

Dietoprofilaktyka chorób nowotworowych.



MGR MARTA KALETA
SPECJALISTA DS.ŻYWIENIA
NOWAMED.DIETA
TRENER PERSONALNY



NOWAMED
DIETA + TRENING

Kompleksowa kuracja onkologiczna powinna zawierać:



- Zwalczanie nowotworów
- Odżywienie organizmu (dobrze odżywiony pacjent ma większe szanse w walce z chorobą, niestety znaczna część pacjentów umiera z powodu niedożywienia a nie nowotworu)
- Stworzenie środowiska wrogiego nowotworom
- zdrowe ciało ma zdolności samonaprawy i samoregulacji



NOWAMED
DIETA + TRENING

Komórki nowotworowe



- Są mądre, sprytne i szybko się adoptują
- Potrafią ukryć się przed układem immunologicznym
- Potrafią wyłączyć sygnalizację apoptozy (eliminacja komórek uszkodzonych),
- Powodują stan zapalny co zwiększa **stres oksydacyjny** a to daje jeszcze większe zniszczenia DNA
- Nie reagują na sygnały hamujące wzrost
- Angażują inne komórki do produkcji nowych naczyń krwionośnych

Co to jest stres oksydacyjny? To zaburzenie równowagi między utleniaczami, zwanymi wolnymi rodnikami, a przeciwutleniaczami, czyli antyoksydantami.

Zarówno wolne rodniki, jak i przeciwutleniacze, występują w organizmie zupełnie naturalnie. Kluczowe jest natomiast utrzymywanie równowagi między nimi. Zaburzenia tego stanu prowadzą bowiem do niebezpiecznej reakcji organizmu, jaką jest stres oksydacyjny.

Przyczyny stresu oksydacyjnego



- narażenie na długotrwałe przeżywanie zdarzeń i okoliczności, towarzyszących człowiekowi – zarówno tych negatywnych, jak i pozytywnych,
- niewłaściwa dieta (prowadząca do stanów zapalnych, nietolerancje pokarmowe, stężenie metali ciężkich, antybiotyki)
- palenie papierosów
- wdychanie zanieczyszczonego powietrza

Leczenie stresu oksydacyjnego jest procesem żmudnym, wymagającym zmiany wielu dotychczasowych nawyków. Jednak, ze względu na potencjalne konsekwencje, leczenia tego nie można odkładać. Wiąże się ono w znacznej mierze z profilaktyką i porzuceniem niezdrowego trybu życia. Należy możliwie jak najbardziej unikać stresu, a w przypadku przewlekłego jego występowania, skorzystać z pomocy specjalisty.

Czynniki zwiększające potencjał rakotwórczy



Ekspozycja na toksyny

- Woda, powietrze, dieta
- Kosmetyki, środki czystości
- Syntetyczna odzież
- Tworzywa sztuczne w codziennym użytkowaniu
- Materiały budowlane

Współczesny styl życia

- Zaburzony dobowy tryb snu
- Ekspozycja na sztuczne światło
- Stres!
- Pole elektromagnetyczne
- Nadmierna higiena



NOWAMED
DIETA + TRENING

Czynniki zwiększające potencjał rakotwórczy, kontrolowane przez dietetyka

- Stres oksydacyjny, zaburzenia mitochondrialne nim spowodowane
- Zaburzenia sygnalizacji insuliny
- Chroniczny stan zapalny
- Zaburzenia metylacji
- Chroniczne infekcje wirusowe i bakteryjne
- Nierównowaga hormonalna
- Zwiększona niestabilność genów
- Hipoksja komórkowa (niedobór tlenu w tkankach)

Ogólne zdrowie i samopoczucie pacjenta

METODY:

Zwiększenie ilości
fitoskładników

Zmniejszenie
il. rafinowanych
węglowodanów

Eliminacja przetworzonej
żywności

Przywrócenie równowagi
Omega 3: omega 6

Poprawa mikrobioty jelit

Odpowiednie nawodnienie
organizmu

- Uzupelnienie niedoborów
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała



Dieta pacjenta



- To co jemy komunikuje się z naszymi genami
- Nie ma jednej uniwersalnej diety dla każdego pacjenta
- Dieta jest wypadkową kilku czynników
- Podstawowym założeniem jest GĘSTOŚĆ ODŻYWCZA produktów oraz minimalizacja żywności przetworzonej
- Sposób przygotowania jedzenia, spożywania pokarmu ma znaczenie
- Jakość jedzenia

Właściwości antynowotworowe mikroskładników



- Fitoestrogeny (soja i jej przetwory – niemodyfikowana!, nasiona lnu, oliwa, truskawki, kawa, czerwone wino (rezweratrol), winogrona, owoce jagodowe, owoce morwy.
- ⇒ Mogą powodować efekt antyestrogenowy i jako selektywne modulatory receptorów estrogenowych odrywać znaczącą rolę w chemioprewencji takich schorzeń jak nowotwory prostaty i piersi.



