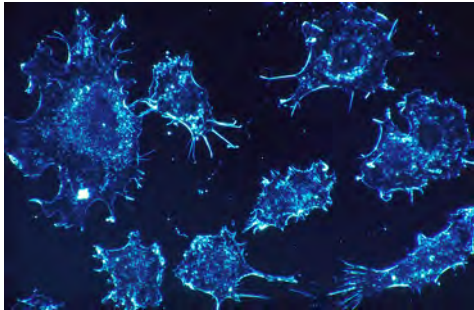




## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 7

### KAKO SPREČITI RAK



Da li si svestan da su mnoge vrste raka bolesti koje mi sami na sebe navlačimo? Šta pijemo, gde živimo i radimo, i kakav vazduh udišemo, u velikom stepenu određuje da li ćemo i mi biti statistika raka. Ovde ćemo da kažemo nekoliko reči o tome kako da sprečimo rak.

Medicinska nauka napreduje u ranom otkrivanju i poboljšanim načinima lečenja mnogih vrsta raka. Ali to je uglavnom od koristi onima koji žive u razvijenim zemljama. Žalosna istina je da se očekuje da će broj dijagnostiranih slučajeva raka na svetu da poraste za 70%! To je uznemirujuća vest.<sup>i</sup> Na primer, u Americi 1 od 4 osobe sada umire od raka.<sup>ii</sup> Međutim, taj se pravac može obrnuti. Kada bi samo primenili oprezne mere koje već postoje, 70 do 80% slučajeva raka bi se moglo sprečiti.<sup>ii</sup>

Zar ljudi nisu spremni sve da učine, da bi izbegli tu srašnu bolest? Naizgled -- skoro sve, **izuzev** promene načina života.

Uzmimo, na primer, **rak pluća** – rak koji u razvijenim zemljama ubija više ljudi i žena nego bilo koja druga vrsta raka. Već 50 godina nam je poznato da je rak pluća u direktnoj vezi sa **pušenjem cigareta**, pa ipak milioni ljudi nastavljaju da puše.<sup>iii</sup> Sve više ljudi po svetu koristi duvan. I nije tu u pitanju samo rak pluća. Skoro 90% slučajeva raka pluća, usne, usta, jezika, grla i jednjaka bi se moglo sprečiti kada bi ljudi samo prestali da koriste duvan.<sup>iii</sup> Time bi se još sprečila polovina slučajeva raka mokraćne bešike.<sup>iv</sup>

Uglavnom, duvan je odgovoran za otprilike 1/3 svih slučajeva smrti od raka.<sup>v</sup>

Ali to nije cela priča. Rizik umiranja od srčanog udara je 60% viši kod pušača nego kod nepušača posle 65 godina starosti.<sup>vi</sup> Pored toga, hiljade pušača još umiru polako gušeći se od emfasime.

**Ako pušiš, odluči da prestaneš, uz nečiju pomoć.** Adventisti Sedmoga Dana imaju uspešne programe za prestanak pušenja. Zašto se njima ne obratiš?

Ljudi nisu ni svesni da izbor hrane, isto kao duvan, ili više od njega, utiče na broj smrtnih slučajeva od raka. Nova naučna istraživanja pokazuju da je čak i 1/3 trećina svih smrtnih slučajeva od raka povezana sa **načinom ishrane i sa fizičkom aktivnošću**.<sup>vii</sup>

Možda se pitaš: **Kako može hrana da prouzrokuje rak?**

Zbog hemikalija i pesticida koji se upotrebljavaju da doprinesu rastu i održavanju naše hrane. Karcinogeni, to jest, supstance koje izazivaju rak, su zabrinjavajuće, posebno ako pripadaju vrsti kao što su to dodaci, konzervansi, pojačivači ukusa, pesticidi, i druge hemikalije koje se koriste za proizvodnju i prodaju najvećeg dela naših namirnica. Međutim, samo 2% raka se može pouzdano dovesti u vezu sa tim supstancama.

