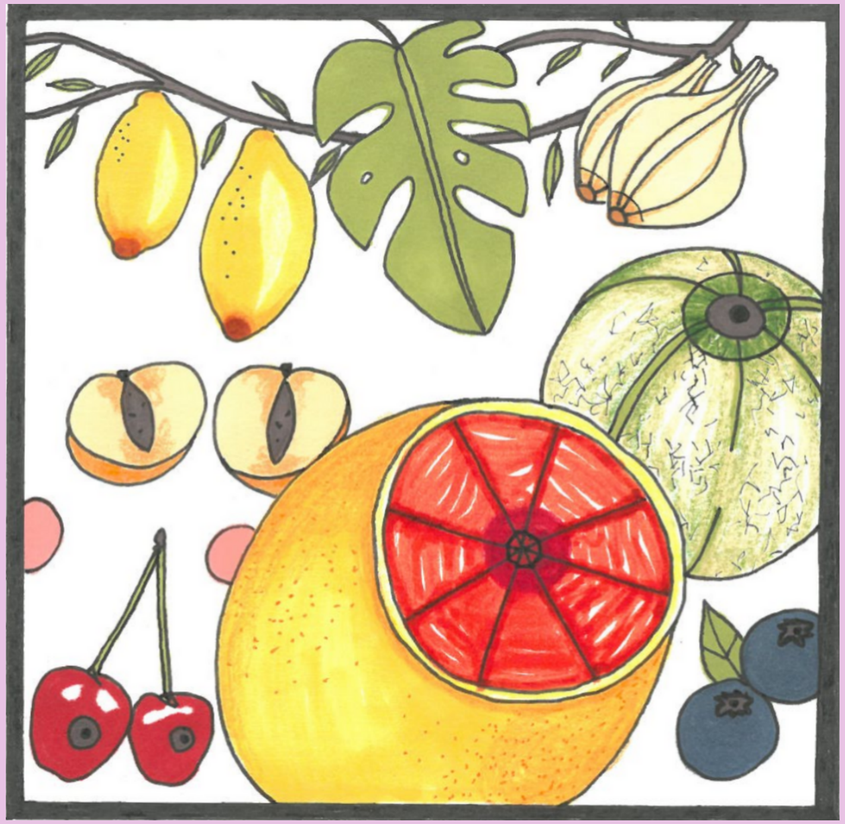
SYÖPÄTERVEELLINEN RAVITSEMUS

Ella Helenius
5/2021

TUNNE RINTASI

RUOKAVALION YHTEYS SYÖPÄÄN



- Ravitsemukselliset tekijät* vaikuttavat syövän riskiin paitsi painonhallinnan kautta, myös itsenäisesti
- Tutkimustieto ravinnon ja eri syöpien ilmaantuvuuden välisistä yhteyksistä on edelleen puutteellista
- Ruokavalion kokonaisuus on ratkaiseva, ei yksittäiset ateriat
- Todennäköisesti eri ravitsemukselliset tekijät vaikuttavat syöpään eri tavoin eri aikoina
- Syövän ehkäisemiseen tarkoitetut ravitsemussuositukset ovat linjassa kansallisten ravitsemussuositusten kanssa

RUOKAVALION YHTEYS SYÖPÄÄN

- Mikään ruoka(valio) ei estä eikä paranna syöpää, eikä mikään tutkimus yksiselitteisesti todista minkään ruoka-aineen alentavan rintasyöpäriskiä
- Jotkin ruoat / ruokavaliot voivat parantaa immuunijärjestelmää, helpottaa syöpähoitojen sivuoireita ja edesauttaa kehon palautumista hoitojen jälkeen
- Ruokavalio voi auttaa edistämään ja ylläpitämään omaa terveyttä, sekä auttaa pitämään rintasyöpäriski mahdollisimman matalana
- Jotkin ruoat / ruokavaliot saattavat olla haitallisia ja häiritä joitain syöpähoitoja sekä hidastaa toipumista

