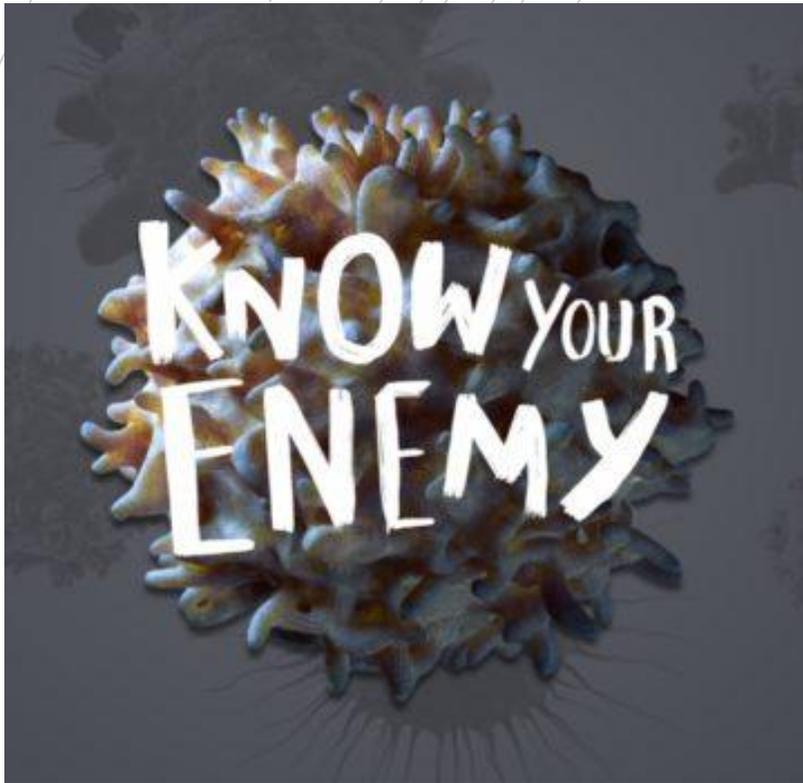


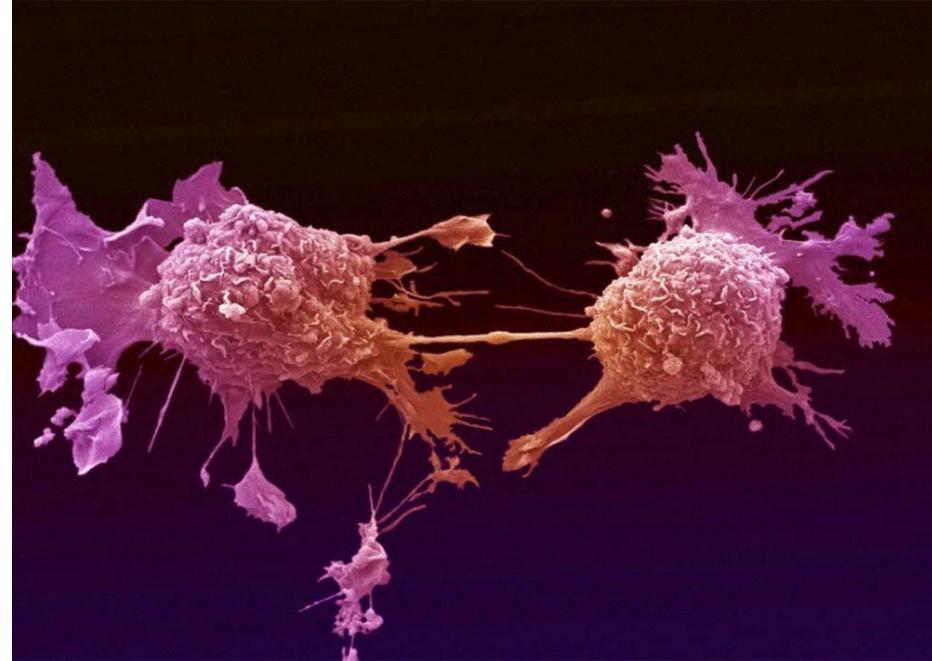
Πρόληψη του Καρκίνου του Πεπτικού  
Συστήματος:  
Ο ρόλος των διαιτητικών συνηθειών

Καθηγητής Ιωάννης Κ. Τριανταφυλλίδης



- Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης ενός εχθρού, είναι να γνωρίζεις γι αυτόν, όσο το δυνατόν περισσότερα.