Sa druge strane, svakoga dana postaje jasnija očiglednost veze između raka i faktora ishrane, kao što su to **celuloza i masnoće** (posebno od crvenog i prerađenog mesa).<sup>viii</sup> U odnosu na ishranu pre sto godina, danas prosečna osoba u zapadnom svetu jede u svom obroku 34-36% masnoće, a 1/3 manje celuloze.<sup>ix</sup> U oblastima sveta u kojima hrana sadrži manje masnoće, a više celuloze, vrlo je mali broj slučajeva pojave običnih vrsta raka, kao što su to rak debelog creva, dojke i prostate.<sup>x</sup>

U zemljama, kao što su to Sjedinjene Američke Države, Kanada i Novi Zeland, u kojima hrana sadrži malo celuloze, a dosta masnoće (posebno životinjskog porekla), učestanost tih vrsta raka je mnogo veća.<sup>xi</sup>

**Kako mogu stvari, kao što su to celuloza i masnoća, da utiču na rak?**

Svi uzroci nam još nisu poznati, ali rak stoji u vezi sa **karcinogenima** – razdražujućim hemikalijama koje stvaraju ozlede, a koje u toku vremena uzrokuju rak. Primer toga su žučne kiseline. Količina masnoća, koju sa hranom unosimo u telo, utiče na količinu žučne kiseline koju telo luči. U probavnom sistemu, neke od tih žučnih kiselina mogu da proizvedu nadražujuće karcinogenične supstance. Što duže te supstance stoje u vezi sa unutrašnjim slojem debelog creva, to se više ono nadražuje.<sup>xii</sup>

Ovde celuloza počinje da igra ulogu. Hrana sa malo celuloze doprinosi da se hranljivi material sporo kreće kroz creva, tako da to prolazno vreme često traje 3 do 7 dana - od ulaska hrane u sistem do izlaska napolje iz njega.<sup>xiii</sup> Celuloza upija vodu kao sunđer. Tako ona ispunjava creva i stimuliše ih na veću aktivnost. Sa većom količinom celuloze naša hrana putuje kroz creva kraće vreme - 1 do 1,5 dan.<sup>xiv</sup> To dvostruko pomaže debelom crevu. Vreme izlaganja nadražujućim supstancama se

skraćuje, a njihova koncentracija razblažuje i insulira vodom koju celuloza sa sobom donosi.

Da li možda **varijacije među rasama i kulturama** doprinose tim razlikama, radije nego ishrana?

Istraživači su se to isto pitali. Oni su ustanovili, na primer, da Japanci koji žive na selima i u poljoprivrednim regionima imaju vrlo malo spomenutih vrsta rakova. Tradicionalno, oni, posredstvom hrane, unose u svoje telo dosta celuloze, dok je u njihovoj ishrani masnoća zastupljena samo 15-20%, što je upola manje od one među Amerikancima. Ali kad Japanci migriraju u Ameriku i druge zapadne zemlje, i private zapadnjačke običaje ishrane i načina života, slučajevi spomenutih vrsta raka se među njima povećaju, i često dostignu isti nivo kao što je i onaj među zapadnjacima.

A kakva je situacija sa ostalim vrstama raka?

Veliki procenat masnoće u hrani koju jedemo smanjuje aktivnost važnih ćelija odbrambenog sistema našeg tela. Taj efekat je dobro proučavan u vezi sa rakom dojke, i istraživači veruju da je to isto slučaj i sa ostalim vrstama raka. Oslabljeni odbrambeni sistem bukvalno otvara vrata mnogim vrstama raka da zaposedu telo.<sup>xv</sup>

**Alkohol** predstavlja drugi važni faktor u vezi sa rakom. Preterana upotreba alkoholnih pića povećava rizik od zadobijanja raka jetre, gušterače i jednjaka, posebno kod onih osoba koje još i puše. Čak i umerena upotreba alkohola, kao što je to 3 čaše nedeljno, povećava verovatnoću zadobijanja raka, posebno kod žena.<sup>xvi</sup>

Otpribliže 4% slučajeva raka po svetu stoji u direktnoj vezi sa upotrebom alkohola.<sup>xvii</sup> Taj procenat ne uključuje skoro jednu trećinu smrtnih slučajeva u saobraćajnim nesrećama godišnje, prouzrokovanih vozačima u pijanom stanju. Još treba uzeti u obzir i velike poteškoće koje upotreba alkohola nanosi pojedincima i njihovim porodicama.<sup>xviii</sup>

Sve više osoba po svetu zadobija **rak kože**, a što je na neki način povezano sa izlaganjem sunčevoj svetlosti. Umereno sunčanje doprinosi zdravlju i pojačava odbrambeni sistem.<sup>xix</sup> Preterano izlaganje sunčevoj svetlosti može da proizvede dve vrste bezopasnog raka kože, a to su: rak bazalnih ćelija i rak skvamoznih ćelija. Te vrste raka sporo napreduju, i često se mogu na vreme primetiti i otkloniti, pre nego što imaju priliku da se prošire po telu.