NOWAMED
DIETA + TRENING

Glukozynolany



- Zaliczane są do roślin siarkowych glikozydów, są prekursorami biologicznie aktywnych indoli o właściwościach przeciwrakowych,
- Chronią komórki przed uszkodzeniami DNA, spowodowanymi czynnikami kancerogennymi,
- Regulują cykl komórkowy, umożliwiają degenerację komórek zmienionych nowotworowo,
- Wskazują działanie: przeciwzapalne, antyprzerzutowe, przeciwbakteryjne, antyestrogenowe (DIM)



Rezweratrol



- Wpływ na główne etapy kancerogenezy (inicjacje, progresje, promocję)
- Modulację szlaków sygnalizacyjnych, kontrolujących podział i rozwój komórek, apoptozę, proces zapalny – jego ograniczenie.
- Wykazuje działanie antyoksydacyjne, przeciwmutagenne,
- Blokują funkcje receptorów antyandrogenowych, zarówno w androgeno-zależnych jak i niezależnych kom.nowotworowych prostaty.

Właściwości antynowotworowe mikroskładników



- **Witamina C** (warzywa, owoce, orzechy brazylijskie, halibut, sardynki)

Wpływa stabilizująco na materiał genetyczny,

Wykazuje działanie p/zapalne, wpływa hamująco na proces nowotworowy, może indukować proces apoptozy komórek.

- **Witamina D₃** (słońce, sardynki, jaja, makrela, łosoś (dziki!), tran)

Wykazuje wielokierunkowe działanie antynowotworowe poprzez hamowanie proliferacji, indukcję apoptozy, działanie p/zapalne oraz immunomodulujące.

- **Kwas foliowy** (warzywa liściaste, szparagi, awokado, brokuł, brukselka)

Niezbędny do syntezy i naprawy DNA, niedobór powoduje transformacje nowotworową komórek.

Właściwości antynowotworowe mikroskładników



- **Witamina E** - Tokoferole, Tokotrienole (migdały, szpinak, nasiona słonecznika, awokado, pstrąg, oliwa, słodki ziemniak, dynia piżmowa)

Wykazują działanie p/zapalne, wpływają na ekspresje genów, posiadają zdolność zatrzymania cyklu komórkowego oraz indukcję procesu apoptozy kom.zmienionych nowotworowo.

- **Kwasy tłuszczowe omega 3 i omega6** (o3: łosoś dziki, sardynki, makrela, tran, chia, orzechy włoskie; o6: oleje roślinne)

Wielonasycone kwasy tłuszczowe (PUFA) omega 6 mogą stymulować procesy zapalne, natomiast omega 3 przyczyniają się do zmniejszenia zachorowalności na ch.nowotworowe m.in. gruczołu sutkowego, jelita grubego, trzustki, gruczołu krokowego, płuc i żołądka.

- **Prebiotyki** – fermentowane produkty

Posiadają właściwości immunostymulujące oraz p/zapalne.

Suplementacja



- Unikamy suplementacji **żelaza, miedzi i bromu**

Odpowiednie trawienie:

- ✓ Przeżuwanie pokarmów, gorzkie zioła, kwas solny – odpowiedzialny za rozkład pokarmów w żołądku, enzymy trawienne

Metabolizm glukozy:

- ✓ Chrom, biotyna, kwas alfa liponowy, gorzki melon, cynamon, święta bazylija, b-complex.
- ✓ Nacelowana probiotykoterapia

Mitochondria – koenzym Q10

Układ nerwowy- adaptogeny, b-complex, magnez w odpowiedniej formie,

Substancje antyzapalne: kurkumina (z piperyną), omega3, imbir, GLA.

Wsparcie i eliminacja uszkodzonych komórek: zielona herbata EGCG, kwercytyna, witamina A, selen, D3, kurkumina, berberyna, witamina C, rezweratrol

Modulacja hormonalna



- Istotne dla raka prostaty, piersi, niektórych typów raka jajnika i endometriozy
- Unikanie bisfenolu A (tworzywa sztuczne, miski, pojemniki, butelki)
- Odpowiednia podaż błonnika rozpuszczalnego
- Prawidłowa mikrobiota i praca przewodu pokarmowego,
- Stabilizacja poziomu cukru we krwi
- Unikanie alkoholu

Źródło: tlustezycie.pl