Προετοιμάζον-  
τας το “πεδίο  
της μάχης”

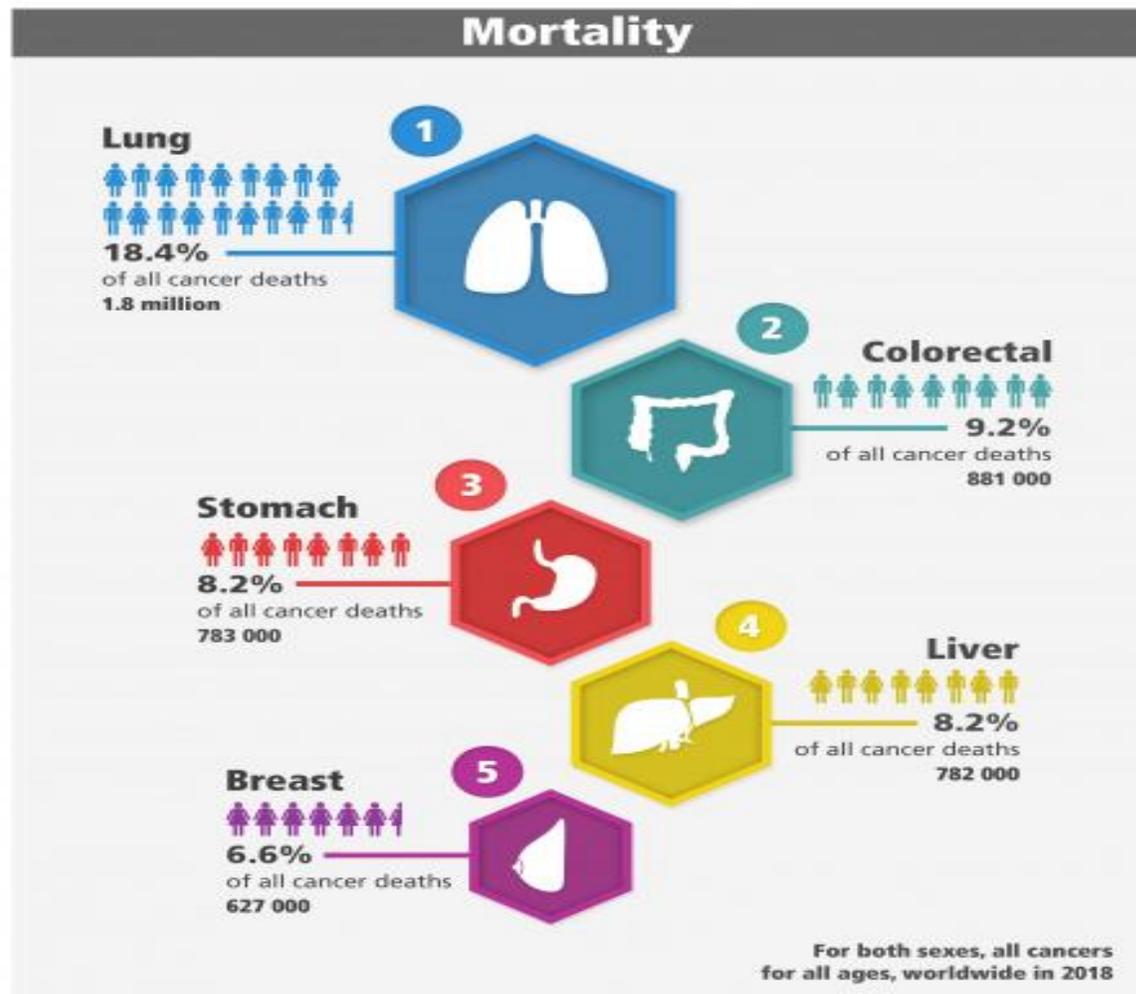