Rak, po imenu melanoma, je sasvim drugačija priča. Po svetu je on u porastu.<sup>xx</sup> On se još zove i „crna mrlja“. Taj rak je u stanju da se vrlo brzo proširi po drugim delovima tela. Kada se to dogodi, on, u najvećem broju slučajeva, vodi ka smrti. Međutim, ako se taj rak rano primeti i potpuno odstrani, osoba se može izlečiti. Postoji verovanje da do te vrste raka dolazi posredstvom čestog izlaganja suncu, i posredstvom zadobijanja sunčanih opekotina.<sup>xxi</sup>

Izuzetno je važno zaštititi kožu od preteranog sunčanja i opekotina. To se postiže posredstvom zaštitnog odela, izbegavanjem izlaganja suncu kada ono najjače sija (od 10 ujutru do 4 sata poslepodne), i posredstvom krema za kožu koje štite od sunca.

Izgleda da je i **neaktivnost** povezana sa rakom.<sup>xxii</sup> Postoji preko 100 vrsta raka, pa je stoga teško izraziti se na način koji bi ih sve obuhvatio. Međutim, istraživači su utvrdili da oni koji učestvuju u nekoj aktivnosti bar 4 sata nedeljno, smanjuju rizik od zadobijanja raka dojke i debelog creva za više od 1/3.<sup>xxiii</sup>

Suvišna **težina**, ili deblina, povećava rizik od zadobijanja raka. Preterana težina se, kao epidemija, širi po celome svetu, posebno po zemljama u kojim se prodaje brza hrana. Zdrava biljna ishrana i redovna aktivnost značajno doprinose sprečavanju tog problema.<sup>xxiv</sup> S obzirom da svi mi moramo da jedemo, promene u načinu ishrane zadaju najveće poteskoće.

Američko Društvo za Rak daje sledeće preporuke u vezi sa najboljom ishranom za sprečavanje raka.<sup>xxv</sup> Ono sugerira da izabereš da najveći deo tvoje ishrane bude biljnog porekla. Ljudi koji uglavnom jedu voće, žitarice i povrće imaju najmanji procenat raka, 50% manje od onih koji redovno jedu meso, a malo voća i povrća.

Društvo za Rak tvrdi i sledeće: „Mnoga naučna istraživanja pokazuju da jedenje voća i povrća štiti od raka.” Ono spominje „posebno zeleno i tamnije žuto povrće, kao i ono u familiji kupusa, sojinih proizvoda i mahunara.”<sup>xxv</sup>

Dakle, ograniči jedenje hrane koja sadrži puno masnoća, posebno onih životinjskog porekla. Američko Društvo za Rak upozorava: „Ishrana koja sadrži dosta masnoća je u vezi sa povećanim rizikom od zadobijanja raka.”<sup>xxvi</sup>

### **Da li su sve masnoće loše?**

Orasi, seme, masline, i avokado sadrže zdrave biljne masnoće. Koliko god je moguće, izaberi radije masnoće biljnog porekla.

„Jedenje mesa, posebno crvenog, stoji u vezi sa povećanim rizikom bolesti od raka.”<sup>xxvii</sup>

Oni koji sebe zasićuju mesnim sendvičima, francuskim prženim krompirom, piju sodu, i jedu krompir čips, pate od nedostatka sastojaka koji se efikasno suprotstavljaju raku, a koji se uglavom nalaze u voću i povrću.

Ne zanemarij tvoje zdravlje. Učestvuj u lekarskim pregledima. Rano otkrivanje bolesti, kao i pravilna intervencija, mogu da spasu život, i da ga produže.

Bog nije nikada nameravao da se ljudi razboljevaju od raka. Samo 4 faktora načina života, kao što su to: ne pušiti, ne piti alkoholna pića, jesti biljnu hranu sa vrlo malo masnoća, i održavati normalnu težinu, bi sprečila skoro 80% pojave raka koji se danas mogu naći u Zapadnom društvu. Takvim načinom života bi se rizik od zadobijanja raka mogao da smanji sa 1 od 4 na 1 od 20 smrtnih slučajeva. To nije neki neostvarljivi san.

Čak postoji i veća nada od te. Usmerimo naše misli ka novom nebu i novoj zemlji na kojoj više nikada neće biti nijedne osobe bolesne od raka.

