

Prehrana in rak

V razvitem svetu prispeva prehrana kar 30% k tveganju za nastanek raka. V prispevku bom predstavil nekatere kazalce, s katerimi lahko ocenimo tveganje za nastanek raka in prehranske načine, s katerimi lahko vplivamo na vrednosti teh kazalcev in zmanjšujemo tveganje za nastanek raka. Vsak od teh načinov zahteva nekaj odrekanja.

Dr. Iztok Ostan

IGF-1, inzulin, glukoza in rak

Med najpomembnejše kazalce tveganja za nastanek raka sodi inzulinu podoben rastni faktor 1 (IGF-1). To je hormon, ki ima centralno vlogo v celični presnovi in uravnavanju rasti. Kot pravi dr. Mosley, je IGF-1 glavno »stikalo« organizma: Če je vrednost IGF-1 blizu zgornje referenčne vrednosti ali nad njo, je telo v »hitečem« načinu delovanja, v katerem sta spodbujena rast in razmnoževanje celic, žal tudi rakavih. Tudi nizke vrednosti so povezane z večjim tveganjem nekaterih bolezni. Na osnovi stališč nekaterih strokovnjakov ocenjujem, da je najbolj varno območje IGF-1 verjetno od 35% do 50% pod zgornjo referenčno vrednostjo.

Tudi hormon inzulin, ki ga proizvaja trebušna slinavka ob povišani ravni glukoze v krvi, vpliva na razmnoževanje rakavih celic. Njegov spodbujevalni učinek na množenje rakavih celic pa ni tako močan kot učinkovanje hormona IGF-1. Po mnenju nekaterih strokovnjakov bi morala biti raven jutranjega inzulina pod 5 mIU/ml.

Povišana raven inzulina spodbuja raka tudi zato, ker njegovo delovanje spremlja povečana količina glukoze, ta pa je edini energent, ki ga lahko uporabijo rakave celice. Za večjo varnost pred rakom naj bi bila raven serumske glukoze med 3,6 in 5,3 mmol/l (po uradnih priporočilih je normalno do 6,1 mmol/l), saj trajna jutranja raven glukoze 5,4 ali več že kaže na inzulinsko rezistenco, ki povečuje tudi tveganje za raka.

Vrednosti teh kazalcev si lahko damo izmeriti tudi samoplačniško



Veganstvo zmanjšuje tveganje za nastanek raka

V raziskavi v ZDA med ljudmi, ki se hranijo z mešano prehrano, starimi od 50 do 60 let, je bil IGF-1 v povprečju za 8% nad zgornjo referenčno vrednostjo, IGF-1 veganov iste starostne skupine pa 25% nižji od zgornje referenčne vrednosti, kar je z vidika raka varneje. Več študij je ugotovilo, da je ob veganski prehrani tveganje za raka precej nižje kot pri mešani prehrani, ker živalske beljakovine vsebujejo presežek metionina, ki spodbuja razvoj raka.

Veganska hrana pa ni absolutno varovalo pred rakom, saj tudi vegani, resda v manjši meri kot vsejedi, zbolevalo za to boleznijo. Eden od problemov sodobne prehrane (tako mešane kot tudi vegetarijansko/veganske) je preveč sladkorja in enostavnih ogljikovih hidratov. Tej pasti se po mnenju dr. Campbella lahko izognemo z *izključno rastlinsko celostno prehrano*. Gre za zelo omejevalno vegansko prehrano, iz katere je izključeno uživanje sladkorja in prečiščenih škrobnatih živil, vsebuje pa veliko vlaknin, ki zavirajo prehod sladkorjev iz črevesja v kri. Pri taki prehrani dobimo 80% kalorij iz ogljikovih hidratov, 10% iz maščob in 10% iz beljakovin. Podobna je tradicionalni prehrani poljedelskih Kitajcev, med katerimi je bil rak redkost.

Novice pošilja Institut.O d.o.o.

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu

narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com.