Lautasmalli

Kasviperäiset raaka-aineet*

Paljon kasviksia ja hedelmiä sisältävä Välimerellinen ruokavalio

Sydänmerkki-tuotteet

Kansalliset ravitsemussuositukset

(Raaka-ravinto)

SUOSI NÄITÄ

- Raa'at vihannekset kypsennettyjä parempia
  - mm. alfa-karoteeni ja vitamiinit säilyvät paremmin
- Riskiä vähentävät maitotuotteet:
  - hapanmaitotuotteet
  - tietyt kypsytetyt juustot
- Kuidut (täysjyvävilja, palkokasvit, pähkinät ja siemenet, vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät)
  - erityisesti hapanmaitotuotteiden kanssa
  - riskiä vähentäviä vaikutuksia myös itsenäisesti
- Pellavansiemenet* (sis. ALA)
  - estää kasvainten kasvua
  - lisää apoptoosia eli ohjelmoitua solukuolemaa
  - voimistaa immuniteettia
  - estää angiogeneesiä**
- Ekstraneitsytoliiviöljy (sis. hyödyllisiä polyfenoleita)

SUOSI NÄITÄ

- Rasvaiset kalat
  - (kirjo)lohi, sardiinit, muikku, pikkumakrilli; myös siika
- Soija* (soijapavut, tofu, soijamaito)
  - parantaa ennustetta
  - vähentää uusiutumisen riskiä
- Pavut ja linssit**
- Sienten säännöllinen syöminen parhaita keinoja vähentää riskiä
  - vaimentavat aromataasientsyymiä
  - lisäävät apoptoosia (ohjelmoitua solukuolemaa)
- Vihreä tee***, 1-4 kuppia päivässä
  - suojaa soluja DNA-vaurioilta
  - estää kasvainten kasvua
  - aikaansaa apoptoosia

SUOSI NÄITÄ

- Persilja, timjami ja oregano (sis. flavonoleja)
  - yhteys pienempään rintasyöpäriskiin
  - ainakin näitä yrttejä kannattaa käyttää ruoanlaitossa usein
- Rosmariinilla katsotaan olevan syövän vastaista vaikutusta
- Chilipippuri (sis. kapsaisiini)
  - useiden syöpien vastainen vaikutus
- Kurkuma
  - mahdollisen syöpää ehkäisevän vaikutuksen lisäksi saattaa ehkäistä myös mm. Alzheimerin tautia
- Ilta-esikko öljyllä havaittu eräässä tutkimuksessa olevan vaikutusta rintasyöpäsoluille *

VÄLTÄ NÄITÄ

- Paistaminen, paahtaminen ja grillaaminen
  - muodostuu haitallisia aineita, kuten PAH-yhdisteitä
  - muodostuvat karsinogeeniset ja mutageeniset aineet aiheuttavat syöpää
- "Huonot" hiilihydraatit*
  - sokeri, valkoinen leipö, pulla, sokeroidut juomat
  - riski etenkin vähän liikkuville naisille
- Tyydyttyneet rasvat eli ns. kovat / eläinperäiset rasvat
  - suosi esim. ekstraneitsytoliiviöljyä, avokadoa, rasvaista kalaa, rypsi- ja rapsiöljyä, siemeniä ja pähkinöitä

KOHTUUDELLA

- Paljon prosessoitu valmisruoka
- Punainen liha ja lihajalosteet
- Alkoholi*
- Säilötyt vihannekset
- Eräät maitotuotteet
    - sulatejuusto, kermajuusto ja cheddarjuusto
    - maidon juominen**

