

מעודכן לאוגוסט 2014

המלצות תזונה למניעת חזרת סרטן השד

המלצות אלה מבוססות על מחקרים רבים שנערכים ברחבי העולם, מהם נכתבו ההמלצות של מספר מוסדות מובילים לחקר הסרטן בארצות הברית

שמירה על משקל תקין

עודף משקל קשור עם סיכון גדול יותר להישנות המחלה. גם עליית משקל לאחר גילוי המחלה ובמהלך הטיפול, מהווה גורם מגביר סיכון. נראה שהסיבה לכך היא רמות גבוהות יותר של אסטרוגנים שמיוצרים ברקמת השומן המוגדלת. לאחר סיום הטיפולים - במידה ויש עודף משקל, רצוי לרדת במשקל באופן מבוקר ובדיאטה מאוזנת. נראה ששמירה על משקל גוף תקין היא האסטרטגיה הטובה ביותר למניעת חזרת המחלה ושיפור איכות החיים.

פעילות הגופנית

אורח חיים יושבני קשור בהגדלת הסיכון לסרטן שד, גם לפני וגם אחרי המנופאזה (גיל המעבר). נשים אשר מבצעות פעילות גופנית סדירה הן בעלות סיכון נמוך יותר ב-30% או יותר לחלות בסרטן שד. פעילות גופנית הפחיתה סיכון של חזרת המחלה – בכ-50% בנשים שצועדות חצי שעה ביום צעידה מהירה מאד.

השפעת הפעילות הגופנית: ירידה במשקל, מניעת עלייה במשקל, ירידה במדדי דלקת, ירידה בעמידות לאינסולין וכנראה גם חיזוק מערכת החיסון. ההמלצה: בזמן טיפולים - פעילות גופנית מומלצת בהתאם ליכולת האישית. גם 10 דקות רצופות של פעילות נחשבות כיעילות. נמצא שפעילות גופנית יכולה להפחית את מידת העייפות המתלווה לטיפולים וכן לתרום לשמירת משקל גוף ומסת שריר. לאחר סיום טיפולים: ביצוע 150 דקות פעילות גופנית מתונה או 75 דקות פעילות נמרצת באופן קבוע. לדוגמה: הליכה מתונה 5-7 פעמים בשבוע, או הליכה נמרצת 3 פעמים בשבוע. בנוסף שילוב של פעילות כוח (עיצוב/ חיטוב/ משקולות) 2-3 פעמים בשבוע.

סיבים תזונתיים

הסיבים התזונתיים נמצאים בדגנים מלאים (אורז מלא, לחם מלא, בורגול, פסטה מלאה וכו'), קטניות, פירות וירקות.

הסיבים התזונתיים תורמים לאיזון והפחתת גורמים המעודדים גדילת גידול, בין היתר, תורמים להפחתת רמות אינסולין יומית ולסילוק מסוים של אסטרוגן עודף, לוויות רמות האסטרוגן בדם חשיבות גבוהה בנשים עם גידול החיובי לאסטרוגן, בעיקר לצעירות לפני גיל המעבר (מנופאזה), בה רמות הורמון האסטרוגן הטבעי גבוהות ביחס לנשים במנופאזה.

בנוסף, מזונות עשירים בסיבים תזונתיים עשירים בנוגדי חמצון ופועלים לסילוק חומרים בעלי פוטנציאל סרטני מהגוף.

לסיבים תזונתיים תרומה משמעותית ביצירת תחושת שובע מתמשכת ובכך גם למניעת עלייה במשקל.

נמצא שלסיבי הדגנים התרומה הגדולה ביותר להגנה מפני סרטן.

שומנים במזון

יש להעדיף צריכה של שומן בלתי רווי מהצומח ולהימנע מכמות גדולה של שומן רווי שמקורו מן החי כמו בשרים שמנים, איברים פנימיים, בשר מעובד ושמן, מוצרי חלב שמנים, חמאה וכן משומן טרנס-שומן צמחי מוקשה הנמצא במרגרינה, מאפים וחטיפים שונים. מומלץ להפחית בבשר אדום ולהימנע מבשר מעובד (המבורגר, קבב, נקניקים, נקניקיות ועוד)- מזונות אלה נקשרים עם סיכון מוגבר יותר לסרטן. ניתן לאכול בשר עוף והודו (ללא עור). שומנים מומלצים מן הצומח: שמן זית, שמן קנולה, אגוזים למיניהם, שקדים, גרעינים, אבוקדו, טחינה

אלכוהול

מומלץ לנשים להגביל צריכת אלכוהול למנה אחת (מנת אלכוהול = פחית בירה -330 מ"ל או כוס יין-150 מ"ל, כוסית משקה בעל אחוז אלכוהול גבוה). שילוב של אלכוהול ועישון מגדיל את הסיכון לסרטן השד, הרבה יותר מהשפעת כל גורם בנפרד. שתית מספר משקאות אלכוהוליים במהלך השבוע, מגדילה את הסיכון לסרטן השד בנשים ובמיוחד באלו שאינן צורכות מספיק חומצה פולית הנמצאת בכמות גדולה בעלים ירוקים, בשרים, דגים, חלב, תפוזים, ביצים, נבט חיטה ודגנים מועשרים. לכן רצוי שנשים עם סיכון גבוה לסרטן השד ישקלו הימנעות מאלכוהול.

