Kost m d kræft

En guide til fødevarer der forebygger

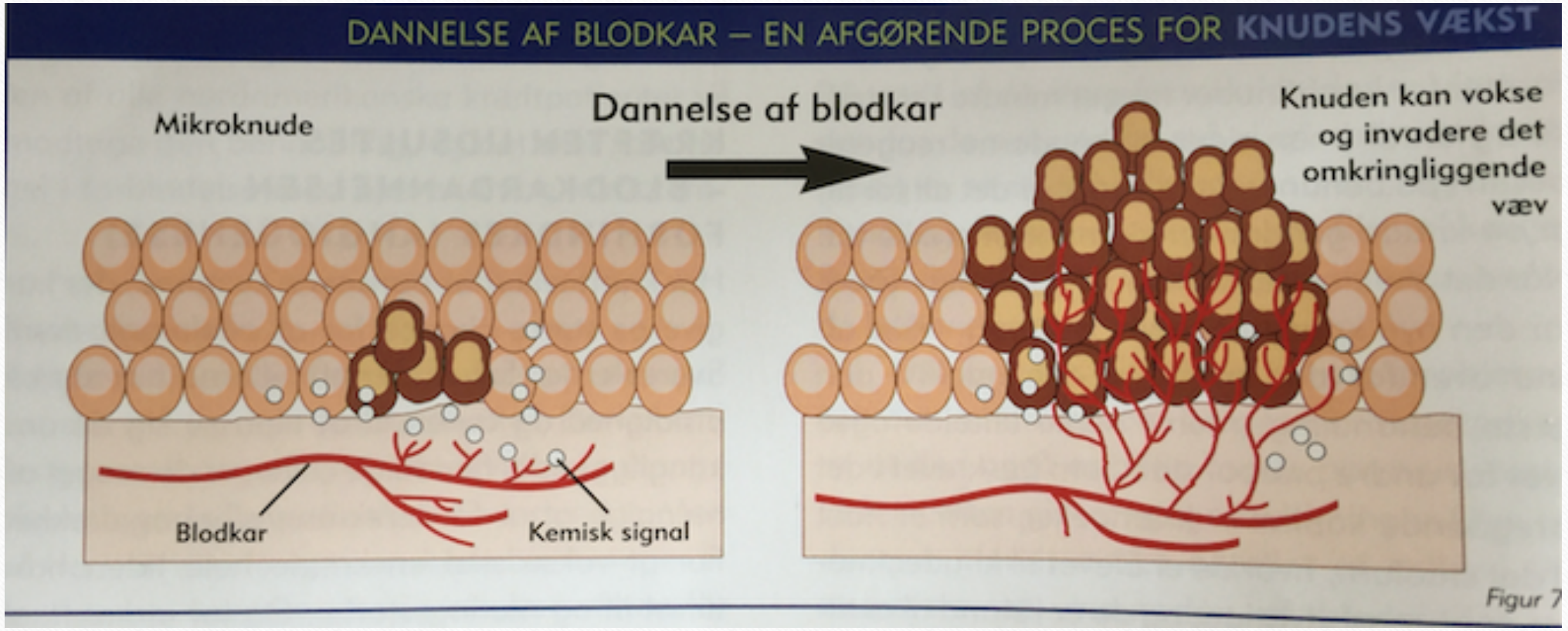
Kost mod kræft

- 2/3 af alle kræfttilfælde skyldes faktorer, der er relateret til vores livsstil (fx rygning, mangel på motion, fedme, dårlige kostvaner og/eller et stort forbrug af alkohol).
- Det anslås, at 30% af alle kræfttilfælde har forbindelse med den type kost, vi spiser. Kræft i mave-tarmsystemet udgør en endnu højere del, måske helt op til 90%.
- Den helt store synder er mangel på frugt og grønt (F&G).
- Ved at ændre på vores livsstil, kan vi reducere dette antal. Forebyggelse er muligt og det er aldrig for sent. Heller ikke selvom man har fået kræft (sekundær forebyggelse). Så handler det om at forebygge tilbagefald.

