμικός δείκτης συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού στις υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες. Από τη μελέτη φάνηκε ότι η κατανάλωση τροφίμων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη συνδέεται με τον καρκίνο του μαστού, όταν ήδη υπάρχει αντίσταση στην ινσουλίνη, όπως συμβαίνει συχνά σε υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες.



## Κατανάλωση λιπαρών και καρκίνος του μαστού

Επιστημονικά στοιχεία υποστηρίζουν ότι η αυξημένη κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών (περιέχονται κυρίως στο ελαιόλαδο, στα αμύγδαλα και στο αβοκάντο) και η χαμηλή αναλογία ωμέγα 6 (θα τα βρείτε σε πάρα πολλές τροφές με πλουσιότερη ίσως πηγή τα σπορέλαια) προς ωμέγα 3 λιπαρών οξέων (τα λιπαρά που «κρύβονται» στα παχιά ψάρια, στα καρύδια, στην αντράκλα και στον λιναρόσπορο), σχετίζονται με χαμηλό κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Τελευταία, ακόμη μεγαλύτερο ενδιαφέρον συγκεντρώνεται στην επίδραση των τρανς λιπαρών οξέων στην καρκινογένεση. Το ανθρώπινο σώμα δε συνθέτει τρανς λιπαρά οξέα για αυτό και μοναδικός τρόπος λήψης τους είναι μέσω της διατροφής. Πλούσιες πηγές αυτών των ιδιαίτερα βλαπτικών λιπαρών οξέων είναι:

**τηγανητές πατάτες fast food, ντόνατς, οπιον rings, ορισμένα είδη μπισκότων εμπορίου, ορισμένα είδη κρουασάν εμπορίου, ορισμένα είδη έτοιμων κέικ.**

Μεγάλη μελέτη που διεξήχθη σε γυναίκες στη Γαλλία έδειξε ότι η κατανάλωση τρανς λιπαρών οξέων δρα επιβαρυντικά για την εμφάνιση της νόσου, χωρίς να έχει διαπισωθεί ακόμη ο ακριβής μηχανισμός.

Λαμβανομένου υπόψιν ότι η Ελληνική νομοθεσία δεν έχει επιβάλλει ακόμα την υποχρεωτική αναγραφή των τρανς λιπαρών στα τυποποιημένα τρόφιμα, όταν διαβάσετε στην ετικέτα ενός τροφίμου ότι περιέχει «μερικούς υδρογονωμένα λιπαρά» τότε το προϊόν εμπεριέχει τρανς λιπαρά οξέα

# Βιταμίνες των τραφών και πρόληψη καρκίνου του μαστού

## Φυλλικό οξύ

Το φυλλικό οξύ συμμετέχει στους μηχανισμούς σύνθεσης και επισκευής του DNA. Χαμηλά επίπεδα φυλλικού οξέως μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τους μηχανισμούς αυτούς, αλλά μέχρι τώρα δεν έχει αποδειχτεί η πιθανή σχέση τους με την εμφάνιση καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, σε άτομα με μεγάλη κατανάλωσή του και υψηλά επίπεδα στο αίμα, το φυλλικό οξύ βρέθηκε να δρα προστατευτικά.

Κάποιες μελέτες υποστηρίζουν ότι το πόσο ευεργετικό είναι το φυλλικό οξύ εξαρτάται και από τα επίπεδα της βιταμίνης Β-12 στο αίμα. Αν η συγκέντρωσή της είναι χαμηλή, τότε μειώνεται και η προστασία κατά του καρκίνου του μαστού από το φυλλικό οξύ.



Συστήνεται η κατανάλωση 400-600μg φυλλικού οξέως την ημέρα στους ενήλικες από τροφές όπως όσπρια, μοσχαρίσιο συκώτι, σπανάκι, σπαράγγια, αβοκάντο, αρακάς, αμύγδαλα.

Η βιταμίνη Β12 υπάρχει φυσιολογικά μόνο στα ζωικά προϊόντα, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα θαλασσινά και σε μικρότερες ποσότητες στα αυγά και στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Μην ξεχνάτε πάντα να επιλέγετε ζωικά τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

## Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D μπορεί ν'αποτελέσει ασπίδα κατά του καρκίνου του μαστού, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση. Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη και ανήκει στην ομάδα των προ-ορμονών.