סויה

סויה היא קטניה המכילה פיטואסטרוגנים- חומרים צמחיים הפועלים כמו אסטרוגן בצורה מוחלשת. העדויות האחרונות (2012) מצביעות על אפקט מגן של סויה מפני סרטן שד רגיש להורמונים. ההסבר: כאשר הפיטואסטרוגן נקשר לקולטן שעל תא השד (כמו מנעול ומפתח) הוא נקשר במקום האסטרוגן הנשי הטבעי ובכך מונע פעילות אסטרוגנית חזקה בהרבה. בנוסף, הוא גורם להפסקת ייצור אסטרוגן מרקמת שומן עודפת והוא גם פועל כנוגד חמצון וכנוגד דלקת- כלומר בעל יכולת להקטין בדרכים נוספות את התפתחות הגידול הסרטני.

שורה תחתונה: צריכת סויה מהמזון בטוחה (שניצלים צמחיים, אדממה, טופו, טמפה, מעדני סויה, חלב סויה)

יש להימנע מצריכת תוספי תזונה בכדורים המכילים רכיבים כמו סויה, איזופלבונים, פיטואסטרוגנים כיוון שלא ברורה הבטיחות בריכוזים גבוהים של החומר.

אנטיאוקסידנטים- נוגדי חמצון

על מנת להפחית סיכון להישנות המחלה, מומלץ לאכול שפע ירקות ופירות, דגנים מלאים, אגוזים- שקדים טריים, יחד עם שמן זית.

מומלץ לגנון ולאכול ירקות ופירות במגוון צבעים, כל ירק ופרי מכיל רכיב אחר שהוא נוגד חמצון. בנוסף ירקות ופירות עשירים בויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים ועשויים לסייע למניעת עלייה במשקל בשל תכולת הקלוריות הנמוכה. ההמלצה היא לצרוך 5-9 מנות ירקות ופירות ביום, מומלץ 2-3 מנות פרי ביום, לפחות 5 מנות ירק.

מהי מנת ירק? חצי כוס ירק חתוך או מבושל, כוס עלי ירק חתוכים, ירק אחד בגודל בינוני (עגבניה, מלפפון, גזר)

מהי מנת פרי? פרי בגודל בינוני (תפוח, אגס, אפרסק, תפוז), 2 פירות קטנים (שזיפים, משמשים, תמרים, תאנים) חצי אשכולית או פומלה, כוס דובדבנים, כוס אבטיח, כוס מלון, 12 יחידות ענבים

המלצות כלליות של האגודה האמריקאית לסרטן (ACS)

○ **שמירה על משקל גוף תקין** במהלך כל החיים, על ידי צריכה קלורית מתאימה ופעילות גופנית.

○ **פעילות גופנית קבועה:** מבוגרים- לפחות חצי שעה פעילות מתונה עד נמרצת, לפחות חמישה ימים בשבוע.

○ **הגבלת צריכת אלכוהול-** לא יותר ממשקה אחד לאישה או שניים לגבר ליום.

בנוסף:

○ קריאת תוויות המזון כדי לדעת את גודל המנה והרכבה.

○ אכילת מגוון ירקות ופירות כל יום- לפחות 9 ביום (בעבר המליצו על 5), והעדפת אכילת פרי על שתיית מיצי פרי.

○ העדפת מזון טרי, מאודה, מבושל, אפוי, צלוי, חלוט ולמעט באכילת מזון מטוגן, מעובד או חרוך.

○ צריכה מספקת של סידן וויטמין D – ההמלצה היא לאכול 3 מוצרי חלב ביום לקבלת כמות נאותה של סידן. ויטמין D מקורו בעיקר מחשיפה לשמש. בנוסף לחשיפה מבוקרת לשמש מומלץ לאכול דגים, ביצים ומוצרי חלב המכילים ויטמין D.

○ העדפת דגנים מלאים על מעובדים.

○ צריכת מזונות עשירים בסיבים תזונתיים

○ הימנעות מצריכה מרובה של מלח – מלח נמצא בכמות גדולה במזון מתועש- חטיפים, סלטים מוכנים, חמוצים, אבקות מרק, בשרים למיניהם

○ הגבלת מזונות עתירי קלוריות כמו: צ'יפס, סופגניות, פיצה, ממתקים, עוגות ועוד, והחלפתם במזונות דלי קלוריות כמו: ירקות, פירות (במתינות) וקטניות ובנוסף שתית מים במקום משקאות מוגזים ממותקים.

○ הימנעות מבשר מעובד, אדום או/ו עתיר שומן והעדפת דגים, עוף (חלקים רזים) וקטניות בשילוב דגנים- כמקור לחלבונים

בברכת בריאות שלמה !