

هل يؤثر نمط الغذاء؟

oboeikan.com

هل يؤثر نمط الغذاء؟

هل تناول المشروبات الكحولية يزيد من خطر الإصابة بسرطان

الثدي؟

نعم. كلما تناولت السيدة كمية أكبر من المشروبات الكحولية لفترات زمنية طويلة كلما زادت لديها فرصة الإصابة بسرطان الثدي.

هل تغييرى لنمط غذائى يقلل من فرص إصابتي بسرطان الثدي؟

ليس من الممكن إعطاء إجابة سهلة، إذ إن تغيرات طفيفة قد تؤدي إلى اختلافات جوهرية فى فرص الإصابة بسرطان الثدي، كما إن تغيرات أخرى لا تؤثر أبدا على فرص الإصابة.

والدراسات التى أجريت على تأثير الأنماط الغذائية على السرطان أجريت جميعها على أشخاص يسجلون ما تناولوه كل وجبة، لكنه من غير الممكن أن نعرف ماذا فى أطعمتهن كان السبب وراء حدوث سرطان الثدي. ومع هذا فهناك عدة دلائل مقنعة تقول بأن فرص الإصابة بسرطان الثدي تزداد ب:

• تناول وجبات عالية المحتوى من الدهون، وخصوصا الدهون المشبعة (الموجودة فى اللحوم ومنتجات الألبان).

• استهلاك اللحوم الحمراء بكميات عالية (فقط فى السيدات المسنات وهؤلاء اللائي يتناولن اللحوم على الأقل مرة واحدة يوميا).

وليس هناك من دليل علمي على إن تناول كميات كبيرة من منتجات الألبان أو اللحوم البيضاء أو تناول كميات قليلة جدا من الخضروات والفاكهة والألياف والإستروجينات النباتية (مثل الصويا) يزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي. كما إنه ليس هناك دلائل علمية على عكس ذلك.

ومع ذلك، فتناول وجبات متوازنة وصحية يعد ضروريا للوقاية من العديد من الأمراض مثل أمراض القلب والسكر، كما إن ذلك يحافظ على وزن مناسب وهو ما يقي، بدوره، من العديد من الأمراض، لعل على رأسها السرطان.

قرأت الكثير عما يسمى بالأطعمة الفائقة، فهل هناك ما يجب على تناوله؟

ليس هناك تعريفا واحدا للأطعمة الفائقة ولكنها يمكن أن تعرف على أنها الأطعمة الغنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وزيوت الأوميغا (٣). وتعمل مضادات الأكسدة على الوقاية من الشقوق الحرة والتي تسبب

الشيخوخة وتلف الأنسجة، وربما أيضا تسبب السرطان. وبالرغم من إن تناول الفاكهة والخضروات الطازجة يعد ضروريا، باعتبار احتوائها على العديد من مضادات الأكسدة، إلا إنه لم يثبت حتى الآن أن لها دورا فى الوقاية من السرطان بشكل مباشر.

وزيوت الأوميغا (٣) تعد جزءا من الطعام الصحي، إذ إنها تساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وتوجد هذه الزيوت فى الأسماك الزيتية، ولذا فعلىنا تناول وجبة أسماك مرة أو مرتين أسبوعيا. والمصادر النباتية للأوميغا (٣) تشمل بذور الكتان Linseed وبذور القنب Hemp seed. ومع هذا، فليس هناك أيضا دليل علمي على أن الأوميغا (٣) تقي من السرطان بشكل مباشر.

هل يقي فول الصويا من السرطان؟

إن عدد السيدات اللائي أصبن بسرطان الثدي فى اليابان خاصة وآسيا بشكل عام أقل بكثير من أولئك اللائي أصبن به فى العالم الغربي. وقد عزى بعض الباحثين ذلك إلى إن السيدات فى آسيا يتناولن الكثير من فول الصويا. ويعتبر فول الصويا من المصادر النباتية للإستروجين، ومن المعتقد أن هذه الإستروجينات النباتية تحتوى على مواد لها خصائص ضد-سرطانية.

ومع هذا، فليس هناك دليل على أن فول الصويا يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل مباشر.

هل عليّ أن أتناول فقط الأغذية العضوية، وهل الإضافات الغذائية تسبب سرطان الثدي؟

يعتقد معظم الناس أن الإضافات الغذائية التي نتناولها في طعامنا تسبب سرطان الثدي. غير إن الدراسات أخفقت في إيجاد روابط، كما إنه ليست هناك دراسات قد أجريت لتقارن بين الأغذية العضوية وغير العضوية لمعرفة تأثير كل منها على إحداث سرطان الثدي.

