

الغذاء والسرطان

2015-04-29 د. مازن سلمان حمود

تعزى زيادة انتشار بعض أنواع السرطان في العالم إلى التغذية، حيث وجد أن أنواع الغذاء المتناول قد تسبب زيادة في الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي.

والغذاء يؤثر في سرعة انتشار الخلايا السرطانية. والسرطان يسبب سوء تغذية عند المصابين، فهم يحتاجون إلى تغذية خاصة أثناء فترة المرض.

إن 80% من حالات السرطان يكون سببها الرئيسي عامل المحيط (البيئة) والغذاء، أما النسبة الباقية وهي 20% فيكون سببها عوامل وراثية.

فسرطان الجهاز الهضمي والكبد سببه وجود عوامل سرطانية غذائية وأكثر المناطق التي تتعرض لهذه المواد السرطانية هي التي يبطن فيها الغذاء عند مروره في الأمعاء مما يعرضها إلى الاحتكاك بالعوامل السرطانية الغذائية لأطول مدة ممكنة.

من هذه المناطق المريء، اتصال المعدة بالاثني عشر، اتصال الأمعاء الدقيقة بالقولون الصاعدة، والقولون النازل خصوصاً في نهايته.

وهذه العوامل السرطانية الغذائية عند امتصاصها من قبل الأمعاء تذهب إلى الكبد ومنه إلى الكلى وتطرد عن طريق المثانة عند الادرار، وقد يصاب الكبد والمثانة بالسرطان من جراء تأثير هذه المواد.

أما أهم العوامل السرطانية الغذائية فهي:

التبغ

ثبت علمياً بأن التدخين يساعد على زيادة الإصابة بسرطان الرئة والفم والمريء، كما يشترك في بقية الأغذية في زيادة الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي وخصوصاً سرطان البنكرياس والبروستات.

مادة افلاتوكسين

تتكون هذه المادة من جراء خزن الفستق وبعض المواد الغذائية لفترة طويلة في أجواء حارة ومظلمة.

وفي بحوث أجريت على الحيوانات وجد أن كمية قليلة من الافلاتوكسين تسبب تسمماً شديداً مع تمزق في خلايا الكبد.

وعند اعطاء كمية 0.2 مايكروجرام/اليوم إلى مجموعة من الفئران وجد أن نسبة إصابتها بسرطان الكبد %100.

وفي بعض مناطق العالم وجد أن تلوث الأطعمة بالافلاتوكسين أدى إلى زيادة في نسبة اصابة الأشخاص بسرطان الكبد.

نايتروسامين

توجد مادة النايترات في بعض الأغذية الحيوانية والنباتية، وهذه المادة تتحول في المعدة إلى مادة نايتريت والتي تتفاعل مع المواد الأمينية الثانوية في المعدة مكونة النايروسامين، وعند اعطائها إلى الفئران سببت أوراماً سرطانية في الجهاز الهضمي.

والنايترات والنايتريت تستعمل كمواد تضاف إلى الغذاء لحمايته من بعض البكتيريا الخطيرة مثل الكلوسترديوم، وهذه البكتيريا تؤدي إلى التسمم الغذائي المصنع تجارياً وخصوصاً اللحوم المعلبة.

وقد أجازت منظمة الصحة العالمية تناول 125 ملغم/ كغم من وزن الجسم للشخص في اليوم

الواحد، لأن تناول كمية كبيرة من هذه المادة قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي، ولذلك ننصح بعدم اعطاء اللحوم المعلبة للأطفال تحت سن العاشرة اطلاقاً.

الكحول:

كثرة تناوله تسبب سرطان المريء والبنكرياس، كما ان تناول البيرة يسبب زيادة نسبة الإصابة بسرطان القولون عند الرجال.

الأملاح والبهارات:

بعض أنواع الأغذية المملحة مثل السمك المملح وبعض الأطعمة التي تضاف لها البهارات لحفظها مثل اللحم المجفف قد تسبب زيادة في الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي. ولكن علينا أن نعلم بأن تناول الخضراوات والفاكهة الحمضية والحليب (هانزل وكوريا 1975) يحمي الإنسان من السرطان.

كما وجد أن تناول فيتامين ج (C) الموجود في الخضراوات والفاكهة يمنع تحول النايترت في المعدة إلى مادة النايتروسامين المسببة لسرطان الجهاز الهضمي.

الدهون والشحوم

توجد علاقة قوية بين تناول الدهون بكثرة والإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة، لأن زيادة تناول الدهون والشحوم تؤدي إلى زيادة إفراز الأحماض الصفراوية والتي تكون بدورها أحماضاً صفراوية ثانوية تطرح عن طريق الأمعاء إلى الخارج. وقد ثبت علمياً ان هذه الأحماض الصفراوية الثانوية تسبب ورماً سرطانياً عند بقائها فترة طويلة ملازمة لجدار الأمعاء.

كما أن كثرة تناول الدهون بالنسبة للنساء قد تؤدي إلى زيادة افراز هرمون أوستيرون واوسترايول وقله هرمون أوستريول مما يؤدي إلى زيادة نسبة اصابتهم بسرطان الثدي.

الألياف الغذائية

توجد الألياف الغذائية في الحنطة والأرز والذرة والدخن والشيلم والفاصوليا والبقلاء والبازلان واللاهانة والقرنبيط والسبانخ والطماطم والبطاطس والخيار المائي والخس والعدس والبصل والفلفل الأخضر والجزر والفاكهة.

وعند الاكثار من تناول هذه المواد الغذائية والتي تحتوي على نسبة ألياف غذائية عالية تؤدي إلى تقليص فترة بقاء المواد الغذائية في الأمعاء وسرعة طرحها إلى الخارج مما يجعل المواد السرطانية الغذائية الآتية من الغذاء المتناول أو المتكونة من الأحماض الصفراوية تلامس جدار الأمعاء لفترة قصيرة جداً ولا يكون لها تأثير يذكر في الأمعاء مما يؤدي إلى تقليل نسبة الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي بنسبة كبيرة.

وفي بحوث عديدة وجدت علاقة كبيرة بين زيادة نسبة الإصابة بسرطان الأمعاء وقلّة تناول الألياف الغذائية والعكس صحيح، وعليه ننصح بالوقاية من الإصابة بالسرطان بالأمور التالية:

* تناول كمية كبيرة من الماء لطرد المواد السامة المسرطنة.

* تناول المواد الغذائية التي تحتوي على الألياف الغذائية العالية مثل الحبوب والخضراوات والفاكهة.

* عدم اعطاء الأطفال دون سن العاشرة أي نوع من أنواع الأغذية المعلبة أو المحفوظة.

* تناول فيتامين (ج) (C) بكثرة للوقاية من سرطان الجهاز الهضمي والتقليل من تناول الدهون والشحوم.

* الامتناع عن التدخين وتناول الكحول.

* ممارسة الرياضة اليومية لما لذلك من أهمية كبيرة في التقليل من الاصابة بالسرطان.

* ماجستير تغذية علاجية -جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبأ المعلوماتية