Kost mod kræft

- På trods af de store fremskridt, der er gjort indenfor de seneste år, må vi erkende, at kræft stadig er et stort samfundsproblem.
- Vores behandlingsmetoder virker ikke altid tilfredsstillende, fordi kræftcellerne er gode til at omstille sig (modstandsdygtige/resistente), og fordi behandlingerne ofte er forbundet med mange bivirkninger.
- Vi ved, at kræftceller er meget afhængige af at få dækket deres energibehov (ilt og næringsstoffer). Hertil anvender de en meget effektiv strategi; de udsender kemiske signaler til de nærliggende blodkar om at danne nye blodkar – så kræftcellerne/knuden kan få ny og mere næring.

Kræften udsultes – blodkardannelsen forhindres (angiogenese)



Kræften udsultes – blodkardannelsen forhindres (angiogenese)

- Man arbejdede i lang tid på at udvikle en medicin, som kunne blokere for dannelsen af nye blodkar. Det lykkedes i 2004, hvor Avastin (Bevacizumab) blev godkendt.
- Avastin er mindre giftigt end kemoterapi, og kan derfor gives i et jævnt tempo – over lang tid. Kemoterapi tåles kun i en kortere periode.
- I ernæringsforskningen har man fundet ud af, at bestemte fødevarer indeholder stoffer/anti-kræft molekyler som hæmmer dannelsen af blodkar, på samme måde som Avastin. Disse fødevarer er bare naturlige og helt uden bivirkninger.

Kræftforebyggelse gennem kosten

- Hvis man vælger at lade ”disse stoffer/anti-kræft molekyler” indgå i den daglige kost, kan man selv være med til at forebygge, at de små kræftknuder, som spontant opstår livet igennem, udvikler sig.
- Kræftforebyggelse gennem kosten er som en ugiftig kemoterapi, fordi man udnytter de kræfthæmmende egenskaber i maden.
- Denne behandlingsform (med kræftforebyggende fødevarer) bør opfattes som et vigtigt supplement til de øvrige behandlingsmetoder.
- Det giver sig selv, at det er vigtigt at vide, hvilke fødevarer der indeholder de kræfthæmmende egenskaber, hvis vores muligheder for at bekæmpe kræften, skal optimeres…..

Kræftforebyggelse gennem kosten

- Ernæringsmæssigt opdeles vores mad typisk i to kategorier, makronæringsstoffer (kulhydrat, protein og fedt) og mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler).
- Denne opdeling er ufuldstændig. F&G indeholder betydelig mængder af stoffer, som ikke passer ind i denne opdeling. F&G indeholder en gruppe molekyler som kaldes fytokemiske stoffer.
- I lang tid troede man, at det overvejende var F&G's indhold af vitaminer, mineraler og fibre, som virkede kræftforebyggende. I dag tyder mere på, at det er indholdet af fytokemiske stoffer.

Kræftforebyggelse gennem kosten

- De fytokemiske stoffer i F&G giver planterne mulighed for at forsvare sig overfor sygdomme, skadedyr og ect. De udgør planternes forsvarssystem.
- Denne beskyttende funktion spiller også en vigtig rolle i menneskets forsvar mod kræft.
- Hvis man regelmæssigt spiser fødevarer, som indeholder mange fytokemiske stoffer, får man et stærkt våben til at forebygge kræft.
- Men hvilke fødevarer er det så, vi skal spise???

De korsblomstrede grøntsager

- De korsblomstrede grøntsager indeholder mange kræfthæmmende stoffer (glukosinolater). Den kræftforebyggende virkning opstår først, når vi tygger i kålplanterne, hvorved der frigives et stof som hedder sulforaphan. Det er det stof, som kræftcellerne virkelig hader.
- De korsblomstrede grøntsager er desuden rige på antioxidanter og virker anti-inflammatoriske. De er fiberrige til gavn for fordøjelsen og hormonbalancen. Og så er de propfyldte med vitaminer og mineraler (stærke knogler).
- Broccoli, rosenkål og grønkål er stjernerne over dem alle. Bør spises jævnligt.
- De korsblomstrede grøntsager skal ikke koges for længe men tygges grundigt, hvis man vil have fuldt udbytte af de kræfthæmmende stoffer.