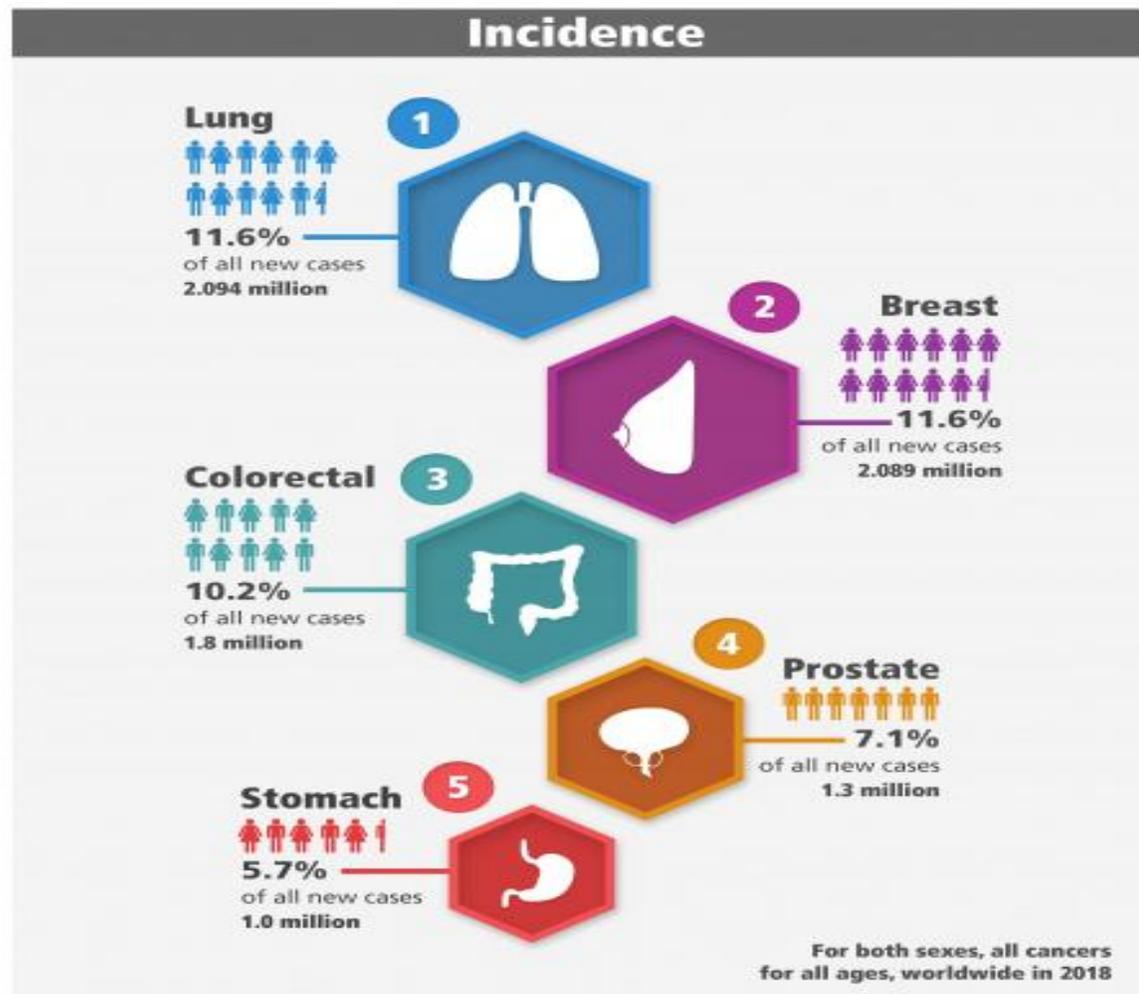