Συναντάται στα τρόφιμα με δύο κύριες μορφές: την χοληκαλσιφερόλη(D3) και την εργοκαλσιφερόλη(D2) στα τρόφιμα ζωικής και φυτικής προέλευσης αντίστοιχα. Είναι γνωστό πως η βιταμίνη D παράγεται και ενδογε-



νώς στον ανθρώπινο οργανισμό και συγκεκριμένα στα επιφανειακά κύτταρα του δέρματος υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Η συγκεκριμένη βιταμίνη έχει την ικανότητα να συμβάλλει στην κυτταρική διαφοροποίηση και την απόπτωση, σημαντικά στάδια της ανάπτυξης του καρκίνου. Τα επίπεδα της βιταμίνης D επηρεάζονται κυρίως από την διαιτητική πρόσληψη και την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Βιταμίνη D θα συναντήσετε στα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλα, τόνος, σκουμπρί, λαυράκι), στα εμπλουτισμένα δημητριακά πρωϊνού, στις μαργαρίνες, στο συκώτι, στο αυγό και λιγότερο στο γάλα.

## Θρεπτικά συστατικά, τροφές και καρκίνος του μαστού

### Φυτικές ίνες



Η υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών, προστατεύει έναντι του συγκεκριμένου τύπου καρκίνου και αυτό αποδεικνύεται μέσα από διάφορες μελέτες ασθενών - μαρτύρων που έχουν διεξαχθεί.

Ένας από τους κύριους μηχανισμούς που εμπλέκονται στην προστασία που ασκούν αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι ο εξής: Οι φυτικές ίνες μειώνουν την επανασπρόσληψη των οιστρογόνων από το γαστρεντερικό σωλήνα. Με αυτό τον τρόπο μειώνονται τα επίπεδα των οιστρογόνων στην κυκλοφορία του αίματος και έτσι προστατεύουν έναντι του καρκίνου στο μαστό. Εμπλουτίστε, λοιπόν, τη διατροφή σας επιλέγοντας δημητριακά προϊόντα πλούσια σε φυτικές ίνες, διαλυτές και αδιάλυτες (π.χ. νιφάδες βρώμης, καστανό ρύζι) και καταναλώνετε **τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως**.



### Τσάι



Το πράσινο τσάι θωρακίζει τον γυναικείο οργανισμό κατά του καρκίνου του μαστού λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε κατεχίνες. Οι αντικαρκινικές ιδιότητες του τσαγιού οφείλονται κυρίως στα υψηλά ποσοστά της επιγαλλοκατεχίνης (EGCG) που συναντάμε στα φύλλα του πράσινου τσαγιού. Τρία φλιτζάνια πράσινου τσαγιού την ημέρα, θεωρείται ικανοποιητική ποσότητα. Για την μέγιστη πρόσληψη κατεχινών καλό είναι η έγχυση του τσαγιού στο βραστό νερό να διαρκεί 8 - 10 λεπτά.

### Ευεργετικές τροφές



Οι φυτοχημικές ενώσεις όπως είναι ισοφλαβόνες, οι λιγνάνες, οι ισοθειοκυανάτες, τα σουλφίδια και οι κουμαρίνες δρουν στους υποδοχείς των ορμονών ανταγωνίζοντας τα οιστρογόνα και έτσι προλαμβάνουν ορμονοεξαρτώμενους καρκίνους. Τροφές πλούσιες σε ανάλογα φυτοχημικά συστατικά αποτελούν το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, το σκόρδο και το κρεμμύδι, οι ντομάτες, τα φασόλια σόγιας, οι φράουλες, τα κόκκινα σταφύλια και τέλος τα βατόμουρα και ο κourkouμάς.

## Ο επιβουρυντικός ρόλος της υψηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και αλκοόλ, αλλά και της παχυσαρκίας, στο ενδεχόμενο εμφάνισης καρκίνου του μαστού

### Κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα που προκύπτουν από αυτό

Σημαντικές επιστημονικές μελέτες υποδεικνύουν σαφή σχέση, μεταξύ της μεγάλης κατανάλωσης κόκκινου κρέατος (μοσχάρι, αρνί, κατσίκι, χοιρινό) και προϊόντων του και της εκδήλωσης καρκίνου του μαστού.

Μέχρι και σήμερα, μπορεί να μην έχει πλήρως διευκρινιστεί αν η συγκεκριμένη αρνητική επιρροή της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, οφείλεται στο κορεσμένο λίπος που εμπεριέχει, στη ζωική πρωτεΐνη, σε ουσίες όπως οι ετεροκυκλικές αμίνες (HAs) και οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες (PAHs) που δημιουργούνται κατά την θερμική επεξεργασία ή σε

εξωγενείς ορμόνες που δυστυχώς συναντώνται σε διάφορα είδη κρεάτων, παραταύτα οι συστάσεις όλων των έγκριτων διεθνών φορέων υγείας είναι σαφείς:

