

## 4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.

Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce

Związek pomiędzy tym, co jemy, a zachorowalnością na nowotwory został potwierdzony tylko w części przypadków. Badania nad pochodzeniem chorób nowotworowych w powiązaniu z dietą rozpoczęły się już w latach 40. XX wieku. Na ich podstawie można oszacować, że odsetek zgonów na nowotwory związane z nawykami żywieniowymi waha się między 10 a 70%, przy czym za najbardziej wiarygodną wartość szacunkową uznano około 30%. Początkowo dużo uwagi poświęcono ilości spożywanych tłuszczów, szczególnie pochodzenia zwierzęcego. Szereg badań epidemiologicznych poświęcono także ochronnym właściwościom warzyw i owoców. Okazuje się bowiem, że częste spożywanie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowań na różne nowotwory, szczególnie przełyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i trzustki. Zależność ta, co ciekawe, zaobserwowana w licznych europejskich badaniach, jest jednak mniej jednoznaczna w badaniach przeprowadzonych w Ameryce Północnej. W wynikach badań występowało na tyle dużo sprzeczności, że nie sposób je wszystkie przytoczyć. Jako przykład można podać fakt, że wiele badań wykazało, że spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz o dużej zawartości błonnika zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i inne nowotwory przewodu pokarmowego, podczas gdy inne duże badania nie potwierdziły tej zależności.



## **Walcz nie tylko z nowotworami**

Niższe współczynniki zachorowalności na różne typy nowotworów złośliwych w regionach południowej Europy początkowo wiązano ze śródziemnomorską dietą uboższą w białka i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, a bogatą w ryby, oliwę z oliwek, warzywa, owoce i pełne ziarna zbóż, a także obecnością umiarkowanej ilości alkoholu. Do tej pory nie przedstawiono jednak mocnych dowodów potwierdzających tę tezę. Niezależnie od niewyjaśnionych zagadek w rozległej dziedzinie, jaką jest epidemiologia żywienia, związek między spożyciem warzyw i owoców a zmniejszonym ryzykiem zachorowania na nowotwory złośliwe uważa się za potwierdzony i bezsprzeczny. Warzywa i owoce zawierają wiele substancji potencjalnie przeciwnowotworowych, których mechanizmy działania uzupełniają się lub częściowo pokrywają. Coraz więcej danych wskazuje także na to, że duże spożycie warzyw i owoców jest korzystne także w przypadku innych chorób przewlekłych. Obecny stan wiedzy nie pozwala natomiast zalecać uzupełniania diety preparatami witaminowymi i składnikami mineralnymi w celu zmniejszenia ryzyka zachorowania na nowotwory.

## **Zalecenia WHO**

Światowa Organizacja Zdrowia i agencje zdrowia wielu rządów, np. USA zalecają: warzywa i owoce spożywać 5 razy dziennie (minimum 400 g dziennie, tj. 2 sztuki owoców o 200g warzyw). Spożywaj je przy każdym posiłku u konsekwentnie zastępuj nimi przekąski między posiłkami.

Przestrzeganie powyższego zalecenia może uchronić nie tylko przed nowotworami. Szczególnej uwagi wymaga przykład krajów Europy Środkowej i Wschodniej, gdzie szybka zmiana nawyków żywieniowych w krótkim czasie dała pozytywne skutki w postaci zmniejszenia współczynników umieralności z powodu do zadowolenia także w przypadku Polski.