

# Kanser riskini azaltmak amacıyla sağlıklı beslenme



Belirli bazı kanser türlerinin riskini azaltmak amacıyla Cancer Council, sağlıklı bir beden ağırlığı, düzenli egzersiz ve sağlıklı bir beslenme biçimi öğütlemeaktadır. Aşağıda yer alan açıklamalar, kanser riskini azaltmada yardımcı olmak amacıyla beslenme düzenimize katacağımız ya da kısıtlayacağımız gıda türleri konusunda bilgiler sağlamaktadır.

## Sebzeler ve meyveler

Sebze ve meyvelerin bolca yenilmesi, ağız, yemek borusu, mide ve bağırsak kanseri riskini azaltma eğilimi göstermektedir.

### Öğütler

Bol miktarda sebze, baklagiller ve meyve yiyin. Yetişkinlerin her gün en az beş porsiyon sebze ve iki porsiyon meyve yemesi gerekir. Öğütlenen porsiyonların sayısı hamile olan veya bebek emziren kadınlar için daha yüksek ve çocuklar için öğütlenen porsiyon sayısı ise biraz daha düşüktür. Çeşitli sebze ve meyve yiyin. Bunların mutlaka taze olması gerekmez, konservelenmiş, donmuş ya da kurutulmuş olabilirler.

### Bir porsiyon nedir?

1 porsiyon sebze =

- ½ ölçek pişmiş sebze
- 1 ölçek salata
- ½ ölçek baklagiller (mercimek ve nohut gibi)

1 porsiyon meyve =

- 2 küçük parça meyve (kayısı, erik ve kivi gibi)
- 1 ölçek meyve salatası ya da meyve parçaları konservesi

Bir porsiyon bir yetişkinin yaklaşık bir avuç dolusuyla aynıdır. Bu nedenle yetişkinlerin her gün beş avuç dolusu sebze ve iki avuç dolusu meyve yemeleri gerekir.

## Ekmek ve tahıl (cereals)

Çok lifli gıda rejimi ile bağırsak kanseri riskinin azalması arasında bağlantı olduğu konusunda yapılan bir çok araştırma olmasına karşın, şimdilerde bu bağlantının eskiden düşünüldüğü kadar güçlü olmadığı görülmektedir.

### Öğütler

Sağlıklı bir yaşam için Cancer Council, sağlıklı beslenme biçiminin tümünün bir parçası olarak öncelikle bolca ekmek ve tahıl (wholegrain (taneli) tercih ediniz) yenilmesini öğütlemeaktadır.

Her gün kadınların en az dört porsiyon ekmek ve çeşitli tahıllar ve erkeklerin de aynı gıdalardan en az beş porsiyon yemeleri gerekmektedir.

### Bir porsiyon nedir?

- 2 dilim ekmek
- 1 ölçek pişmiş pirinç, makarna ya da erişte
- 1 ölçek kahvaltılık cereal
- ½ ölçek muesli (bir cins tahıl)

### Et

Yapılan araştırmalar, kırmızı et ve özellikle işlem görmüş et yenilmesinin bağırsak kanseri riskini arttırdığına işaret etmektedir.

### Öğütler

Cancer Council, Avustralya beslenme düzeni içinde kırmızı etin demir, çinko, vitamin B12 ve protein sağlama yönünden önemli olduğunu onaylamaktadır. Bununla beraber, bağırsak kanseri ile olası bağlantısı nedeniyle haftada üç ya da dört porsiyondan fazla pişmiş kırmızı etin yenilmemesini öğütlemeaktadır. Diğer günler balık, tavuk ya da başka seçenekleri deneyin. Sucuk, sosis, bacon (salam) ve jambon gibi işlem görmüş etleri kısıtlayın.

### Bir porsiyon nedir?

- 65–100 gram pişmiş et (örneğin, 1/2 ölçek kıyma ya da 2 küçük pizola veya 2 dilim rosto)
- 80–120 gram balık
- 2 küçük yumurta
- ½ ölçek pişmiş baklagiller (nohut, mercimek, fasulye gibi)

## ► Turkish

Healthy eating to reduce cancer risk

### Kanser bilgi hattı:

- Türkçe  
(03) 9209 0169
- İngilizce  
13 11 20

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia

Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

August 2004

# Kanser riskini azaltmak amacıyla sağlıklı beslenme



## Yağ

Bugünkü güncel kanıtlara göre, alınan yağ ile kanser arasında bir doğrudan bir bağlantı bulunmamaktadır. Bununla beraber çok yağlı yiyecekler, aşırı şişmanlığa neden olabilir, buda birkaç kanser türü için risk etkenidir.

### Öğütler

Sağlıklı beslenme biçiminin tümünün bir parçası olarak doymuş yağların alımını kısıtlayın ve toplam yağ tüketiminizi makul ölçüde tutun.

Doymuş yağlar çoğunlukla et ve süt ürünlerinde bulunur ancak, kek, bisküvi, çerez ve ayak üstü yenecek gıdalarda da vardır.

'İyi yağlar' (polyunsaturated [çok doymamış] ve monounsaturated [tek doymamış]), margarinlerde, kabuklu yemişlerde, avokado ve tohumlarda bulunur.

## Tuz

Çok tuzlu gıda maddeleri yenen ve gıda maddelerini tuzlayarak korumanın yaygın olarak uygulandığı ülkelerle, mide kanseri riskinde görülen artış arasında bağlantı saptanmıştır. Soğutarak koruma yöntemini benimsemiş ülkelerde ise, mide kanseri yaygın olarak görülmemektedir.

### Öğütler

Az tuzlu gıda maddelerini yeğleyin.

Yemek hazırlarken tat vermek için tuz yerine çeşitli otlar (herbs), limon suyu ve baharat kullanın. Tuzlu hafif yiyecekleri, ayak üstü alınan yemekleri, işlem görmüş etleri peynir ve tereyağını kısıtlamaya çalışın.

## Alkol

Alkollü içkilerin kansere karşı koruma sağladığı konusunda hiçbir kanıt bulunmamaktadır. Aslında bazı kanser türleri için özellikle ağız, yutak, gırtlak, yemek borusu ve karaciğer için alkol önemli bir risk faktörüdür ve giderek güç kazanan bir kanıtla göre de alkol göğüs kanseri için bir risk etkeni oluşturmaktadır.

### Öğütler

The Cancer Council, kanser riskini azaltmak amacıyla alkol tüketiminin kısıtlanmasını ya da kesilmesini öğütlemektedir.

Alkol alan kişiler için öğütlenen ölçüler aşağıda açıklanmaktadır:

- erkekler için - günde en çok iki standart içki
- kadınlar için - günde en çok bir standart içki

### Bir standart içki nedir?

- 285 ml normal güçte bira
- 100 ml şarap
- 30 ml damıtılarak elde edilmiş içkiler (spirits)

## Daha fazla bilgi için

The National Health and Medical Research Council (Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi), tarafından yayınlanmış beslenme rehberi, tüm Avustralyalılar için sağlıklı beslenme biçimi konusunda ayrıntılı öğütler içermektedir. Gerekli bilgiler, [www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm](http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm) web adresinden sağlanabilir.

## ► Turkish

*Healthy eating to reduce cancer risk*

### Kanser bilgi hattı:

- Türkçe  
(03) 9209 0169
- İngilizce  
13 11 20

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
[enquiries@cancervic.org.au](mailto:enquiries@cancervic.org.au)  
[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

August 2004