# CANCER TODAY

## The five most commonly diagnosed cancer types

### Percentages of new cancer cases and cancer deaths worldwide in 2018



# Σύμφωνα με τον ΠΟΥ το 1/3 των θανάτων από καρκίνο παγκοσμίως σχετίζεται με 5 «κακές» συνήθειες

- Υψηλός Δ.Σ.Μ.
- Χαμηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών
  - Απουσία φυσικής δραστηριότητας
    - Κάπνισμα
    - Αλκοόλ

# Κάπνισμα

- Αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου.
- Ευθύνεται για το 22% όλων των θανάτων από καρκίνο.

## Οικονομικοί παράγοντες

- Παίζουν σημαντικό ρόλο στην έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία του καρκίνου.
- 70% των θανάτων από καρκίνο εμφανίζεται σε χώρες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.
- Μόνο 1 στις 5 από τις χώρες αυτές έχουν δεδομένα ικανά να χαράξουν αποτελεσματική αντικαρκινική πολιτική.

# Αίτια

- Δεν υπάρχει μία και μοναδική αιτία για την εμφάνιση καρκίνου.
- Συνήθως υπάρχουν πολλά αίτια που ονομάζονται **παράγοντες κινδύνου** ή **προδιαθεσικοί παράγοντες** για εμφάνιση καρκίνου.

# Napoleon Bonaparte



## Πρόληψη

- Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει τίποτε το οποίο να εγγυάται ότι εάν το ακολουθήσετε δεν πρόκειται να εμφανίσετε καρκίνο.
- Εν τούτοις μπορείτε να βελτιώσετε την υγεία σας και να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου ακολουθώντας τα εξής.

**Βελτίωση επι-  
πέδου υγείας  
και μείωση  
νοσηρότητας:**

- Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους
- Ισορροπημένη και χαμηλή σε λίπος διαίτα
  - Διακοπή καπνίσματος
- Τακτική σωματική άσκηση
  - Τακτικά check-ups