Hvidløg og løg

- Hvidløg er et lille mirakel. Det har både en antiinflammatorisk (indeholder bla. C-vitaminer og selen) og bakteriedræbende virkning, og så hjælper det med at normalisere tarmfloraen.
- Hvidløg har også en kræftforebyggende virkning. Det er plantestoffet allicin, som er skyld i denne potente egenskab.
- Allicin frigives, når hvidløgene knuses, hakkes eller tygges.
- Løg indeholder quercetin som er en antioxidant med antiinflammatorisk virkning.
- Løg er også rige på bla. jern som er vigtig for en normal ilttransport.

Gurkemeje

- Gurkemeje har adskillige egenskaber, der modvirker kræft. Man mener, at disse egenskaber kan være årsagen til den store forskel i antal af kræftformer i henholdsvis Indien og Nordamerika.
- Curcumin, som er det aktive stof i gurkemeje, optages kun i ringe grad i blodet, men sammen med peber øges optagelsen.
- En teskefuld gurkemeje i suppen, salatdressingen eller pastaretten, er en enkel måde at få så meget curcumin på, at det forebygger kræft.

Grøn te

- I modsætning til sort te indeholder grøn te store mængder kræfthæmmende stoffer.
- Den grønne, japanske te indeholder flest kræfthæmmende stoffer. Lad teen trækkei 8-10 minutter.
- Drik den frisklavet og gerne tre kopper i løbet af dagen.
- Foruden den kræfthæmmende virkning er grøn te en kraftig antioxidant, den hjælper leveren til at neutralisere affaldsstoffer, den virker antiinflammatorisk og har en gavnlig effekt på fordøjelsen. Den øger væksten af de gode mælkesyrebakterier og reducerer irritation i tarmslimhinden.

Vild med bær

- De fleste bær har et stort indhold af forskellige stoffer, som kan modvirke kræft. Højdespringerne er blåbær, tranebær, brombær, hindbær og jordbær.
- Det er bedre at spise bærrene fremfor at drikke dem.
- Både tørrede og optøede bær smager godt oven på morgenmaden eller i salaten.
- Spis bær hele året.

Omega-3

- Omega-3-fedtsyrernes positive sider begrænser sig ikke kun til hjertekarsygdomme. Flere undersøgelser tyder på, at fedtsyrerne også kan virke kræftforebyggende.
- Vigtige fødevarer med omega-3-fedtsyrer:
  - Plantekilder: hørfrø/olie, hampefrø/olie, valnødder/olie, chiafrø, tang mm.
  - Animalske kilder: fede fisk/olie.
- Spis fede fisk flere gange ugentligt. Spis også gerne en spsk. friskmalet hørfrø på din morgenmad – evt sammen med hampe- eller chiafrø.

Tomater

- Lycopen er det stof, som giver tomaten dens røde farve såvel som dens kræfthæmmende virkning.
- Lycopen findes bl.a. i tomatpurè, ketchup, tomatsauce, dåsetomat, vandmelon, tomat, papaya og rød grapefrugt.
- Lycopens kræfthæmmende virkning øges, når man opvarmer tomaterne i vegetabilsk olie, fx saucer lavet af tomater og olivenolie.

Citrusfrugter

- Citrusfrugter (appelsin, grape, citron, lime og mandarin) er vigtige fødevarer i kampen mod kræft. De kan gribe direkte ind i kræftcellerne og standse deres formering., og de kan forstærke andre fytokemiske stoffers kræfthæmmende virkning. Det er især plantestofferne som sidder i skrællen (bla. limonen), som er vigtig i kræftforebyggelsesøjemed.
- Citrusfrugter – i fast eller flydende form – tilfører kroppen adskillige anti-kræft molekyler, og de dækker det daglige behov for mange vitaminer og mineraler.
- Start gerne dagen med et kæmpe glas vand med en presset citron i.