**Περιορίστε τη κατανάλωση κρέατος**

**σε λιγότερο από 500 γρ. (μαγειρεμένα - ψημένα) την εβδομάδα**

### Αλκοόλ

Υπάρχει δυνατή συσχέτιση μεταξύ κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών και εμφάνισης της νόσου καρκίνου του μαστού. Είναι ο μόνος διατροφικός παράγοντας για τον οποίο μετά από μελέτες είμαστε σίγουροι πως επηρεάζει αρνητικά και αυξάνει τις πιθανότητες της νόσου. Τα αποτελέσματα είναι το ίδιο ξεκάθαρα σε γυναίκες προ- και μετά εμμηνόπαυσης και ανεξάρτητα από το είδος του ποτού. Η κατανάλωση αλκοόλ φαίνεται να αυξάνει τα επίπεδα οιστρογόνων στο αίμα και αυτό με τη σειρά του αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης θητικών καρκινικών όγκων/κυττάρων. Πιο συγκεκριμένα, ποσότητα ίση με 30-60γρ. αλκοόλ την ημέρα φέρει και τον μεγαλύτερο κίνδυνο για εμφάνιση της νόσου. Παρακάτω βλέπετε παραδείγματα ποτών και την περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

**1 κουτάκι μπίρα (330 ml)**

**ή 1 ποτήρι κρασί (120 ml) = 14 γρ. αλκοόλ**

**1 μερίδα (45 ml) ποτά με απόσταξη (ουίσκι, τζιν, βότκα) = 15,3γρ.**





### Σωματικό βάρος

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η αύξηση του σωματικού βάρους είναι παράγοντας κινδύνου για καρκίνο του μαστού μετά την εμμηνόπαυση. Έχει βρεθεί επίσης ότι οι γυναίκες που παίρνουν 10-15 κιλά στην ενήλικη ζωή τους εμφανίζουν 40% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού μετά την εμμηνόπαυση, σε σχέση με γυναίκες που δεν αυξάνουν το βάρος πάνω από 2,5 κιλά. Ο στόχος για το σωματικό σας βάρος πρέπει να επικεντρώνεται σε δύο σημεία:

- διακύμανση Δείκτη Μάζας Σώματος ( $\Delta\text{Μ}\Sigma$ ) από 18,5 έως 25

$$\{\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος σε κιλά} / (\text{ύψος σε μέτρα})^2\}$$

- περιφέρεια μέσης < 80 εκατοστά για τις γυναίκες

Μην ξεχνάτε πως ο επιστήμονας διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει μέγιστα στην επίτευξη αλλά και στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, προσεγγίζοντας υπεύθυνα και με κατάλληλο τρόπο το πρόβλημά σας.

## Απολαυστικές μπάρες σοκολάτας με νιφάδες βρώμης



### ΥΛΙΚΑ

$\frac{3}{4}$  της κούπας του τσαγιού νιφάδες βρώμης

150 γρ. κουβερτούρα

75 γρ. γλυκό του κουταλιού πορτοκάλι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε τη σοκολάτα (σε μπεν μαρί) και την ανακατεύουμε με τις νιφάδες βρώμης (Κουάκερ) και το ψιλοκομμένο πορτοκάλι. Τοποθετούμε το μίγμα ανάμεσα σε δύο κομμάτια λαδόχαρτο και το στρώνουμε με τον πλάστη, δίνοντάς του τετράγωνο σχήμα πάχους ενός δάχτυλου. Αφαιρούμε το επάνω λαδόχαρτο και κόβουμε με μαχαίρι σε μακρόστενα κομμάτια, όσο είναι ακόμη μαλακό το μίγμα. Χωρίζουμε τα κομμάτια αφού τα αφήσουμε λίγη ώρα να κρυσώσουν.



## Πεντανόστιμη σαλάτα για τον χώρο εργασίας σας, με ρεβίθια, μάρραθο, σπανάκι και ντομάτα



### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

300 γρ. ρεβίθια

2 τομάτες αποφλοιωμένες ψιλοκομμένες

600 γρ. σπανάκι

1 ματσάκι μάρραθο

200 γρ. φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 σκελίδες σκόρδο

2 καυτερές κόκκινες πιπεριές ψιλοκομμένες

200 ml χυμό λεμόνι

10 γρ. αλάτι

5 γρ. μαύρο πιπέρι τριμμένο

10 γρ. μαγειρική σόδα

1 δαφνόφυλλο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σκεπάζουμε τα ρεβίθια σε νερό για ένα ολόκληρο βράδυ. Την επομένη τα ρίχνουμε σε μια κασαρόλα με βραστό νερό για 10 λεπτά. Ανακατεύουμε και τα σουρώνουμε. Μέσα στο σουρωτήρι, τα ανακατεύουμε με την σόδα και τα αφήνουμε για άλλα 10 λεπτά.

