

## **Dr. Oz savjetuje kako spriječiti nastanak raka!**



### **Rak prostate**

- Jedite rajčicu – bogata je likopenom koji može smanjiti opasnost od raka prostate.
- Folnu kiselinu unosite u tijelo prehranom, a ne dodacima prehrani – muškarcima koji prehranom unose dovoljno folne kiseline prijeti manja opasnost od raka prostate.
- Neka vam prehrana bude siromašna mastima. U provedenim studijama, muškarcima koji su jeli najviše masne hrane prijetila je veća opasnost od raka prostate.
- Jedite namirnice bogate izoflavonima – namirnice poput soje, bubrežastoga graha, slanutka, leće i kikirikija – pokazalo se da izoflavoni smanjuju opasnost od raka prostate.
- Nedavna studija pokazala je da dodaci prehrani poput vitamina E (400 iu, odnosno 600 mg) bitno povećavaju opasnost od raka prostate u zdravih muškaraca. Ako uzimate multivitamine (što preporučam), pripazite da se radi o multivitaminima s malom količinom vitamina E (u kojima količina tokoferola ne prelazi 30 iu, odnosno 45 mg)

### **Rak dojke**

- Svaki mjesec uredno obavljajte samopregled kako biste dovoljno rano otkrili mogući rak dojke. Pregled uvijek obavljajte 5 do 7 dana nakon mjesečnice i uvijek u isto vrijeme.
- Pokazalo se da tri šalice zelenog čaja mogu smanjiti opasnost od pojave raka dojke.
- Uzimajte 600 mg ribljeg ulja. Riblje ulje sadržava omega 3 masne kiseline DHA i EPA koje smanjuju opasnost od raka dojke za 32 posto.
- Brokula, prokulica, kupus i lisnati kelj sadržavaju indol-3-karbinol, antioksidans koji može spriječiti pojavu raka dojke. Jedite ih najmanje dvaput na tjedan.

## **Rak debelog crijeva**

- Jedite manje crvenog mesa i procesirane hrane kako biste smanjili opasnost od raka debelog crijeva.
- Kad navršite 50 godina, otidite na kolonoskopiju. Ako vam je već netko u obitelji bolovao od raka debelog crijeva, otidite na kolonoskopiju i prije.
- Popijete li svaki dan jednu tabletu aspirina, smanjit ćete opasnost od raka debelog crijeva.
- Cjelovita zob – bogata je vlaknima koja pomažu u borbi protiv raka debelog crijeva. Jedna studija je pokazala kako je opasnost od raka općenito za 37% manja u ljudi koji jedu cjelovitu zob.
- Provjeravajte imate li krvi u stolici – ona bi mogla biti znak raka debelog crijeva.

## **Rak pluća**

- Jedite rajčicu – bogata je likopenom koji može smanjiti opasnost od raka pluća.
- Ne pušite i izbjegavajte cigaretni dim.
- Zatvorite prozore na autu! Ispušni plinovi automobila sadržavaju toksine koji mogu uzrokovati rak pluća.
- Provedite test i provjerite ima li u vašem domu radona – radon je drugi glavni uzročnik raka pluća.

## **Rak kože**

- Madeži sumnjiva izgleda: slijedite pravila ABCDE
- Asimetričnost, nepravilni i nejasni rubovi, više boja i nijansi, promjer veći od 6 mm
- Opasnosti:
  - o Konzumiranjem više od 2 alkoholna pića na dan opasnost od bazocelularnog karcinoma povećava se za 30 posto. Ovo je najčešći zloćudni tumor kože
  - o Dovoljno je da 5 puta u životu izgorite na suncu, i opasnost da obolite od raka kože udvostručit će se.
- Kako smanjiti opasnost:
  - o 600 mg DHA Omega-3 (može spriječiti da dođe do oštećenja uzrokovanih suncem, a koja smanjuju sposobnost stanice da se obrani od raka)
  - o Svaki mjesec sami pregledavajte svoje madeže.
  - o Sredinom dana ne izlažite se suncu više od 10 do 15 minuta (za vitamin D)
  - o Na izložene dijelove tijela – kao što su granica rasta kose, uši, čeljust, vrat i ruke – svaki dan nanosite zaštitna sredstva protiv sunca s visokim faktorom (vjerojatno trebate nanijeti veću količinu nego što mislite).

o Neka vam madeže pregleda dermatolog koji ih može pogledati posebnim povećalom.

## **Rak jajnika**

- Samo 15% slučajeva raka jajnika bude otkriveno na vrijeme
- Obratite pozornost na simptome kao što su nadutost, povećan trbuh, bol u zdjelici ili trbuhu, brži osjećaj sitosti, učestalo mokrenje, iznenadna potreba za mokrenjem (potražite savjete na internetskoj stranici doctoroz.com)
- Rizični čimbenici:
  - o Rak dojke, jajnika ili debelog crijeva u obiteljskoj povijesti bolesti
  - o Ako ste već oboljeli od nekog tipa raka
- Kontracepcijske tablete:
  - o Žene koje su kontracepcijske tablete uzimale više od 5 godina smanjile su opasnost od raka jajnika za 50 posto.
  - o Hormoni potiskuju ovulaciju i tako smanjuju traumu i upalu tkiva jajnika.

## **Rak gušterače**

- Budite svjesni opasnosti:
  - o Ako je dvoje ili više članova obitelji imalo rak gušterače, dojke ili jajnika.
  - o Ako pijete više od 1 alkoholnog pića na dan i više od 2 gazirana pića na tjedan.
  - o Ako bolujete od dijabetesa tipa 2
- Ako vam prijete opasnost, razgovarajte s liječnikom o povijesti bolesti svoje obitelji. Pitajte ga trebate li obaviti genski test, krvne pretrage kako biste provjerili jetrene enzime ili otići na ultrazvuk.
- Kako biste smanjili opasnost:
  - o Izbacite iz prehrane masno crveno meso i procesirano meso
  - o Svaki dan večeri dodajte 2 porcije crvenog i žutog povrća

## **Rak želuca**

- Simptomi – nekoliko mjeseci javljaju se nespecifični simptomi:
  - o Neugodan osjećaj u želucu, u području ispod prsnog koša, koji se ne da ublažiti ni antacidima.
  - o Brz osjećaj sitosti
  - o Bezrazložan gubitak težine
- Rizični čimbenici:
  - o Usoljeno, dimljeno i procesirano meso poput slanine i mesa u hot dogu i drugim kobasicama (sadržavaju nitrate i nitrite koji se konvertiraju u kancerogene spojeve)

- o Slane i fermentirane namirnice poput ukiseljenog povrća, sijenog umaka i piva
- o H. pylori, bakterija za koju se zna da uzrokuje čireve
- o Obiteljska anamneza raka želuca i gen BRCA u obitelji

### **Pretilost i opasnost od raka**

- Pretilost povećava opasnost od raka za 30%, otprilike kao i pušenje
- Masne naslage se u tijelu ponašaju kao organ koji proizvodi hormone i tako mogu potaknuti nastanak hormonski ovisnih tumora