يعتقد زوجي أن عليّ أن أتناول كميات كبيرة من الفيتامينات للوقاية من سرطان الثدي، فهل يفيد ذلك فعلا؟

إن الفيتامين الوحيد الذي ثبتت فعاليته ضد السرطان، وإن كان يحتاج للمزيد من الدراسات، هو فيتامين د. فالتأكد من تناول كميات كافية من فيتامين د يقلل إلى حد ما من فرص الإصابة بسرطان الثدي. ويمكنك الحصول على جرعة من فيتامين د عند التعرض لأشعة الشمس (عدة دقائق يوميا) فضلا عن تناول بعض الأغذية الهامة كالأسماك الزيتية والبيض والحبوب.

وليس من المؤكد علمياً أن تؤثر الفيتامينات الأخرى سلباً أو إيجاباً على فرص الإصابة بسرطان الثدي.

وإذا تناولتِ غذاءً متوازناً صحياً فسوف تحصيلين على الكميات الكافية من فيتامين د وبذلك فلا حاجة لتناول فيتامين د بشكل منفصل.

هل يسبب التدخين سرطان الثدي، هل عليّ أن أفكر في الإقلاع عنه؟

نحن ننصحك بالإقلاع عنه على أية حال. ولكن لم يتفق الباحثون على ذلك قطعياً فهناك بعض الدراسات التي أثبتت ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الثدي لدى المدخنات، غير إن دراسات أخرى عديدة لم تؤكد ذلك. لكن معظم الدراسات تؤكد ارتفاع المخاطر لدي السيدات اللاتي بدأن التدخين في سن مراهقتهن.

وبالرغم من أننا لسنا متأكدين من تأثير التدخين على إحداث سرطان الثدي، إلا إن للتدخين ارتباطاً وثيقاً بتزايد مخاطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب وكذلك سرطان الحنجرة والمرىء. ونحن ننصح الجميع بالإقلاع عن التدخين، وإذا كنتِ لا تزالين تدخين فاطلبي من طبيبك المساعدة على الإقلاع عنه.

هل هناك أطعمة لا بد من تناولها باعتبارها مريضة سرطان

ثدي؟

لا. ليس هناك أطعمة خاصة لمريضات سرطان الثدي. فسواء كنت تعانين من سرطان الثدي أم لا، فالنصيحة العامة لك هي ضرورة تناول أغذية صحية ومتوازنة.

ومعنى ذلك تقليل الأطعمة المحتوية على الدهون والعدول إلى الأطعمة الطازجة والخضروات والفاكهة. وهذه توصيات عامة من أجل صحة أفضل. فمن يأكل جيدا يعيش جيدا.

لماذا تغير بعض السيدات نمط غذائهن لدي معرفتهن بوجود

سرطان الثدي لديهن؟

تغيير نمط الغذاء لدى بعض الأشخاص ربما يعنى أنهم بصدد مساعدة أنفسهم بشكل إيجابي. ولبعض الناس ينعكس تغيير نمط الغذاء سلبا حتى على شخصيتهم.

ومع ذلك فالابتعاد عن نوع غذائي محدد ربما يقلل من قوة الجهاز المناعي لديك فى الوقت الذى تحتاجين فيه جهازا مناعيا قويا لمجابهة المرض.

ما نوع الحماية الغذائية المناسبة لسيدات لديهن سرطان الثدي؟

هناك العديد من الحميات الغذائية لمريضات سرطان الثدي. وهناك بعض الأبحاث العلمية تؤكد إنه على المرضى بالسرطان، أيا كان نوع السرطان، عليهم تناول وجبات غذائية متباينة. وعموما عليك إبلاغ الفريق المعالج عن نيتك تغيير نمط الغذاء الخاص بك، لأن بعض الأغذية ربما تتسبب في استفحال الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

هل الإضافات الغذائية مهمة في علاج سرطان الثدي؟

يجب أن تتناولي الطعام الصحيح والمتوازن والمحتوى على كافة العناصر الغذائية الرئيسية، ومن ثم فلا حاجة بك لاستعمال مكملات غذائية. ولكن من الواضح ألا علاقة بين استخدام المكملات الغذائية وعلاج أوحى السيطرة على السرطان.

هل تناول منتجات الألبان يسبب سرطان الثدي أو يعمل على

تكرار حدوثه؟

هناك بعض الإدعاءات أن تناول منتجات الألبان تسبب سرطان الثدي، وأن التوقف عن تناولها بعد التشخيص بسرطان الثدي ربما يؤدي لنتائج أفضل. غير إن الأبحاث العلمية فى هذا الصدد لم تؤكد بشكل قاطع هذه

الإدعاءات.