Τα ξεπλύνουμε μετά πολύ καλά με νερό.

Τα ρίχνουμε σε μια κασαρόλα με 2 λίτρα κρύο νερό, τα σκόρδα, το δαφνόφυλλο και τα τοποθετούμε στη φωτιά.

Βράζουμε για 35 περίπου λεπτά μέχρι να είναι σχεδόν έτοιμα. Πλύνουμε πολύ καλά το σπανάκι και το χοντροκόβουμε. Το ρίχνουμε στα ρεβίθια μαζί με την τομάτα, τις πιπεριτσες, το φρέσκο κρεμμύδι, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι και βράζουμε για άλλα 10 λεπτά.

## Μοναδική πίτσα με ντομάτα, κρεμμύδι, κόπαρη, ελιά και ρόκα για να πόρετε μαζί σας στο γραφείο!



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΤΑΨΙ ΦΟΥΡΝΟΥ Ή ΓΙΑ 2 ΠΙΤΣΕΣ ΔΙΑΜΕΤΡΟΥ 22 CM

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

12 γρ. φρέσκια μαγιά  
½ κουταλιά του γλυκού ζάχαρη  
100 ml χλιαρό νερό  
225 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
½ κουταλιά της σούπας αλάτι  
2 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες  
40 γρ. ιταλική κόπαρη με το κοτσάνι  
100 γρ. ελιές καλαμών (χωρίς κουκούτσι)

100 γρ. ελιές μαύρες (χωρίς κουκούτσι)  
1 ματσάκι ρόκα  
½ κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες  
½ κουταλιά του γλυκού αλάτι  
1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο  
¼ κουταλιά του γλυκού φρέσκο τριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

Σ' ένα ποτήρι σπάμε τη μαγιά και την ανακατεύουμε με ζάχαρη και λίγο από το χλιαρό νερό. Μόλις λιώσουν προσθέτουμε και μία κουταλιά της σούπας αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να φτιάξουμε ένα μικρό προζύμι το οποίο αφήνουμε να «ξεκουραστεί» 10 λεπτά. Σε μια λεκάνη έχουμε το υπόλοιπο αλεύρι στο οποίο φτιάχνουμε ένα κέντρο και μέσα αδειάζουμε το προζύμι και το αλάτι γύρω-γύρω. Ζυμώνουμε καλά, προσθέτοντας λίγο λίγο το χλιαρό νερό για να μη λασπώσει. Αφήνουμε το ζυμάρι να «ξεκουραστεί» για 45 λεπτά σκεπασμένο με μια νωπή πετσέτα. Αλευρώνουμε ελαφρά, το ανοίγουμε με πλάστη μέχρι 2 cm πάχος και το απλώνουμε πάνω στο ταψί, το οποίο έχουμε λαδώσει ελαφρά. Για να ολοκληρώσουμε την πίτσα, απλώνουμε τις ντομάτες, την κόπαρη, τις ελιές, το λάδι, το πιπέρι και το αλάτι. Ψήνουμε στους 225° C για 12 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο. Πριν σερβίρουμε, κόβουμε με τα χέρια τη ρόκα (την οποία έχουμε πλύνει και στραγγίξει καλά) και τη βάζουμε πάνω στην πίτσα.



**GREECE**  
**RACE**  
**FOR THE**  
**CURE®**

άλμα  
ωής  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΛΙΣΤΟΓ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών  
με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής»

Τηλ. 210 41 800 06, 210 88 15 444  
Φαξ. 210 41 800 16  
E-mail: breastca@otenet.gr  
Url: www.almazois.gr

Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού  
«Άλμα Ζωής» Νομού Αχαΐας

Τηλ./Φαξ. 2610 22 22 74  
E-mail: breastcapatras@yahoo.com  
Url: www.almazoispatras.gr

Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού  
«Άλμα Ζωής» Νομού Θεσσαλονίκης

Τηλ. 2310 28 51 81  
Φαξ. 2310 28 51 83  
E-mail: info@almazoissthes.gr  
Url: www.almazoissthes.gr

Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης  
**210 8 253 253**

[www.almazois.gr](http://www.almazois.gr)



[www.facebook.com/almazois](https://www.facebook.com/almazois)



[www.twitter.com/almazois](https://www.twitter.com/almazois)



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πιζάρη 26, 11635 Αθήνα • Τηλ. 210 6149078 • [www.eid.org.gr](http://www.eid.org.gr)