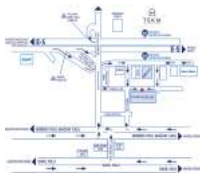


Kanser Riskini Arttıran Besinler

- Sukuk, sosis, salam gibi nitrat nitrüt eklenmiş besinler
- Tereyağı, iç yağ
- Tuzlanmış besinler
- Tütsülenmiş besinler
- Doğrudan ateşte pişirilmiş etler
- Yağda kızartılmış besinler

İSTANBULKOLOJİ HASTANESİ



Cevizli Mah. Toros Cad. No : 86 Posta Kodu: 34846

Maltepe - İSTANBUL

www.istanbulkoloji.com



0212 457 3737 (2 HİLİ)
4573737



BESLENME VE KANSER



İSTANBULKOLOJİ HASTANESİ



Başarımız Sağlığınız...

Kanser Nedir?

Kanser, vücutta hücrelerin kontrolsüz çoğalarak belirli işlevi olan hücreleri yok etmesiyle oluşan bir hastalıktır. Yetersiz beslenme, kanser hastalarında ölümlerin %20 kadarından sorumludur. Bu nedenle beslenme kanser tedavisinin önemli bir parçasıdır. Yapılan çalışmalar fazla kiloluluk ve obezitenin kanser riskini artırdığını göstermektedir.

Kanserden Koruyan Besinler

Besneler	Meyveler	Tahıllar
Soğan	Portakal	Bulgur
Sarımsak	Kuşburnu	Tarımsı buğday ekmeği
Lahana	Böğürtlen	
İspanak	Viyane	Yulaf
Domates	Dut	
Taze Fasulye	Elma	
Marinir	Anmut	
Enginar	Kızılcık	

Karbonhidratlar ve Kanser

Karbonhidratlar beslenmemizde ki temel enerji kaynaklarıdır.

Özellikle şeker oranı yüksek karbonhidratlar (pirinç, patates, beyaz ekmek, şeker vb.) tüketildiğinde kolon, rektum ve pankreas kanser riskini artırmaktadır. Bu nedenle kanserden korunmak için karbonhidrat tercihinizin tam tahıl ağırlıklı olmasına özen gösterin. Tam buğday ekmeği, çavdar ekmeği, bulgur, kuru baklagiller, yulaf, taze sebze ve meyve gibi posa miktan yüksek karbonhidratlar tüketerek kalın bağırsak ve rektum kanserine karşı koruyucu rol sağlayabilirsiniz.



İSTANBULKOLOJİ HASTANESİ

Proteinler ve Kanser

Proteinler, hücrelerin yapı taşları ve doku yıkımını onaran en önemli besin grubudur. Yapılan araştırmalar hayvansal kaynaklı protein alımının özellikle yağlı yüksek, işlenmiş et tüketiminin artmasının başta meme olmak üzere, mide, kolon, rektum ve pankreas kanser riskini artırdığını göstermektedir.

Diyette protein alımınızı artırırken;

- Az yağlı ve yağsuz süt, yoğurt, az yağlı peynir, az yağlı et, tavuk, balık tüketin.
- Beslenmeniz de yumurtayı ihmal etmeyiniz
- Kurubaklagiller ve tahıllar gibi bitkisel protein kaynaklarına da mutlaka günlük beslenme planınızda yer veriniz.

Yağlar ve Kanser

Yağlar, vücudumuza en yüksek enerjiyi veren besinlerdir. Yapılan çalışmalar özellikle doymuş yağ asitlerinden (iç yağ, margarinler, tereyağı gibi) zengin yağ tüketiminin kolon, meme, rektum, yumurtalık ve prostat kanser riskini artırdığını göstermektedir. Bunun aksine omega-3 yağ asitleri (balık, ceviz, keten tohumu, fındık) ve oleik asit miktan yüksek olan zeytinyağı tüketimi ise kanser oluşum riskini azaltmaktadır.

Bu nedenle beslenmeniz de haftada 2 gün balık, her gün 2 - 3 tane ceviz az yağlı süt, yoğurt, peynir tüketmeye ve yemeklerinizi zeytinyağı ile pişirmeye özen gösterin.



0212 457 3737 (2 HİLİ)
4573737

Kurubaklagiller	Kuruyemişler	
Nohut	Fındık	Yumurta
Mercimek	Ceviz	Yağsız veya az yağlı süt, yoğurt
Barbunya	Badem	Probiyotik süt - yoğurt
Fasulye	Fıstık	Peynir, Çökelek

- Yeterli ve dengeli beslenin.
- Öğünleriniz de her besin grubundan besinleri tüketmeye çalışın. (Et, yumurta, kurubaklagil grubu, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyve grubu)
- Günlük 1.5 - 2 litre kadar su ve sıvı tüketmeye özen gösterin