



# Ο ρόλος της Διατροφής

στην πρόληψη και  
θεραπεία του  
καρκίνου του μαστού





## Ο ρόλος της Διατροφής

στην πρόληψη και  
θεραπεία του  
καρκίνου του μαστού

# ΠΡΟΛΗΨΗ

Ο καρκίνος του μαστού επηρεάζει κατά κύριο λόγο γυναίκες και λιγότερο άνδρες (>99% των νέων διαγνώσεων γίνονται σε γυναίκες).

Το 30-50% όλων των τύπων καρκίνου συμπεριλαμβανομένου και του καρκίνου του μαστού μπορούν να προληφθούν μέσω του τρόπου ζωής. Σημαντικό ρόλο κατέχει τόσο η διατροφή όσο και η διαχείριση του σωματικού βάρους. Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε και οι διατροφικές μας επιλογές έχουν βαθύτατο αντίκτυπο στη συνολική μας υγεία, καθώς και στον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, στην εξέλιξη της νόσου και στην ικανότητα του οργανισμού μας να ανταπεξέλθει στις αντινεοπλασματικές θεραπείες.

Προσπαθήστε να επιτύχετε και να διατηρήσετε ένα υγιές σωματικό βάρος. Ένας αδρός δείκτης για την αξιολόγηση του σωματικού βάρους είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Υπολογίζεται ως ο λόγος του βάρους (σε κιλά) δια το ύψος στο τετράγωνο (σε μέτρα). Για τους ενήλικες, ένα υγιές σωματικό βάρος αντιστοιχεί σε τιμές ΔΜΣ 18,5-25 kg/m<sup>2</sup>, ενώ τιμές 25-29,9 και  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> σχετίζονται με την παρουσία υπέρβαρου και παχυσαρκίας, αντίστοιχα.



Εάν είστε άτομα με υπέρβαρο ή παχυσαρκία, φροντίστε να μειώσετε το σωματικό σας βάρος, μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής και αύξησης της σωματικής δραστηριότητας.





## Ο ρόλος της Διατροφής

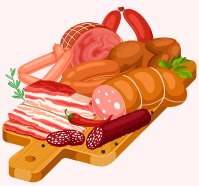
στην πρόληψη και θεραπεία του καρκίνου του μαστού

# ΠΡΟΛΗΨΗ



Υιοθετήστε ένα πρότυπο διατροφής βασισμένο σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, προϊόντα ολικής άλεσης). Βάλτε σαν στόχο την κατανάλωση τουλάχιστον πέντε μερίδων την ημέρα ποικιλίας εποχικών φρούτων και λαχανικών.

1 μερίδα λαχανικών αντιστοιχεί σε: 1 φλιτζάνι των 240 mL μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα ωμά λαχανικά, 2 φλιτζάνια των 240 mL ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. μαρούλι), 1 μέτριο αγγούρι, 2 μέτρια καρότα, 1 μεγάλη ντομάτα. 1 μερίδα φρούτων αντιστοιχεί σε 120-200 γραμμάρια φρούτου: ~8 φράουλες, ~15 κεράσια, 1 μέτριο μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο, αχλάδι, μπανάνα, ½ ποτήρι φυσικός χυμός.



Περιορίστε την κατανάλωση μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος (π.χ. χοιρινό, μοσχάρι, αρνί, κατσίκι) σε λιγότερο από 350-500 γραμμάρια την εβδομάδα και αποφύγετε την κατανάλωση επεξεργασμένου (αλλαντικά, καπνιστά και παστά).

Περιορίστε την κατανάλωση «γρήγορου φαγητού», όπως γλυκών, προπαρασκευασμένων και τυποποιημένων φαγητών, καθώς και διαφόρων σνακ-αρτοσκευασμάτων πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, όπως σφολιατοειδή, κρουασάν.



Περιορίστε την κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν ζάχαρη (αναψυκτικά, έτοιμοι φρουτοχυμοί και χυμοί τύπου νέκταρ), καθώς μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους. Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ.





## Ο ρόλος της Διατροφής

στην πρόληψη και  
θεραπεία του  
καρκίνου του μαστού

## ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ



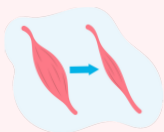
Η διατροφή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο μετά από τη διάγνωση του καρκίνου, τόσο κατά τη διάρκεια κάποιας χορηγούμενης θεραπείας, όσο και μετά τη θεραπεία, για τη βελτίωση της αποκατάστασης.

### Διαιτητική διαχείριση συμπτωμάτων



Κατά τη διάρκεια των θεραπειών ενδέχεται να εμφανιστούν συμπτώματα, που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ποιότητα ζωής της ασθενούς με καρκίνο του μαστού και σε ορισμένες περιπτώσεις να θέσουν σε κίνδυνο τη θρέψη της, αλλά και την ανταπόκριση στη θεραπεία.