**„I sam Bog biće s njima.... I Bog će otrti svaku suzu od očiju njihovijeh. I smrti neće biti više, ni plača, ni vike, ni bolesti neće biti više; jer prvo prođe.”**

Otkrivenje 21:3,4.

- 
- <sup>i</sup> Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO) (Nov. 2014), Rak, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>
- <sup>ii</sup> Hans Diehl, Dr.H.Sc., M.P.H., F.A.C.N. & Aileen Ludington, M.D. Preokret. (2009).
- <sup>iii</sup> Otek za Sprečavanje i Kontrolu Raka, Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti. (Maj, 2014). Koji su Faktori Rizika za Zadobijanje Raka Pluća? [http://www.cdc.gov/cancer/lung/basic\\_info/risk\\_factors.htm](http://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm)
- <sup>iv</sup> Nacionalni Institut za Zdravlje, Američki Institut za Zdravlje i Humane Usluge. (2011). Pušenje i Rak Mokraćne Beške. <http://www.nih.gov/researchmatters/august2011/08292011cancer.htm>
- <sup>v</sup> Američko Društvo za Rak. (2014). Pitanja u Vezi sa Pušenjem, Duvanom i Zdravljem. <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002974-pdf.pdf>
- <sup>vi</sup> Američko Društvo za Pluća. (Februar, 2010). Pušenje i Odrasle Osobe. <http://www.lung.org/stop-smoking/about-smoking/facts-figures/smoking-and-older-adults.html>
- <sup>vii</sup> Fondacija za Sprečavanje Raka. Jedi Zdravo. <http://preventcancer.org/prevention/reduce-cancer-risk/ways-to-reduce-risk/eat-healthy/>; ACS, Činjenice i Brojevi Raka, 1999, s. 29.
- <sup>viii</sup> Kushi L i Giovannucci E. Nacionalni Centar za Biotehnoške Informacije. (2002). Masnoća u Ishrani i Rak. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12566141>
- <sup>ix</sup> BreastCancer.org. (May 2014). Dijeta sa Dosta Zasićenih Masnoća Povezana sa Visokim Rizikom Zadobijanja HER2-Negativnog, Hormon-Receptora Pozitivnog Raka Dojke . <http://www.breastcancer.org/research-news/high-fat-diet-linked-to-breast-cancer>; Nacionalni Centar za Biotehnoške Informacije (2009). Potrošnja Masnoća u Ishrani u Evropskom Prospektivnom Istraživanju o Raku i Ishrani. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19888281>; Penn Medicina. Ishrana, Zdravlje i Opšta Ishrana, Masnoća u Tvojjoj Ishrani. (2014). [http://www.pennmedicine.org/health\\_info/nutrition/fat.html](http://www.pennmedicine.org/health_info/nutrition/fat.html)
- <sup>x</sup> Zdravstveni Centar za Rak Dojke. WebMD. (2013-2014). Visoki Sadržaj Masnoća u Ishrani Može da Stimuliše Rizik od Zadobijanja Raka Dojke: U istraživanju je pronađeno da su žene koje su jele najviše zasićenih masnoća razvile i više tumora. <http://www.webmd.com/breast-cancer/news/20140409/high-fat-diet-may-boost-breast-cancer-risk?page=2>; Bahar Gholipour i Nauka o Životu. Naučni Amerikanac. (Mart, 2014). Ishrana sa Dosta Mesnog Proteina Povećava Rizik od Zadobijanja Raka kod Osoba Srednjih Godina. <http://www.scientificamerican.com/article/diet-high-in-meat-proteins-raises-cancer-risk-for-middle-aged-people/>
- <sup>xi</sup> Komitet Lekara za Odgovornu Medicinu. Jedenje Mesa i Rizik od Zadobijanja Raka. <http://www.pcrm.org/health/cancer-resources/diet-cancer/facts/meat-consumption-and-cancer-risk>
- <sup>xii</sup> Carol Bernstein, Hana Holubec, Achyut K. Bhattacharyya, Huy Nguyen, Claire M. Payne, Beryl Zaitlin, i Harris Bernstein. Arhiva Toksikologije. (2011). Izazivanje Raka od Strane Dioksikolata - Drugorazredne Žučne Kiseline. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3149672/>
- <sup>xiii</sup> MedlinePlus, Poverljive Zdravstvene Informacije za Tebe. (2012). Ishrana sa Celulozom sa Malo Ostatka. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000200.htm>
- <sup>xiv</sup> Živi Dobro da Učiš Dobro, gannett. (2012). Celuloza, Probava i Zdravlje. <http://www.gannett.cornell.edu/cms/pdf/chep/upload/fiber-digestion-and-health.pdf>
- <sup>xv</sup> Kathleen Doheny, Izveštač Dana Zdravlja. WebMD. (2013). Ishrana sa Dosta Masnoća Može da Stimuliše Rak Dojke. <http://www.webmd.com/breast-cancer/news/20140409/high-fat-diet-may-boost-breast-cancer-risk>
- <sup>xvi</sup> Američko Društvo za Rak. (2014) Upotreba Alkohola i Rak. <http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/dietandphysicalactivity/alcohol-use-and-cancer>; Schatzkin A, etal. Žurnal Medicine Nove Engleske, 7. Maj, 1987; 316(19):1169-1173.
- <sup>xvii</sup> Nacionalni Institut za Rak i Nacionalni Institut za Zdravlje. (2013) Alkohol i Rizik od Zadobijanja Raka. <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/alcohol>; Susan M. Gapstur, PhD, MPH. Američko Društvo za Rak. (2013). Da li upotreba alkohola povećava rizik od zadobijanja raka? <http://www.cancer.org/cancer/news/expertvoices/post/2013/06/26/does-drinking-alcohol-increase-the-risk-of-cancer.aspx>
- <sup>xviii</sup> Američki Otek za Transport, Nacionalna Administracija za Bezbedni Saobraćaj na Autoputevima. (2013). Vožnja pod Uticajem Alkohola. <http://www.nrd.nhtsa.dot.gov/Pubs/811870.pdf>