Θεραπεία



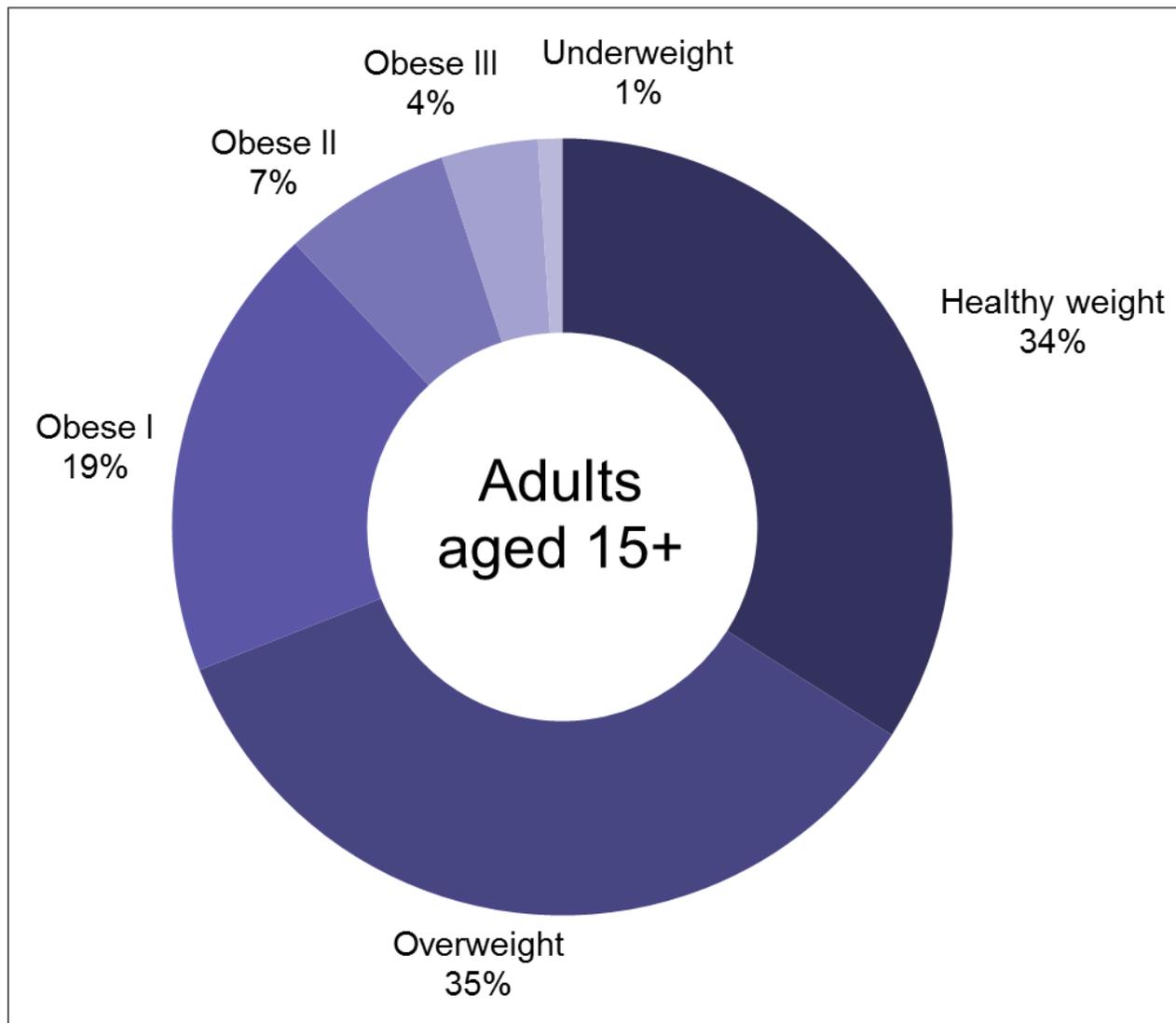
# Κάπνισμα

- Το κάπνισμα αποτελεί τον υπ αριθμόν 1 παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου
- Ευθύνεται σχεδόν για όλες τις περιπτώσεις καρκίνου του πνεύμονος
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του ανωτέρου αναπνευστικού, στόματος, στομάχου, ήπατος, και ουροδόχου κύστεως.
- Ευθύνεται ακόμη και για πολλές άλλες καλοήθειες παθήσεις (καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες κλπ)
- Επομένως: Μην αρχίζετε το κάπνισμα και εάν καπνίζετε, διακόψτε το. Ο κίνδυνος αρχίζει να μειώνεται 2 έτη μετά τη διακοπή του.

**Διατηρείστε  
το βάρος σας  
φυσιολογικό**

- Το υπερβολικό βάρος ή η παχυσαρκία αποτελούν παράγοντες κινδύνου πολλών καρκίνων, όπως...
- Παχέος εντέρου, μαστού, στομάχου, μήτρας ...
- Η απώλεια βάρους μειώνει τον κίνδυνο διαβήτη, καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού επεισοδίου, αρθρίτιδος...

*Ministry of  
Health 2015  
Understanding  
excess body  
weight  
NZ Health Survey*



## Σωματική άσκηση

- Μειώνει τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου του παχέος εντέρου και του μαστού.
- Μειώνει τον κίνδυνο καλοήθων παθήσεων όπως καρδιοπαθειών, διαβήτη και οστεοαρθρίτιδος.

## Ελάχιστο ή καθόλου αλκοόλ

- Η κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, παχέος εντέρου και ήπατος.
- Ακόμη και μικρή κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο.

