

## האם יש קשר בין תזונה לסרטן?

שרון בר-גיל, Ph.D., AHG,RH, נטורופטית אונקולוגית, היחידה לרפואה משלימה, מרכז דווידוף, ביה"ח בלינסון

האם יש קשר מוכח בין תזונה לסיכון התחלואה בסרטן? בין תזונה לקצב ההתקדמות של המחלה? או חלילה לחזרתה? בשנים האחרונות המחקר בנושאים אלו הולך ומתרבה. ואין זה יותר עניין של דעה אלא ידיעת העובדות. לפניכם תקציר של מחקרים מעניינים במיוחד מהחודשים האחרונים:

### תזונה בריאה מורידה את הסיכון לתחלואה בסרטן

מטה-אנליזה של 27 מחקרים שהתפרסמה ב European Journal of cancer בינואר 2015 מצאה כי צריכה גבוהה של ירקות ופירות מורידה את הסיכון לתחלואה בסרטן. עבור כל 200 גרם של ירקות ופירות שתצרכו ביום תרוויחו ירידה של 8% בסיכון לחלות בסרטן (עד למקסימום של 9 ירקות ביום) המלצתי – הרבו בצריכת ירקות ופירות מכל הצבעים, הסוגים והמינים. בסלט, במיצים טריים, בבישול או באידוי. המחקר מוצא כי היתרון הגדול ביותר הוא בצריכה של 5 ירקות ופירות ליום. מעבר לכך התמורה השולית פוחתת. הקפידו לצרוך מינימום של 5 ירקות ביום. עדיף אורגניים ובעונתם.

[BMJ](https://doi.org/10.1136/bmj.g4490). 2014 Jul 29;349:g4490. doi: 10.1136/bmj.g4490.

**Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies**

<http://www.bmj.com/content/349/bmj.g4490.long>

### תזונה גרועה מעלה את הסיכון לתחלואה בסרטן

מחקר שהתפרסם ב British medical Journal באפריל השנה מצא כי צריכה קבועה של בשר בקר מעלה את הסיכון לתחלואה בסרטן שד ב 13%. אך הממצא המטריד באמת במחקר הזה הוא העובדה שנשים שמשמשות בגלולות למניעת הריון וצורכות בשר בקר מעלות את הסיכון שלהן לחלות בסרטן שד ב 54%. כנראה בגלל השילוב שבין ההורמונים שבבשר הבקר להורמונים שבגלולות. השערה נוספת שהעלו החוקרים היא שהשילוב בין ההורמונים לאופן ההכנה הנפוץ של בשר בקר (החריכה הנוצרת בהכנת בשר "על האש") הוא שילוב גרוע במיוחד.

המלצתי – נסו להמנע מצריכה של בשר בקר, במיוחד אם אתם משתמשים בהורמונים מכל סוג שהוא (מה שנכון לגלולות למניעת הריון נכון כנראה גם לנשים המשתמשות בהורמונים לגיל המעבר). אם אתם בכל זאת אוכלים בשר בקר- בחרו בנתחים רזים (פילה או שריר עדיפים על אנטריקוט) והמנעו מחריכתם.

\* International Journal of Cancer, 15 April 2015

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.29218/abstract;jsessionid=5D6EE46B6C61CBDA999306E8D61EF3B7.f01t04>

#### תזונה בריאה מורידה את הסיכון לחזרה של מחלה

מחקר שהתפרסם במרץ השנה ב Journal of cancer prevention עקב אחרי מחלימים מסרטן במערכת העיכול. המחלימים שהרבו בשתיית תה ירוק (יותר מ 4 כוסות ביום) נהנו מהפחתה של יותר מ 50% בסיכון לחזרת המחלה. כעבור שנה של מעקב, בקבוצת שותי התה הירוק רק ל 15% הייתה חזרה של מחלה לעומת יותר מ 30% חזרה של מחלה בקבוצת הביקורת (אלו שלא שתו תה ירוק)

המלצתי – הרבו בשתיית תה ירוק. גם בקיץ אפשר להנות מתה ירוק צונן. הכינו חליטה של עשבי תה שאתם אוהבים כגון: מליסה, לואיזה, מרווה, אורגנו ואחרים. הוסיפו לחליטה שקית או שתיים של תה ירוק מאיכות טובה. מזגו לקנקן גדול מלא בקוביות קרח ומים קרים ותהנו מהיתרונות הבריאותיים של התה הירוק גם בימי הקיץ החמים.

[J Cancer Prev.](#) 2015 Mar;20(1):1-4. doi: 10.15430/JCP.2015.20.1.1.

**Primary cancer prevention by green tea, and tertiary cancer prevention by the combination of green tea catechins and anticancer compounds**

#### תזונה בריאה מאטה את קצב התקדמות המחלה

הגבלה קלורית מורידה את קצב התפתחות גידולים - ניסוי שנערך בעכברים עם גידול מסוג triple negative breast cancer מצא כי הגבלה של 30% בצריכת הקלוריות מאטה את קצב התפתחות הגידולים בכ 50%. נושא ההגבלה הקלורית הוא נושא שנחקר רבות בשנים האחרונות. הגבלה קלורית היא אחת הדרכים שנמצאו כמאריכות חיים, וגם בהקשר האונקולוגי אנחנו יודעים כי עכברים שנמצאים בצום חלקי משיגים תוצאות טיפוליות טובות יותר הן בטיפולי קרינה והן בטיפולים כימותרפיים .

Cell Cycle 2013 Jun 15; 12(12) 1955-1963

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3735710>

לסיכום: מחקרים שונים שעוסקים בקשר שבין תזונה להתפתחות, התקדמות והשנות של של סרטן ממשיכים להתפרסם בירחונים רפואיים חשובים בעולם. תזונה נכונה ובריאה היא חלק אינטגרלי וחשוב להצלחתו של הטיפול האונקולוגי.