LÄHTEET

- Chajès, V. & Romieu, I. 2014. Nutrition and breast cancer. Maturitas 77 (1), 7-11.
- Luoto, R., Kukkonen-Harjula, K. & Männistö, S. 2017. Liikkuminen, ravitsemus ja painonhallinta syövän ehkäisyssä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 113 (21), 2069-2074.
- Magee, P., Owusu-Apenten, R., McCann, M., Gill, C. & Rowland, I. 2012. Chickpea (Cicer arietinum) and Other Plant-Derived Protease Inhibitor Concentrates Inhibit Breast and Prostate Cancer Cell Proliferation In Vitro. Nutrition and Cancer, 64(5), 741–748.
- Orman, A., Johnson, D., Comander, A. & Brockton, N. 2020. Breast Cancer: A Lifestyle Medicine Approach. American Journal of Lifestyle Medicine 14 (5), 483-494.
- Stanford Health Care. 2021. Nutrition Services for Cancer Patients. Luettu 20.5.2021. https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/reducing-cancer-risk/breast-cancer-prevention.html
- Turati, F., Dalmartello, M., Bravi, F, Serraino D., Augustin , L.., Giacosa, A., Negri, E.., Levi, F. & La Vecchia, C. 2020. Adherence to the World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Recommendations and the Risk of Breast Cancer. Nutrients 2020, 12, 607.
- Vehmanen, L. 2020. Rintasyövän toteaminen, alatyypit ja ennuste. Lääkärikirja Duodecim. Julkaistu 19.9.2020. Luettu 20.5.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00618

LÄHTEET

- Delman, D., Fabian, C., Kimler, B., Yeh, H. & Petroff, B. 2015. Effects of Flaxseed Lignan Secoisolariciresinol Diglucoside on Preneoplastic Biomarkers of Cancer Progression in a Model of Simultaneous Breast and Ovarian Cancer Development. Nutrition and Cancer, 67(5), 857–864.
- Iwasaki, M., Mizusawa, J., Kasuga, Y., Yokoyama, S., Onuma, H., Nishimura, H., Kusama, R. & Tsugane, S. 2014. Green Tea Consumption and Breast Cancer Risk in Japanese Women: A Case-Control Study. Nutrition and Cancer, 66(1), 57–67.
- Chandran, U., McCann, S., Zirpoli, G., Gong, Z., Lin, Y., Hong, C., Ciupak, G., Pawlish, K., Ambrosone, C. & Bandera, E. 2014. Intake of Energy-Dense Foods, Fast Foods, Sugary Drinks, and Breast Cancer Risk in African American and European American Women. Nutrition and Cancer, 66(7), 1187–1199.
- Morimoto, Y., Conroy, S., Pagano, I., Isaki, M., Franke, A., Nordt, F. & Maskarinec, G. 2012. Urinary Estrogen Metabolites During a Randomized Soy Trial. Nutrition and Cancer, 64(2), 307–314.
- Debras, C., Chazelas, E., Srour, B., Kesse-Guyot, E., Julia, C., Zelek, L., Agaësse, C., Druesne-Pecollo, N., Galan, P., Hercberg, S.,Latino-Martel, P., Deschasaux, M. & Touvier, M. 2020. Total and added sugar intakes, sugar types, and cancer risk: results from the prospective NutriNet-Santé cohort. American Journal of Clinical Nutrition, 2020; 112, 1267–1279.

LÄHTEET

- Wiggins, A., Kharotia, S., Mason, J. & Thompson, U. 2015. a-Linolenic Acid Reduces Growth of Both Triple Negative and Luminal Breast Cancer Cells in High and Low Estrogen Environments. Nutrition and Cancer, 67(6), 1001–1009.
- Lewandowska, U., Szewczyk, K., Owczarek, K., Hrabec, Z., Podsedek, A., Sosnowska, D. & Hrabec, E. 2013. Procyanidins from Evening Primrose (Oenothera paradoxa) Defatted Seeds Inhibit Invasiveness of Breast Cancer Cells and Modulate the Expression of Selected Genes Involved in Angiogenesis, Metastasis, and Apoptosis. Nutrition and Cancer, 65(8), 1219–1231.
- Wang, Y., Gapstur, S., Gaudet, M., Furtado, J., Campos, H. & McCullough, M. 2015. Plasma carotenoids and breast cancer risk in the Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort. Cancer Causes Control (2015) 26:1233–1244.
- Messina, M. & Messina, V. 2013. Exploring the Soyfood Controversy. Nutrition Today 48 (2), 68-75.
- 2015. Vitamin D Status and Risk of Breast Cancer in Iranian Women: A Case–Control Study. Journal of the American College of Nutrition. Published online: 22 Jun 2016.