Συμπτώματα όπως η ναυτία, ο έμετος, οι αλλαγές στη γεύση, η ανορεξία, έλκη στη στοματική κοιλότητα, η διάρροια/ δυσκοιλιότητα, μπορούν να αντιμετωπιστούν αρκετά αποτελεσματικά με την καθοδήγηση και τις σωστές συμβουλές από ένα διαιτολόγο-διατροφολόγο.



### Διαχείριση Σωματικού Βάρους και Υποστήριξη Μυϊκής Μάζας



Συχνά, ως αποτέλεσμα διαφόρων παραγόντων (θεραπείες, ψυχολογία, καθιστικός τρόπος ζωής) παρατηρούνται αλλαγές στο σωματικό βάρος (αύξηση ή αχούσια απώλεια), που συνήθως συνοδεύονται από απώλεια μυϊκού ιστού. Το γεγονός αυτό θεωρείται ως σημαντικός παράγοντας, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη θεραπεία, την πρόγνωση και την ποιότητα ζωής της ασθενούς. Ένας διαιτολόγος-διατροφολόγος μπορεί να κατευθύνει σωστά την ασθενή, έτσι ώστε να την βοηθήσει να διατηρήσει ένα σταθερό σωματικό βάρος κατά της διάρκειας μιας θεραπείας, καθώς και να διασφαλίσει την επαρκή πρόσληψη των υγρών και θρεπτικών συστατικών. Η τακτική παρακολούθηση καθ' όλη τη διάρκεια ενός θεραπευτικού σχήματος, αλλά και ένα πλάνο αποκατάστασης σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα φαίνεται να συμβάλλουν σημαντικά, τόσο στη διαχείριση της νόσου όσο και στη διατήρηση μιας καλής ποιότητας ζωής.





## Ο ρόλος της Διατροφής

στην πρόληψη και  
θεραπεία του  
καρκίνου του μαστού

### Ο ρόλος της διατροφής στις επιζήσασες από καρκίνο του μαστού



Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της διατροφής σε γυναίκες, που έχουν ολοκληρώσει τη θεραπεία τους και επιθυμούν να μειώσουν την πιθανότητα επανεμφάνισης της νόσου και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Γυναίκες, που έχουν περάσει καρκίνο του μαστού είναι γνωστό πως θα επωφελούνταν από τη συμβουλευτική ενός διαιτολόγου διατροφολόγου.

Για τις συγκεκριμένες επιζήσασες φαίνεται πως είναι ωφέλιμη η αποτροπή αύξησης του σωματικού βάρους, η αποφυγή ή ο περιορισμός των αλκοολούχων ποτών καθώς και η υιοθέτηση μιας δίαιτας πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά και ολικής άλεσης προϊόντα και φτωχής σε κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας και σε τρόφιμα πλούσια σε λίπος ή/και σάκχαρα.

**FACTS**

**MYTHS**

### Μύθοι και αλήθειες για τη σχέση δίαιτας-καρκίνου

Φράσεις, όπως «η ζάχαρη θρέφει τον όγκο» ή «τα γαλακτοκομικά ή τα γλυκαντικά αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου» δεν έχουν καμία επιστημονική βάση και δε θα πρέπει να απασχολούν την ασθενή με καρκίνο του μαστού. Γενικότερα, οποιαδήποτε περιοριστική δίαιτα ή διατροφική συνήθεια που οδηγεί σε αποκλεισμό ομάδων τροφίμων, θέτει σε κίνδυνο τη θρέψη και την υγεία της ασθενούς, καθιστώντας την περισσότερο ευάλωτη στη νόσο. Εμπιστευτείτε την/το διαιτολόγο σας!







# Ο ρόλος της Διατροφής

στην πρόληψη και  
θεραπεία του  
καρκίνου του μαστού



## ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (Π.Σ.Δ.Δ.) ιδρύθηκε το 1969 και αποτελεί την επίσημη φωνή εκπροσώπησης των Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης στην Ελλάδα.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ

Οι επιστήμονες Διαιτολόγοι-Διατροφολόγοι είναι ειδικευμένοι και νομικά κατοχυρωμένοι επαγγελματίες υγείας με Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος και τετραετή πανεπιστημιακή φοίτηση που αξιολογούν, διαγιγνώσκουν, σχεδιάζουν, επιβλέπουν και αντιμετωπίζουν διατροφικά προβλήματα σε ατομικό αλλά και σε ευρύτερο επίπεδο Δημόσιας Υγείας. Συχνά λειτουργούν ως βασικά μέλη πολύ-επιστημονικών ομάδων για τη θεραπεία σύνθετων κλινικών παθήσεων όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα κ.α

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



[www.hda.gr](http://www.hda.gr)



[Πανελλήνιος Σύλλογος  
Διαιτολόγων-Διατροφολόγων](#)



[@greekdietitians](#)



[HDAhellenicdietetic](#)



[info@hda.gr](mailto:info@hda.gr)



210 6984400

