



Ožujak se diljem svijeta obilježava kao mjesec svjesnosti o karcinomu kolona i tim povodom donosimo izjavu profesora dr. sc. Željka Krznarića, specijalista gastroenterologije o incidenciji, simptomima i mogućnosti prevencije ove zloćudne bolesti.

"Karcinom debelog crijeva jedna je od najčešćih vrsta malignih bolesti koja pogađa i žene i muškarce. Rijetko se javlja prije dobi od 40 godina, no nakon te dobi incidencija progresivno raste pa je tako prosječna dob obolijevanja 50 godina. U rizičnu skupinu spadaju osobe u čijoj je obiteljskoj povijesti bolesti bilo slučajeva karcinoma debelog crijeva, ali među ostalim, i osobe koje boluju od upalnih bolesti crijeva (IBD) poput Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa".

Prof. dr.sc. Željko Krznarić, nadodaje: "Podaci otkrivaju kako se u SAD-u incidencija i smrtnost od karcinoma debelog crijeva značajno smanjila u proteklim godinama poglavito zahvaljujući činjenici da se uspješno provodi program ranog otkrivanja karcinoma debelog crijeva odnosno screening. Na taj način se preventivnim mjerama otkrivaju zloćudni tumori debelog crijeva u ranom stadiju kada su izgledi za izlječenje veliki. Željko Krznarić prof.dr.sc.

**Zatvor, proljev, krvarenje**

"U ranoj fazi ova bolest nema karakterističnih simptoma, no s vremenom se razvijaju simptomi koje valja shvatiti ozbiljno poput promjena u pražnjenju crijeva, uključujući i zatvor i proljev, osjećaj nepotpunog pražnjenja, krvarenje iz rektuma te znakova kronične anemije. Karcinom debelog crijeva razvija se iz prekanceroza od kojih su najčešći polipi, koji mogu nastati kao posljedica nepravilne prehrane, a osobito one koja uključuje unos male količine vlakana, a prevelike količine crvenog mesa, alkohola i visokokalorične hrane. Zanimljivo, iako je učestalost velika, karcinom debelog crijeva je jedan od karcinoma koje je najlakše prevenirati pravilnom prehranom i zdravim načinom života", nadodaje prof. dr.sc. Željko Krznarić.

Znanstvenicima je već odavno poznato da mediteranska prehrana pozitivno utječe na zdravlje, a najnovijom studijom objavljenom na ESMO 19th Congress on Gastrointestinal Cancer zaključeno je da se unosom svake od komponenata mediteranske prehrane smanjuje rizik od lezija i polipa u debelom crijevu za 30%. Ako se u prehranu uvede velika količina ribe i voća, a smanji unos gaziranih pića, ovaj se rizik smanjuje za čak 86%. I vegetarijanska prehrana se pokazala korisnom u smanjenju rizika karcinoma debelog crijeva, a pozitivan učinak je najizraženiji među peskovegetarijancima.

### **Voće, povrće, vitamin D**

Brojne epidemiološke studije ukazuju da prehrana bogata voćem i povrćem ima protektivan učinak na razvoj karcinoma kolona. Ipak, meta – analize studija koje su se bavile ovim pitanjem ukazuju da za protektivan učinak nije potrebno unijeti velike količine voća i povrća – čak i minimalan unos od 100 g voća i povrća dnevno se pokazao korisnim. Za usporedbu, prosječna jabuka teži oko 200 g što ovaj cilj čini lako dostupnim. Karcinom kolona moguće je prevenirati



### Preventivni savjeti

Donosimo vam 8 savjeta kojima možete značajno smanjiti rizik oboljevanja od karcinoma debelog crijeva

1. Izbjegavajte konzumaciju crvenog mesa Dugogodišnja konzumacija crvenog mesa povisuje rizik od karcinoma distalnog kolona i rektuma.
2. Izbjegavajte prekomjerno uživanje alkohola Ljudi koji tjedno konzumiraju devet ili više pića koja sadrže visok postotak alkohola u periodu duljem od 10 godina imaju tri puta veće šanse da dobiju rak kolorektuma ili polipe od ljudi koji ne konzumiraju alkoholna pića s visokim postotkom alkohola. S druge strane konzumacija jedne ili dvije čaše vina dnevno smanjuje rizik od raka kolona.
3. Dnevno konzumirajte 5 ili više serviranja voća i povrća Ove namirnice sadrže antioksidanse, neprobavljiva vlakna i fitokemikalije, molekule koje imaju zaštitni učinak na nastanak karcinoma debelog crijeva.

4. Ne pušite!

5. Redovito obavljajte kontrolne preglede – na kolonoskopiju nakon pedesete! Cilj ove pretrage usmjeren je na ranu identifikaciju i prevenciju raka debelog crijeva. Učestalost polipa debelog crijeva mnogo je veća od učestalosti raka debelog crijeva.

6. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću Umjerena, ali redovita tjelesna aktivnost i uravnoteženje energetskog unosa jasno su identificirani čimbenici koji utječu na sniženje rizika za nastanak raka kolona.

7. Uključite jogurt, acidofil i kiselo mlijeko u svakodnevnu prehranu Korisne bakterije ili probiotici održavaju povoljnu ravnotežu crijevne mikrobiote i na taj način štite od nakupljanja toksina u debelom crijevu.

8. Održavajte idealnu tjelesnu masu Dodatni koraci za prevenciju karcinoma kolona Osim ovih opće poznatih smjernica nova istaživanja daju uvid u još neke stvari koje mogu djelovati zaštitno. U tom kontekstu najviše dokaza govori u prilog protektivnog učinka vitamina D, folne kiseline, kalcija, antioksidansa i primjene aspirina. Kada govorimo o vitaminu D brojne su studije ukazale na obrnuto proporcionalnu vezu između razine vitamina D u serumu i incidencije od polipa u kolonu, slično kao što je utvrđena obrnuta veza između izlaganja suncu ili unosa vitamina D i rizika obolijevanja od karcinoma debelog crijeva.

### **Uloga kalcija**

Osim što vitamin D može smanjiti rizik od obolijevanja, istraživanja ukazuju na veće preživljenje među oboljelima kod kojih su utvrđene visoke razine vitamina D u krvi. Ovo je saznanje od iznimne važnosti budući da velik dio populacije pati od nedostatka vitamina D, a deficit je osobito izražen među oboljelima od karcinoma kolona. S obzirom da je vitamin D zastupljen tek u nekolicini namirnica, poput ribe i plodova mora, jaja, obogaćenih mliječni proizvodi, a sinteza putem kože je često neadekvatna, u svrhu prevencije karcinoma nije naodmet posegnuti za pripravcima.

Brojne studije ukazuju na zaštitnu ulogu kalcija po pitanju karcinoma debelog crijeva, osobito ako se kalcij unosi putem dodataka prehrani. Prema istraživanju objavljenom u časopisu *Cancer Causes and Control* 2003 godine, unos 500 mg ili više kalcija dnevno putem pripravaka može smanjiti rizik od karcinoma debelog crijeva za 30%. Povoljan učinak objašnjava se činjenicom da se ioni kalcija vežu na žučne i masne kiseline u probavom sustavu tvoreći netopive spojeve te na taj način smanjuju izloženost epitela debelog crijeva lipidima i njenim metabolitima koji, inače, mogu stimulirati rast tumora.

[Vitamini.hr](http://Vitamini.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}