

❖ محدود کردن چربیهای مضر

به طور کلی از غذاهای کم چرب استفاده کنید و از سرخ کردن غذا بپرهیزید. روغن های مایع مانند روغن زیتون، روغن کلزا فاقد کلسترول بوده و در صورتی که این روغن ها تحت تأثیر حرارت زیاد قرار نگیرند برای مصرف مناسب هستند. چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید و از فرآورده هایی چون کره، خامه و پنیر پر چرب کمتر استفاده نمایید.

❖ مصرف ماهی دوبار در هفته و استفاده از اسید چرب امگا-۳

مصرف ماهی دوبار در هفته را جایگزین مصرف گوشت قرمز نماید و یا از کپسولهای حاوی روغن ماهی و ویتامین E با مشورت پزشک خود استفاده نمایید.



❖ محدود کردن غذاهای شور

از غذاهای شور مثل آجیل، ماهی دودی، پنیر شور، چیپس، کنسرو، ترشی های شور، سوسیس و کالباس پرهیز کنید و سر سفره به غذا، سالاد یا ماست، نمک اضافه نکنید.

❖ مصرف محدود غذاهای آماده کبابی و سرخ کرده شدید

سعی کنید از غذاهای آماده مثل ساندویچ و پیتزا و کنسروهای آماده بیش از یک بار در هفته استفاده نکنید بجای آن از غذاهایی که به روش بخارپز و آب پز و با حرارت کم تهیه شده اند استفاده نمایید.



❖ کاهش وزن اضافی و ترک سیگار

از آنجایی که مصرف مواد غذایی تحریک کننده سرطان اگر با مصرف سیگار و چاقی اضافه وزن همراه باشد به طور قویتری ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. برای انتخاب روش مناسب ترک سیگار و کاهش وزن با پزشک خود مشورت کنید.



اهمیت تغذیه در پیشگیری
از سرطان های دستگاه گوارش



معاونت سلامت و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران
دفتر سلامت خانواده و جمعیت- اداره میانسالان معاونت سلامت- واحد سلامت خانواده

مرکز تحقیقات بیماری های گوارش و کبد دانشگاه تهران
انجمن متخصصین گوارش و کبد



تغییراتی که باید در رژیم غذایی خود بدهید

❖ استفاده بیشتر از میوه و سبزی های تازه

به گونه ای برنامه ریزی کنید که بتوانید روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات بخورید ، استفاده از مقدار پرز یاد میوه و سبزی به صورتی که گرسنگی شما را برطرف کند می تواند به شما در مصرف کمتر غذاهای چرب مانند گوشت و پنیر و میان وعده های ناسالم کمک کند.

❖ استفاده هر چه بیشتر از غلات کامل

بجای نان سفید و تافتون و لواش از نان هایی که از آرد کامل گندم تهیه شده اند مثل نان سنگک و نان سبوس دار استفاده کنید به این ترتیب مقداری از فیبر مورد نیاز روزانه شما تأمین می شود همانطور که گفته شد فیبر علاوه بر آنکه جزء مواد ضد سرطان محسوب می شود از افزایش وزن هم جلوگیری می کند.



❖ نوشیدن مقادیر کافی آب در روز

روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب مصرف کنید و مصرف نوشابه های گازدار و آب میوه های شیرین را به حداقل برسانید .

عوامل غذایی مهار کننده سرطان

❖ مواد غذایی غنی از فیبر

فیبر به وسیله غذاهایی مثل گندم کامل (سبوس دار) میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات، آجیل ودانه ها تأمین می شود.



❖ سبزیها و میوه های تازه

مصرف سبزیهای سبزی تیره، نارنجی یا متمایل به زرد سبزیهای خانواده کلم براکلی، کلم دلمه ای، کلم پیچ، گل کلم، چغندر، هویج ، مارچوبه، پیاز، سیر و زردچوبه توصیه می گردد .

❖ مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D

مصرف فرآورده های لبنی کم چرب می تواند خطر بروز سرطان کولون را کاهش دهد.



❖ ماهی و اسید چرب امگا - ۳

❖ ویتامینهای A, C, E، اسید فولیک، ویتامین B_{۱۲} و سلنیوم

طبق برآورد موسسه تحقیقات بین المللی سرطان حداقل ۳۵٪ تمام سرطان ها و بیش از نیمی از سرطان های دستگاه گوارش با تغذیه ارتباط دارند. بنابراین تنها با انتخاب مواد غذایی سالم و ریزمغذیه های مناسب می توانید به طور چشمگیر از مبتلا شدن به سرطان پیشگیری کنید.

برای اینکار ابتدا لازم است عوامل مختلف رژیم غذایی را که بعنوان تحریک کننده سرطان شناخته شده اند بشناسید و از آن پرهیز کنید.

عوامل غذایی تحریک کننده سرطان

❖ چربیهای اکسید شده مانند روغن که به دفعات برای سرخ کردن استفاده شده اند.

❖ گوشت قرمز فرآیند شده (مانند سوسیس و کالباس و گوشت های قرمز دودی و نمک سود شده).

❖ غذاهایی که به شدت سرخ یا کباب شده و به رنگ قهوه ای تیره درآمده.

❖ نیتریتها و نیتراتها (نگهدارنده های مواد غذایی که برای ایجاد رنگ صورتی به موادی مثل سوسیس و کالباس اضافه میشود).

❖ مواد غذایی کهنه کپک زده به ویژه سیب زمینی ، بادام زمینی وقارچ وجوانه ها.

❖ آفت کشها وسایر مواد شیمیایی مربوط به کشاورزی

❖ رنگ های غذایی مصنوعی به ویژه رنگهای قرمز.

❖ مصرف زیاد الکل به طور مرتب و نوشیدنیها و غذاهای خیلی داغ.

❖ چاقی واضافه وزن نیز یک عامل خطر مهم به شمار می رود که با رژیم غذایی مناسب به راحتی قابل پیشگیری و درمان است.