## “Υγιής” και “πλήρης” δίαιτα

- Φυσιολογική καθημερινή θερμιδική πρόσληψη.
- Υιοθετήστε δίαιτα πλούσια σε φρούτα, ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής αλέσεως.
- Χαμηλή πρόσληψη άλατος και επεξεργασμένων κρεάτων.
- Η δίαιτα αυτή συνοδεύεται από χαμηλή συχνότητα καρκίνων (παχέος εντέρου, οισοφάγου, στομάχου, μαστού) καθώς και καλοήθων παθήσεων (καρδιοπαθειών, υπέρτασης και διαβήτη).

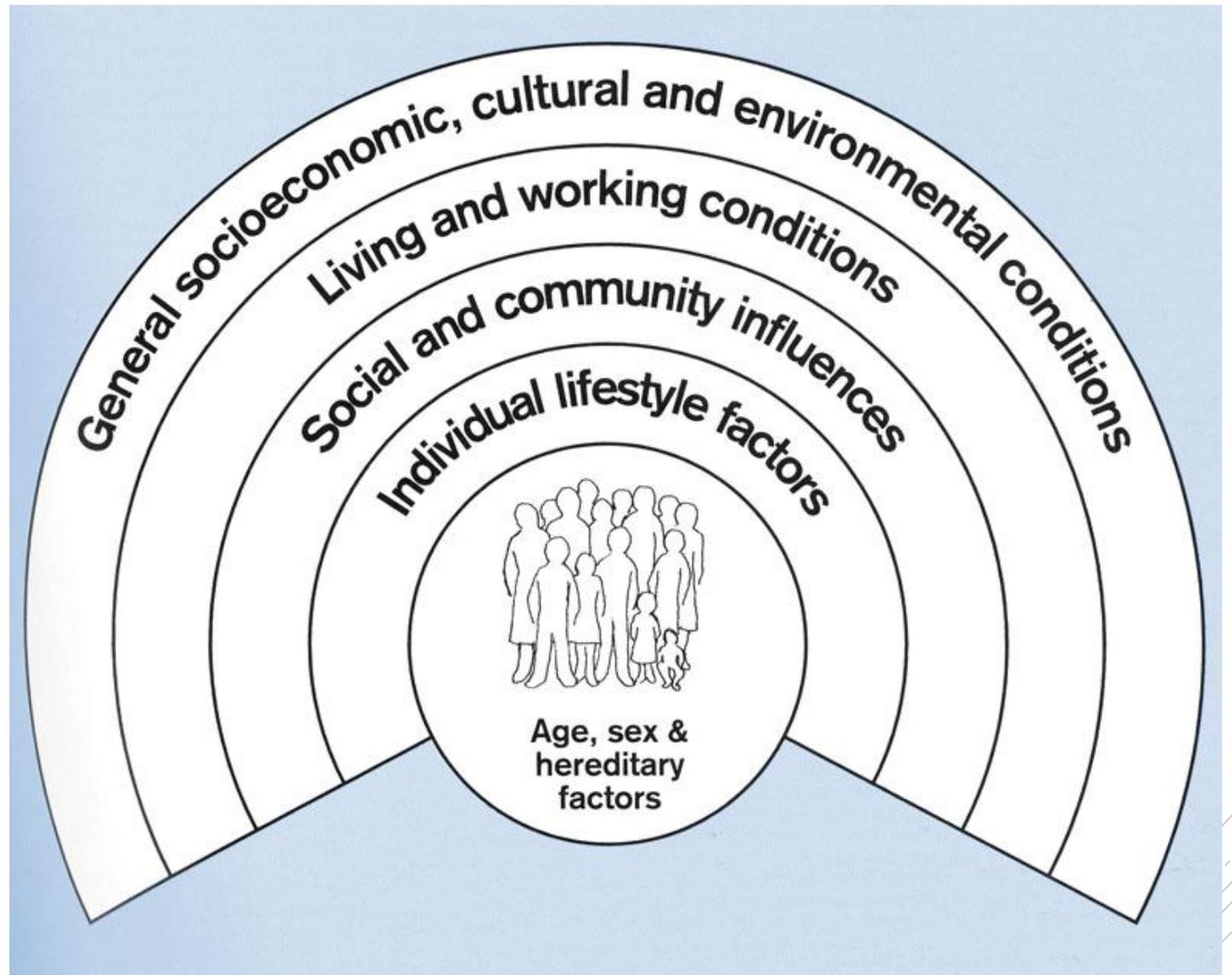
**Να  
υποβάλλεστε  
σε τακτικό  
check-up**

