

– Kiedyś powiedziałbym pacjentce, że wystarczy raz w roku robić cytologię, do tego regularnie mammografia, USG i badania krwi. Teraz oprócz tego zlecam jeszcze badania poziomu selenu i cynku – opowiada dr Tadeusz Oleszczuk, ginekolog. Bywa, że pacjentki pukają się w głowę, a później wracają i dziękują. O tym, jak ważne jest odżywianie w profilaktyce raka, wyjaśnia w rozmowie z Wprost.pl

Ewelina Celejewska: Od dobrych kilkunastu lat regularnie chodzę do ginekologa i przyznam, że jeszcze żaden (a kilku na przestrzeni tych lat odwiedziłam) nie zapytał mnie o dietę. Tym bardziej też nie usłyszałam żadnych zaleceń, sugestii, że pewne niedobory mogą zwiększać ryzyko raka piersi. Wiem, że u pana jest to stały element wywiadu i leczenia pacjentek.

Dr Tadeusz Oleszczuk: Podam przykład – przychodzi do mnie 50-letnia pacjentka i mówi, że u niej w rodzinie wszyscy mieli nowotwory. Chciałaby się dowiedzieć, co może zrobić, żeby nie zachorować. Kiedyś powiedziałbym jej, że wystarczy raz w roku robić cytologię, do tego regularnie mammografia, USG i badania krwi. Teraz oprócz tego zlecam jeszcze badania poziomu selenu i cynku. Jeżeli poziom selenu i cynku jest nieprawidłowy to ryzyko zachorowania na nowotwór jest nawet do 60 razy wyższe. W badaniach profesora Jana Lubińskiego wzięło udział prawie 5 tysięcy kobiet. Przez 4 lata obserwowano ich stan zdrowia i mierzono poziom selenu i cynku (arsenu i kadmu również). Okazało się, że wśród pań, które miały optymalny poziom tych pierwiastków żadna nie zachorowała na nowotwór (w tym najczęściej występujące – rak piersi i jelita grubego). Natomiast kobiety, które zmagały się z niedoborem lub nadmiarem tych pierwiastków miały zwiększone ryzyko zachorowania.

To jakaś tajemna wiedza?

Na studiach nie uczą nas całościowej oceny zdrowia przez pryzmat odżywiania. Owszem, podstawy żywienia są, zalecenia dietetyczne też,

ale ograniczają się one raczej do stwierdzeń typu: „ma pani anemię, więc proszę jeść więcej mięsa”. Tymczasem dziś już wiele badań wykazało, że czerwone mięso ma szkodliwy wpływ na zdrowie. Jeśli już musimy je jeść, bo bardzo lubimy, sięgajmy po nie raz w tygodniu. Krowy i świnie są karmione – poza antybiotykami i hormonami – również paszami wzbogaconymi kwasami omega-6, a te, w nadmiarze, sprzyjają stanom zapalnym. To, co jemy, może więc zdecydować w przyszłości o naszym zdrowiu, ale też naszych dzieci. Odżywianie ma wpływ na geny i sami mamy jeszcze ślad tego co jadła nasza babcia. Każdego dnia pojawiają się nowe badania, które wykazują korelację między niektórymi produktami a ryzykiem choroby nowotworowej i stanem naszego zdrowia.

Jakie są normy selenu?

Normy selenu w surowicy krwi wynoszą od 98 do 108 ug/l. Jednak trzeba tutaj zachować pewną ostrożność, ponieważ suplementacja na własną rękę może być niebezpieczna. Dopiero po oznaczeniu poziomu selenu w organizmie, możemy z pomocą lekarza rozpocząć suplementację, by dawka była bezpieczna. Ale ta zasada dotyczy wszystkich witamin i suplementów diety – co za dużo, to niezdrowo.

Niewiele kobiet wie, że rak piersi czy jajnika może wynikać ze złej diety. Zdecydowanie częściej martwimy się historią rodzinną.

75 procent nowotworów jajnika jest diagnozowanych w stadium, gdy skuteczne leczenie jest już właściwie niemożliwe. Gdyby kobiety wcześniej reagowały na niepokojące objawy i regularnie się badały, te statystyki mogłyby być zdecydowanie lepsze. A gdyby też zmieniły swoje nawyki żywieniowe, większość z nich mogłaby uniknąć zachorowania. To, czy kobieta zachoruje na raka jajnika czy piersi, zależy od kilku czynników. Przyczyny genetyczne wynoszą tutaj 10-15, maksymalnie 20 procent. Dieta 35 procent, Kolejne 30 procent to stres. Pozostała część przypada na zanieczyszczenia środowiskowe, smog, ekspozycję na substancje rakotwórcze. Oznacza to, że mamy ogromny wpływ na ryzyko zachorowania. Dieta to około 35 procent. Natomiast wystąpienie raka jelita grubego w 80 procentach zależy od nieprawidłowej diety.

