



VU Onkologijos instituto  
Vėžio informacijos centras



# Mityba ir piktybiniai navikai

*Parengta pagal prof. Laimos Griciūtės ir  
m.dr. Saulės Uleckienės straipsnius*



Su mitybos ypatumais siejama apie 20-50 proc. mirties nuo piktybinių navikų atvejų.

Maiste, kurį mes valgome, gali būti cheminių vėžį sukeliančių medžiagų. Tai visų pirma policikliniai aromatiniai angliavandeniliai, tarp jų benz(a)pirenas, kurių yra rūkytuose ir ilgiau riebaluose kepintuose maisto produktuose. Šie junginiai gali iš oro patekti ant augalų ar į dirvą, kurioje jie auga. Jų būna užterštoje dirvoje išaugusiose daržovėse. Todėl pakelėse, ypač ten, kur pravažiuoja daug automobilių, ar netoli aplinką teršiančių gamyklų maistinių augalų auginti nerekomenduojama.

Su maistu galima gauti ir N-nitrozaminų, ypač jų pirmtakų – nitratų ir nitritų. Iš pastarųjų ir antrinių aminių, kurių visuomet būna maiste, nitrozaminai gali pasigaminti burnos ertmėje, skrandyje ar šlapimo pūslėje. Maži nitratų kiekiai – būtina ir reikalinga sudedamoji daržovių dalis, pavojingi yra dideli jų kiekiai, kurių būna geriamajame, ypač šulinių, vandenyje. Nitrozaminų gaminimąsi trikdo normalus skrandžio rūgštingumas, C ir E vitaminai.

Su žemės riešutais, ryžiais galime gauti aflatoksinų, pasigaminančių iš pelėsio *Aspergillus flavus*, tarpstančio karštose, drėgnose vietovėse, didesni jų kiekiai gali sukelti pirminį kepenų vėžį žmonėms ir gyvūnams.

Piktybinius navikus gali sukelti kai kurie pesticidai, insekticidai, maisto dažai ir pan.

Ypač minėtos cheminės maistą teršiančios medžiagos tėra atsakingos už nedidelę visų žmogaus piktybinių navikų dalį. Didesnę nei cheminiai kancerogenai reikšmę piktybinių navikų atsiradimui turi gyvulinių riebalų perteklius. Su didelio gyvulinių riebalų kiekiu

vartojimu siejamas sergamumas storžarnos, krūties (serga vyresnio amžiaus moterys), priešinės liaukos vėžiu. Maisto riebalai yra pagrindinė nutukimo priežastis, o nutukusieji dažniau serga gimdos kūno (moterys), tulžies pūslės ir inkstų vėžiu.

Pas mus 40-50 proc. daugumos žmonių suvartojamų maisto kalorijų sudaro riebalai, dažniausiai – gyvuliniai. Jie turėtų sudaryti ne daugiau kaip 30 proc. visų per dieną gaunamų kalorijų. Sveikatai būtų palankiau, jei didesnę vartojamų riebalų dalį sudarytų augaliniai aliejai, kuriuose gausu nesočiųjų riebalų rūgščių, yra E vitamino ir kitų naudingų sudedamųjų dalių, tarp jų – antioksidatorių, naikinančių sveikatai pavojingus laisvuosius radikalus, kurie gaminasi organizme. Ypač vertingas alyvuogių aliejus. Daugelis autorių teigia, kad didelių kiekių "raudonos" mėsos (jautienos, kiaulienos, avienos, veršienos) vartojimas gali skatinti storžarnos vėžio išsivystymą. Tokio poveikio neturi paukštiena. Didesnį pavojų kelia sūdyta, rūkyta mėsa. Kol kas nėra įtikinamų duomenų apie žuvies produktų poveikį reliatyviai onkologinių ligų rizikai.



Nutukimas atsiranda ne tik vartojant daug riebalų, bet per daug valgant ir mažai judant. Sūrus maistas skatina skrandžio vėžio išsivystymą, nors druska laikoma ne priežastimi, o tik skatinančiuoju naviko plėtrą veiksmu.

Maistas gali būti ne tik pavojingas sveikatai. Jame yra ir tokių sudedamųjų dalių, kurios užkerta kelią vėžiui. Svarbi vėžio profilaktikos priemonė yra vaisiai ir ypač – daržovės. Juose yra vitaminų, mikroelementų ir kitų medžiagų, kurios skatina imunitetą, padeda organizmui kovoti su įvairiomis ligomis, tarp jų – su vėžiu. Ypač svarbūs yra vitaminai A, E, C, karotenoidai, selenas, folatai, kurie pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, t.y. nukenksmina laisvuosius radikalus.

Maistas, kuriame gausu daržovių, ypač morkų, kopūstų, rupios duonos, kruopų, atitolina storžarnos vėžį. Maistinės skaidulos nukenksmina tulžies rūgštis, kurių perteklius valgant riebią maistą kenkia žarnų gleivinei. Didėja žarnyno turinio kiekis, todėl mažėja į žarnyną patekusių ar žarnyne susiformavusių pavojingų cheminių junginių koncentracija.

Nemažai tyrinėjimų patvirtina ir apsaugomąjį žaliosios arbatos vaidmenį nuo kai kurių navikų formavimosi. Arbatoje yra antioksidatorių – polifenolių. Pienas, ypač neriebus, užkerta kelią skrandžio ir storžarnos vėžio atsiradimui ir plėtojimuisi, todėl, kad tai yra pagrindinis natūralus kalcio, kuris tausoja žarnyno epitelį, šaltinis.

Apskritai racionali, visavertė mityba svarbi vėžio profilaktikai. Remiantis daugelio epidemiologinių tyrinėjimų duomenimis, spėjama, kad jei daržovių ir vaisių būtų vartojama 75 proc. daugiau nei dauguma žmonių šiuo metu vartoja, būtų galima išvengti 10-50 proc. virškinimo organų vėžio atvejų, o valgant tik vieną kartą nedidelę porciją mėsos per savaitę – 3-5 proc. storžarnos vėžio atvejų.