- Ο τακτικός έλεγχος με κολονοσκόπηση μειώνει την θνητότητα από καρκίνο του παχέος εντέρου
- Φροντίστε να πληροφορηθείτε τα οφέλη από τον λεγόμενο προληπτικό έλεγχο για καρκίνο

Προφυλα-  
χθείτε από τις  
χρόνιες  
λοιμώξεις

- Η ηπατίτιδα Β και C προκαλούν καρκίνο ήπατος
- Η λοίμωξη από *Helicobacter Pylori* προκαλεί καρκίνο στομάχου.

Προλαμβάνοντας τον καρκίνο...



## Ανακεφα- λαίωση «The Big 8»

1. Μη καπνίζετε
2. Διατηρείτε το βάρος σας φυσιολογικό
3. Να ασκείστε συστηματικά
4. Ελάχιστο ή καθόλου αλκοόλ
5. Τρώτε «υγιενά» και από όλα
6. Αποφεύγεται την υπερβολική έκθεση στο ηλιο.
7. Τακτικό check-up
8. Προφυλαχθείτε από χρόνιες λοιμώξεις

# Μεσογειακή διατροφή





Να θυμάστε ότι η καλή  
κατάσταση της σωματικής και  
πνευματικής σας υγείας  
εξαρτάται από το τι τρώτε

**Στοιχεία  
κλειδιά  
Μεσογειακής  
Δίαιτας**

- Σωματική άσκηση
- Μεγάλη κατανάλωση φρούτων λαχανικών και οσπρίων
- Κατανάλωση ελαιόλαδου
- Χρήση μπαχαρικών ή βοτάνων αντί άλατος στο φαγητό
- Κατανάλωση μικρής ποσότητας ξηρών καρπών
- Μέτρια κατανάλωση ερυθρού κρασιού
- Ψάρια ή μαλάκια 2 φορές εβδομαδιαίως
- Πολύ μικρή κατανάλωση ερυθρού κρέατος

## Σωματική άσκηση

- Ουσιώδες τμήμα προαγωγής της υγείας
- Περπάτημα ή ποδήλατο
- 30 λεπτά ημερησίως είναι επαρκή για την διατήρηση του σώματος σε πολύ καλή κατάσταση

# Φρούτα και λαχανικά

- Αρκετά φρούτα και λαχανικά ημερησίως (7-10)
- Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών, βιταμινών και φυτικού υπολείμματος.
- Ένα φρούτο και μια χούφτα ξηρών καρπών αποτελούν ένα πολύ υγιές απογευματινό



- Η πρωταρχική πηγή λίπους στην πυραμίδα της Μεσογειακής διαίτας
- Μεγάλη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη E

## Τυριά – Γιαούρτι

- Εξαιρετικές πηγές ασβεστίου
- Χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος



- 6 ποτήρια νερό ημερησίως
- Κρασί ελάχιστο ή καθόλου

**Αυγά**

- Λιγότερα από 4 εβδομαδιαίως επειδή περιέχουν μεγάλη ποσότητα χοληστερίνης

## Γλυκά

- Αποφεύγετε γλυκά, άσπρο ψωμί, μπισκότα, επεξεργασμένους υδατάνθρακες.
- Γλυκά λίγες φορές εβδομαδιαίως.