- 
- <sup>xxix</sup> Britansko Istraživanje Raka. Rizik i Uzroci Raka na Koži. <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/type/skin-cancer/about/skin-cancer-risks-and-causes>
- <sup>xxx</sup> Bristol-Myers Squibb, Imuno-Onkologija. (2014). I-O Kod Melanome. [http://www.immunooncologyhcp.bmsinformation.com/cancer-types/melanoma?TC=2014170&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=awareness&utm\\_term=melanoma&utm\\_content=amelanoma\\_textad\\_information\\_text\\_tc2014170](http://www.immunooncologyhcp.bmsinformation.com/cancer-types/melanoma?TC=2014170&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=awareness&utm_term=melanoma&utm_content=amelanoma_textad_information_text_tc2014170)
- <sup>xxxi</sup> Nacionalni Institut za Rak i Nacionalni Institut za Zdravlje. (2014). Genetika Raka Kože: Melanoma. <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/genetics/skin/HealthProfessional/page4>
- <sup>xxxii</sup> Nacionalni Institut za Rak i Nacionalni Institut za Zdravlje. (2009). Fizička Aktivnost i Rak. <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity>
- <sup>xxxiii</sup> Nacionalni Institut za Rak i Nacionalni Institut za Zdravlje. (2014). Sprečavanje Raka Dojke. <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/prevention/breast/Patient/page3>; Susan G. Komen. (2014). Referencije Faktora Rizika i Faktora Smanjenja. <http://ww5.komen.org/BreastCancer/LowerYourRiskReferences.html>
- <sup>xxxiv</sup> Američki Institut za Istraživanje Raka. (2014). Veza Između Težine i Raka. [http://www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/weight/reduce\\_weight\\_cancer\\_link.html](http://www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/weight/reduce_weight_cancer_link.html)
- <sup>xxxv</sup> CA: Žurnal o Raku za Zdravstvene Radnike, Wiley Online Biblioteka. (2012). Uputstva Američkog Društva za Rak u Odnosu Na Ishranu i Fizičku Aktivnost u Svrhu Sprečavanja Raka. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.20140/full>
- <sup>xxxvi</sup> Kathleen Doheny, Izveštač Dana Zdravlja. WebMD. (2014). Zdravstveni Centar za Rak Dojke: Ishrana sa Dosta Masnoća Može da Stimuliše Rizik od Zadobijanja Raka Dojke. <http://www.webmd.com/breast-cancer/news/20140409/high-fat-diet-may-boost-breast-cancer-risk>
- <sup>xxxvii</sup> Kushi L., Giovannucci E. Američka Nacionalna Medicinska Biblioteka, Nacionalni Institut za Zdravlje. (2002). Masnoća u Ishrani i Rak. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12566141>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.