Ketonska dieta zmanjšuje tveganje za nastanek raka

Ketonska dieta je mešana prehrana, pri kateri je skrajno omejeno uživanje ogljikovih hidratov. Večino energije pridobivamo iz maščob – v skrajni obliki skoraj 80% –, iz ogljikovih hidratov pa skorajda nič. Taka prehrana je skrajno nasprotje veganstva, a klinične študije potrjujejo, da je tudi ob njej možno zmanjšati ali celo odpraviti tumorje. Vendar je za večino ljudi, ki se prehranjujejo na tak način, težko trajno vztrajati pri taki dieti. Ko bolniki, ki sicer uspešno zmanjšajo tumorje s ketonsko dieto, preidejo na običajno mešano prehrano, se pogosto tumorji kmalu spet povečajo. To niti ne preseneča: Ketonska dieta je kot varovalo pred rakom enostranska. Resda znižuje raven sladkorjev v krvi, zaradi česar lahko tumorje izstradamo. Ko pa spet uživamo običajno, s sladkorji in prečiščenimi škrobnatimi živili bogato hrano, se ponovno vzpostavijo odlični pogoji za hiter razcvet rakavih celic in tvorb.

Občasno postenje zmanjšuje tveganje za nastanek raka

Tveganje za nastanek raka lahko zmanjšamo tudi ob običajni mešani prehrani, če se občasno postimo oziroma zelo znižamo kalorični vnos. Dr. Michael Mosley poroča, da se pri triinpol dnevnem postu ob vodi IGF-1 lahko zniža (od običajno visoke ravni) na raven, ki je kakih 35% pod zgornjo referenčno mejo. Osebnostno je opravil tudi pettedenski poskus, pri katerem se je vsak teden postil dva nezaporedna dneva, druge dni pa užival običajno mešano hrano. Na postni dan je zaužil po 600 kcal. V tem času se je njegov (v začetku visoki) IGF-1 spustil na raven, ki je bila 48% pod zgornjo referenčno mejo, zmanjšala sta se tudi raven glukoze in inzulina v krvi. Onkolog T. Howell in nutricionistka M. Harvie sta opravila podoben poskus na skupini prostovoljk: po dva zaporedna dneva v tednu so uživale le po 650 kcal na dan, druge dni kaloričnega vnosa niso omejevale. Tveganje za nastanek raka se je v nekaj tednih zmanjšalo za 40%.

Prvič sem se postil že leta 1986. Da bi preprečil težave podhranjenosti z esencialnimi hranivi, ki se lahko pojavijo pri postu, sem s sodelavci razvil posebno obliko postenja, ki ga imenujem polnovredni post. Bistveno pri njem je uživanje vsaj 15 tablet optimalne kombinacije aminokislin (OKA) na dan, s čimer preprečujemo beljakovinsko podhranjenost. S tem preprečimo, da bi koža postala ohlapna. Dodajanje OKA je pomembno zlasti za starejše postnike, saj po 65. letu starosti pomanjkanje beljakovin povečuje tveganje smrtnosti in raka. Na postni dan poleg tega uživamo tudi 1-2 šilci bio probiotika EM, 2 kapsuli antioksidanta FHES in do 600 kcal hrane v obliki surovega sadja in zelenjave, omega 3 in MCT olja.

V letih 2017 in 2018 smo izvedli preizkus triinpol dnevnega postenja po teh načelih. Udeležilo se ga je 12 prostovoljcev in prostovoljk; 11 jih je že imelo izkušnje s postenjem. Raven IGF-1 je bila pri udeležencih preizkusa že na začetku postenja varno nizka (34% pod zgornjo referenčno mejo) in se je do konca še nekoliko znižala (41% pod zgornjo referenčno mejo). Tudi jutranji ravni inzulina in glukoze v krvi sta se v tem času znižali na varne ravni.

Udeleženci preizkusa so večinoma ugotavljali, da je tako postenje lažje kot postenje na klasičen način. Če je za koga tudi to pretežko, pa se lahko odloči za redno postenje, ki traja le del dneva. Nove raziskave namreč kažejo, da je za zdravje koristno, če 16 ur na dan ne jemo in vso potrebno hrano uživamo v preostalih 8 urah. Preizkusi na miših in ljudeh so pokazali, da takšno časovno omejevanje prehranjevanja zmanjša inzulinsko rezistenco in IGF-1. To nakazuje, da znižuje tveganje za nastanek raka, vendar neposredni vpliv na raka še ni bil proučen.