## Εβδομαδιαία κατανάλω- ση τροφών

- Ψάρια και πουλερικά είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεϊνών.
- Εβδομαδιαία κατανάλωση λιπαρών ψαριών (πχ σαρδέλλες, σολωμός). Αποτελούν εξαιρετική πηγή ω-3 λιπαρών οξέων

## Μηνιαία κατανά- λωση

- Ερυθρό κρέας: Ελάχιστες φορές τον μήνα
- Να αποφεύγονται το bacon, λουκάνικα και άλλα πλούσια σε λίπη ζωικά προϊόντα.
- Το κόκκινο κρέας ευνοεί την εμφάνιση ουρικής αρθρίτιδος.

## Συμπέρασμα

- Η Μεσογειακή διαίτα αποτελεί ωφέλιμο για την υγεία πολιτιστικό στοιχείο
- Περιλαμβάνει την αποφυγή κατανάλωσης βιομηχανοποιημένων προϊόντων και την στροφή προς τα φυσικά
- Είναι υπεύθυνη για την μακροβιότητα των κατοίκων των Μεσογειακών χωρών
- Ο ήλιος και η σωματική άσκηση βοηθούν

## Καρκίνος παχέος εντέρου

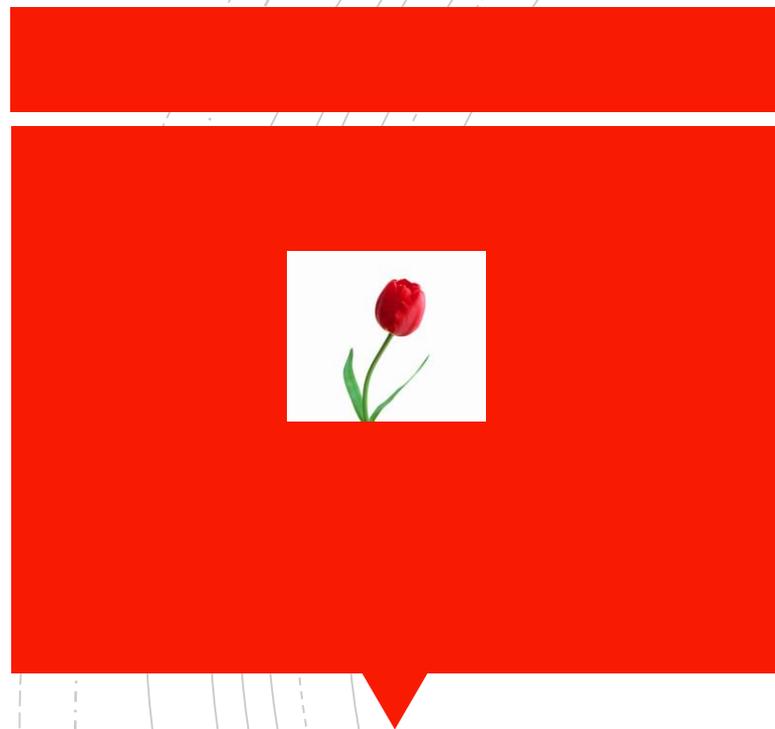
- Μεγάλη κατανάλωση ερυθρού κρέατος, προϊόντων γάλακτος με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, επεξεργασμένο άμυλο, σιτηρά και υδατάνθρακες αυξάνουν τον κίνδυνο ΚΠΕ.
- Αντικαθιστώντας το κόκκινο κρέας με πουλερικά, ψάρια και τροφές φυτικής προέλευσης πλούσιες σε πρωτεΐνες ως πηγές πρωτεϊνών, πολυακόρεστα λιπαρά ως πηγές λιπών, και μη επεξεργασμένα σιτηρά, όσπρια και φρούτα ως πρωταρχικές πηγές υδατανθράκων μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης ΚΠΕ.

## Άλλες Συστάσεις

- Η αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ, παχυσαρκίας και υιοθέτηση σωματικής άσκησης συμβάλλουν στη μείωση της συχνότητας αυτού του θανατηφόρου νεοπλάσματος.

Προσοχή !!





*Thank  
you*