Røde druer (rødvin)

- Rødvin er ikke en alkoholisk drik som alle andre. Rødvin er måske den mest komplekse drik, vi har. Den indeholder mange forskellige fytokemiske stoffer, der er meget gavnlige for helbredet.
- Resveratrol-molekylet i rødvin har markante, kræftmodvirkende egenskaber, som kan være årsag til, at vin har en forebyggende virkning på visse kræftformer.
- Et lavt forbrug af rødvin, 1 lille glas om dagen, er en enkel og behagelig måde at indtage anti-kræft molekyler på.

Mørk chokolade

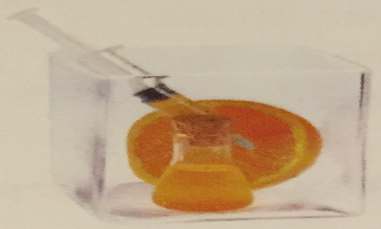
- Mørk chokolade med et kakaoindhold på mere end 70% giver kroppen så store mængder fytokemiske stoffer, at det har en positiv virkning på kroniske sygdomme som kræft og hjertekar-sygdomme.
- Hvis man dagligt spiser 40 gram mørk chokolade med et kakaoindhold over 70%, kan det have en gavnlig virkning på helbredet. Den mørke chokolade bør erstatte den sukker- og fedtholdige slik, der ikke indeholder fytokemiske stoffer.

Forslag til ændringer eller fortsæt med de gode vaner

- Der er ingen af de nævnte fødevarer, som i sig selv er mirakelkure mod kræft. Den findes ikke!
- Men ved at spise fødevarer med et stort indhold af anti-kræft molekyler, kan man beskytte sig bedst muligt mod sygdommen. Og vi må gøre alt hvad vi kan, med de redskaber vi har.
- Herunder ses et forslag til et dagligt forbrug med en optimal kræftforebyggende kost.

sam-
flere
en om
til. På
ns vor-

e føde-
selv er
en om
ærvæ-
ge ikke
es eget
udvikle
gen til
re reali-
ds vores
for ofte
l vi kan,
r, vi har
ft. Men
de, bør
få os til
ygdom-
ælge at
ved at
es frygt



KOST MOD KRÆFT: EN GUIDE

Tabel 20

Dagligt forbrug

Rosenkål	1/2 kop
Broccoli, blomkål, kål	1/2 kop
Hvidløg	2 fed
Løg, skalotteløg	1/2 kop
Spinat, brøndkarse	1/2 kop
Soja (*edamame*, tørristede sojabønner)	1/2 kop
Friskmalede hørfrø	1 spiseskefuld
Tomatpuré	1 spiseskefuld
Gurkemeje	1 teskefuld
Sort peber	1/2 teskefuld
Blåbær, hindbær, brombær	1/2 kop
Tørrede tranebær	1/2 kop
Druer	1/2 kop
Mørk chokolade (70% kakao eller derover)	40 g
Citrusfrugtjuice	1/2 kop
Grøn te	250 milliliter x 3
Rødvin	1 glas

Kræftbekæmpelse

- Kræft skal opfattes som en kronisk sygdom, der kræver konstant behandling, hvis den skal forblive i dvale.
- Dvs. det er ikke nok at spise kræftforebyggende kost om søndagen. Kræftforebyggelse gennem kosten må ses som et konstant arbejde, som bedst lykkes, hvis det bliver til ens livsstil.
- Fortsat god kamp☺

Kost mod kræft

- Richard Bèliveau og Denis Gingras er to canadiske kræftforskere, begge professorer i biokemi.
- De har også fået udgivet en bog med opskrifter i, baseret på konklusionerne i denne bog. Den hedder ”God mad mod kræft”.