

Kako dokazano možemo spriječiti rak?

Izvor: UpToDate - 2018.g.- najbolji internetski portal za liječnike na svijetu

1. Pušenje je najveći uzrok raka:

- **21 % svih smrtnih slučajeva od raka** u svijetu je zbog pušenja
- **50% svih pušača umire** od bolesti vezanih uz pušenje
- **13 godina života izgube** u prosjeku odrasli pušači
- **rak pluća** – pušenje povećava rizik od 10 do 20 puta
- Pušenje je odgovorno za 90 % svih smrti od raka pluća
- Pušenje dokazano uzrokuje i rak: usne i nosne šupljine, paranazalnih sinusa, nazofarinksa, nosa, grkljana, jednjaka, gušterače, jetre, želuca, vrata maternice, bubrega, debelog crijeva, mjehura; i leukemiju!

2. Prekomjerna težina

- **povećava rizik za brojne vrste raka** i računa se da je direktno odgovorna za 20% svih slučajeva raka.
- Dokazana je povezanost debljine i raka: **jednjaka, crijeva, jetre, maternice, jajnika, žučnog mjehura, gušterače, bubrega, štitnjače, dojke** (postmenopausalno); te **multipli mijelom i meningeom** (tumor moždanih ovojnica)

3. Alkohol čak i u umjerenim količinama povećava rizik za rak debelog crijeva, dojke, jednjaka i ždrijela i nosa

4. Nedovoljna tjelesna aktivnost

smanjena fizička aktivnost povećava rizik od raka (osobito debelog crijeva i dojke; i nešto manje jetre, gušterače i želuca). Procjenjuje se da je sjedilački način života povezan s 5% svih smrti od raka. Za ljude koji ne puše tjelesna vježba je jedan od najvažnijih promjenjivih rizičnih čimbenika (uz kontrolu

5. Preveliko izlaganje suncu

- Kumulativna izloženost suncu povezana je s rakom kože
- Treba ograničiti vrijeme provedeno na suncu, osobito od 10 do 15 sati; nositi kape i drugu zaštitnu odjeću, sunčane naočale i koristiti kremu za sunčanje.
- Većina izlaganja suncu obično događa tijekom djetinjstva i puberteta pa zaštitne mjere pružaju tada najveću korist.

6. Pogrešna i poželjna dijeta – način prehrane, vitamini, lijekovi...

- **Meso** – konzumiranje više **crvenog mesa** povezano je s rakom debelog crijeva. Pogotovo je opasno „**procesirano**“ meso: šalamo, kobasice, pršut; i sl.
- **Masti** – Prehrana bogata životinjskim mastima može pogodovati razvoju raka prostate. Posebno unos velikih količina **alfa-linolenske kiseline** i malih količina linolenske kiseline povećavaju rizik (kombinacija koja je česta u crvenom mesu i nekim mliječnim proizvodima). **Pogrešno!**
- **Šećer – inzulin: Pacijenti s dijabetesom** imaju dvostruko ili još veći rizik od raka jetre, gušterače i maternice (endometrija) i nešto manje povećani rizik od raka dojke, debelog crijeva, mjehura. S druge strane rizik od raka prostate je smanjen kod pacijenata s dijabetesom.
- **Vitamin A – velike doze** su povezane s većim rizikom za rak pluća; **Željezo** moguće je da **pojačana konzumacija željeza** povećava rizik od raka;
- **Biljna vlakna** – Nije sigurno dokazana veza raka i veće ili manje konzumacije masti, voća, povrća i biljnih vlakana. Ipak više od **800 g voća i povrća** dnevno (u usporedbi s manje od 200 g) izgleda smanjuje rizik za nastanak raka završnog dijela debelog crijeva. Smanjen rizik za rak debelog crijeva je povezan s **vlaknima u žitaricama** (ali ne značajno s vlaknima u voću, povrću ili mahunarkama).
- **Rajčica (pomidor)** – pojačano konzumiranje **rajčice** vjerojatno smanjuje rizik od raka prostate te gušterače, želuca i jajnika.
- **Flavonidi** – Konzumiranje više **flavonoida** (kojih ima u: rajčici, zelenoj papriki, bobičastom voću, limunu, naranči) – smanjuje rizik od raka dojke **Poželjno!**
- **Mliječni proizvodi s malo masti** (kao i kalcij i vitamin D) u premenopauzi mogu zaštititi od raka dojke.
- **Vitamin D** (veće dnevne doze) može smanjiti rizik od raka debelog crijeva; **Kalcij** može štiti protiv raka debelog crijeva u dozi od minimum 700 mg/dan, no visoki unos kalcija (> 2000 mg/dan) povećava rizik od raka prostate! Kalcij je povezan sa smanjenim rizikom od svih karcinoma kod žena dok kod muškaraca to nije dokazano.
- **Folati (vitamin B9)** mogu smanjiti rizik od raka dojke i debelog crijeva, naročito kod redovitog konzumiranja alkohola te raka pluća (samo kod pušača); **Vitamin B6** možda štiti od raka pluća i debelog crijeva; **Aspirin** (minimum 75 mg/dan) ili NSAR (Brufen, Voltaren i sl.) štite od polipa i raka debelog crijeva, a dugoročno u malim dozama vjerojatno smanjuje rizik od svih (solidnih) tumora! **Metformin** (lijek za dijabetes) – moguće smanjuje rizik za rak gušterače (osobito kod žena), jetre, debelog crijeva, prostate..
- **Finasterid/dutasterid** smanjuju rizik od karcinoma prostate. **Statini** – moguće smanjuju rizik od karcinoma (prostate i dr.) **Priredio: Drazen Grđurović dr. med. - 2018.g.**