

Kanser, vücutta hücrelerin kontrolsüz çoğalarak belirli işlevi olan bazı hücreleri yok etmesiyle oluşan bir hastalıktır.

Kanser, toplumda ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer alır. Kanserden korunma, ancak ona neden olan faktörlerin ortaya konması ve bunlardan uzak bir yaşam sürmekle mümkündür.

Kanserin genel nedenleri;

- **Toksik kimyasal maddeler**
 - hava kirliliği
 - sağlıksız içme suyu
 - yanlış besin seçimi ve kötü beslenme
- **Genetik**
- **Radyasyon**
- **Hormonlar**
- **Diğer**

Kanser artık korkunç bir hastalık değil önlenabilir ve erken tanı ile iyileştirilebilir bir hastalıktır.

Beslenme şekli; kanser oluşmasında önemli faktörlerden biridir.

Beslenme kanser oluşmasına etki ettiği gibi, kanser de kişinin beslenmesini etkilemektedir.

Beslenmenin kanser oluşumdaki rolü:

- **Yetersiz diyet posası**
- **Zararlı ve yüksek dozda kullanılan katkı maddeleri**
- **Tütün ve alkol**
- **Aşırı veya yetersiz beslenme**
- **Uygun olmayan pişirme yöntemleri**
- **Küf ve toksinler**



KANSERDEN KORUNMA ÖNERİLERİ

- Yeterli ve dengeli beslenmelidir.
- İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.
- Yağ ve şeker tüketimi azaltılmalıdır.
- Yağlı etlerden ve sakatatlardan mümkün oldukça uzak durulmalıdır.
- Yiyeceklerde pişirme yöntemi olarak; buğulama, haşlama veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Aşırı tuz tüketiminden ve turşu, salamura gibi fazla tuzlu yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalıdır.



KANSERDEN KORUNMA ÖNERİLERİ

- Kanser önleyici maddelerden olan sebze ve meyveler günde en az 5 porsiyon kadar tüketilmeli ve bunun en az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, mandalina gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.
- Kabuklu yenilebilen meyveler kabuğu ile birlikte tüketilmelidir.
- Ateşe doğrudan temas eden, çok yüksek sıcaklıkta pişirilen ve tütsülenmiş besinler tüketilmemelidir.
- Haftada en az 2 porsiyon kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.) tüketilmelidir. Kurubaklagillerin haşlama suları dökülmemelidir.



KANSERDEN KORUNMA ÖNERİLERİ

- Besinlerin saklama koşullarına dikkat edilmelidir.
- Alkol ve sigara tüketilmemeli, sigara içilen ortamlarda bulunulmamalıdır.
- Haftada en az 3-4 defa 30-45 dakika yürüyüş, yüzme, bisiklete binme vb. egzersizler yapılmalı ve bu egzersizler yaşam boyu sürdürülmelidir.
- Selenyum ve E vitamininden zengin, kanserden koruyucu olan posalı besinlerin (kepekli ekmek, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği, bulgur, yarma vs.) tüketilmesine özen gösterilmelidir.



KANSER ve BESLENME