وبتجنب الوجبات الخالية من منتجات الألبان فإن ذلك يعمل على تقليل كمية الكالسيوم المطلوبة للجسم، ومن ثم تتأثر العظام، خاصة بعد انقطاع الطمث.

هل علي أن انتبه لما آكل أثناء العلاج؟

من المهم الاعتناء بطبيعة الغذاء الذي تتناولينه بصرف النظر عن مرضك، فلا بد من تناول وجبات متوازنة وصحية للحفاظ على صحة مثلى. ولمعظم الناس، فتناول الوجبات الصحية يعنى تقليل الأطعمة المحتوية على الدهون وتقليل معدلات الملح فى الطعام وتناول المزيد من الألياف فى الخضروات والفاكهة والحبوب. وتناول هذه الوجبات مفيد لكل الناس، ليس فقط من لديهم سرطان ثدي. والوجبات المتوازنة تتضمن تناول الكميات المناسبة من الفيتامينات والأملاح والمعادن والعناصر الهامة للجسم، ومن ثم تساعد الجسم على التعافي السريع بعد العلاج.

هل هناك وجبات محددة لمريضة سرطان الثدي؟

تختار بعض السيدات الالتزام بوجبات محددة وتستمر على هذه الوجبات حتى بعد انتهاء فترة العلاج. فإذا أردت تبديل نمط غذائك فلا بد

من أن تخبري الطبيب بنوعية الحمية الغذائية التي أنت بصدد البدء فيها. وذلك أن بعض أنواع الغذاء أو بعض الحميات الغذائية ذات آثار جانبية سيئة إذا هي صاحبت العلاج الكيماوي المقدم لك.

هل تغيير نمط غذائي يحول دون عودة السرطان مرة أخرى؟

ليس هناك أبحاث علمية تدعم هذه الفرضية. وقد قالت بعض المريضات إن تغيير نمط الغذاء قد ساعدهن على الشفاء من سرطان الثدي، غير إنه ليس هناك من دليل على هذه الادعاءات. مرة أخرى عليك التحدث مع طبيبك إذا اعتزمت تغيير نمط الغذاء الخاص بك.

على سبيل المثال فالسيدات في فترة ما بعد الحيض تصبح عظامهن أكثر رقة ويصبحن معرضات لخطر ترقق العظام (هشاشة العظام) وعلى ذلك فالأغذية غير المحتوية على الكالسيوم ربما تسبب خطرا متزايدا لهن.

أصبحت بسرطان الثدي، فهل علي أن أقلع عن التدخين؟

بالرغم من أن الإجابة الطبية النموذجية على هذا التساؤل هي نعم، إلا إن الأمر ليس بهذه السهولة. فالإصابة بسرطان الثدي تستدعي في الواقع تغييرا جوهريا في نمط الحياة، ولا شك أن هذا التغيير لا بد وأن يطال

التدخين. وبالرغم من إن التدخين يعد سببا أساسيا فى الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب، إلا إنه ليس هناك ما يدعم فكرة أن التدخين يسبب سرطان الثدي، ولا حتى يتسبب فى عودته مرة أخرى.

والتوتر الذى يسببه الإقلاع عن التدخين ربما يشكل عبئا إضافيا إلى التوتر الذى يصاحب معرفة السيدة بكونها مصابة بسرطان الثدي. وللإقلاع عن التدخين عليك أيضا التحدث مع طبيبك للمزيد من الإرشادات.

ازداد وزني فى الآونة الأخيرة، فهل زيادة الوزن مرتبطة بمخاطر الإصابة بسرطان الثدي؟

نعم. كونك بدينة يعمل ذلك على زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، وخاصة بعد انقطاع الطمث. ويبدو أنه كلما اكتسبت وزنا أكبر كلما زادت مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بعد انقطاع الطمث.

وهناك أسباب أخرى لأجلها أيضا لا بد وأن تحافظ السيدة على وزن متناسب مع طولها وهى أن الحفاظ على الوزن المناسب يقيها من أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم. والمداومة على ممارسة التمارين الرياضية (٣٠ دقيقة يوميا خمسة أيام فى الأسبوع) أيضا يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، فحتى مع زيادة الوزن فإن ذلك يعد ضروريا فى خفض مخاطر الإصابة لدى السيدات فى مرحلة ما بعد انقطاع الطمث.