Chodzi o mikroflorę jelitową? Ostatnio dużo się mówi o jej roli.

Dokładnie tak. Te dobre bakterie w 80 procentach uczą białe krwinki (a więc nasz układ odpornościowy) tego, „kto” jest naszym wrogiem, a kto przyjacielem. Czy organizm powinien zajmować się komórkami rakowymi czy zdrową tkanką. Przecież te większość alergii i chorób autoimmunologicznych zaczyna się w śluzówce jelit. Odżywiając się we właściwy sposób, wspieramy mikroflorę jelitową. Ale jedząc głównie cukier, przetworzoną żywność, czerwone mięso, nie możemy oczekiwać, że nasze bakterie będą dobrze odżywione. Za to będą faworyzowane agresywne dla nas szczepy i ich zły wpływ na odporność. Moim zdaniem najzdrowsza jest dieta wegańska lub wegetariańska.

Na co jeszcze zwraca pan uwagę?

Bywa tak, że przychodzi do mnie pacjentka i już po odpowiedzi na kilka pytań mogę podejrzewać, że zmagają się z zaburzeniami metabolicznymi i hormonalnymi związanymi z pracą tarczycy. Jeśli ma córkę lub siostrę, zachęcam, by i one wykonały badania w tym kierunku. Nie tylko poziomu hormonów, ale też USG tarczycy. To największy gruczoł, który oddziałuje na wszystkie komórki w organizmie. Kobiety zmagają się z zapaleniem tarczycy zdecydowanie częściej niż mężczyźni. Niedawno miałem pacjentkę, która zmagająca się z różnymi nawracającymi infekcjami. W wywiadzie powiedziała, że w rodzinie wszystkie kobiety chorują na tarczycę, ale ona o dziwo nie. Zapytałem, czy ją badała, odpowiedziała, że nie. Skąd więc taka pewność? Tego nie wiem. Najwyraźniej dolegliwości nie były jeszcze tak intensywne i utrudniające normalne funkcjonowanie. Stosując prawidłowe odżywianie możemy zminimalizować ryzyko rozwoju pełnoobjawowej choroby.

Jak powinny odżywiać się kobiety?

Ciągle słyszymy, że trzeba jeść zdrowo, pamiętać o witaminach, a tak naprawdę najważniejsze jest to, czego nie jeść. I tu istotne są także indywidualne predyspozycje. Jeżeli kobieta podejrzewa u siebie nietolerancję laktozy, powinna ją odstawić i sprawdzić, jak zamieni się samopoczucie. Najprościej jest twardo zrezygnować z nabiału i jajek na dwa tygodnie. I tak można zrobić prawie ze wszystkim co najczęściej powoduje zaburzenia pracy przewodu pokarmowego choć jest przyjemne

w jedzeniu. Zaparcia są wyrazem zaburzeń pracy jelit. Oczywiście istnieje kilka uniwersalnych rad, jak eliminacja cukru, czerwonego mięsa czy żywności przetworzonej. Nasza mikroflora jelitowa kształtuje się pod wpływem tego, co jemy, a więc mamy istotny wpływ na jej stan.

Ale chyba czasem można zgrzeszyć?

Wyobraźmy sobie, że mamy 100 procent zdrowia. Gdy się rodzimy, mamy go 90 procent. Dlaczego nie 100? Bo to, co mama robiła w ciąży i np. jak się odżywiała, ma wpływ na dziecko. Później rośniemy i przez całe życie, pod wpływem naszych nawyków i wyborów żywieniowych stan zdrowia jeszcze się obniża. Może być tak, że oscyluje na granicy 10 procent. Wówczas pojawiają się różne nieprzyjemne dolegliwości, jesteśmy podatniejsi na choroby, ryzyko przedwczesnego zgonu wzrasta. 80 procent nowotworów występuje po 50 roku życia. Potrzeba więc czasu na wpływ odżywiania na odporność. Należy robić badania profilaktyczne, ale też zwracać uwagę na odżywianie, aby minimalizować ryzyko chorób. To ostatni moment, by wprowadzić zmiany i zadbać w końcu o siebie. Jeśli sporadycznie będziemy grzeszyć nasz organizm sobie poradzi. Ma mechanizmy naprawcze. Dajmy mu szansę poprzez zdrowy sen i redukcję stresu codziennego. W diecie chodzi o proporcje. Jeśli już jemy coś niezdrowego, to obok niej stoi miska surowych warzyw, kiszonki, nasiona, buraczki, czy orzechy.

Dr Tadeusz Oleszczuk www.fb.com/drtadeusz