
# التغذية وسرطان الثدي

إعداد:
أخصائيات التغذية العلاجية
ريما اليحيى
روان الغامدي

## هل يمكن أن أحمي نفسي من سرطان الثدي؟

لا يوجد ما يمكن أن يحمي من سرطان الثدي بشكل قطعي لكن توجد بعض العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي منها عوامل لا يمكن تغييرها مثل التاريخ العائلي والعمر وعوامل نستطيع التحكم بها قد تلعب دوراً وقائياً من خلال خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي مثل:

1. الحفاظ على وزن صحي.
2. النشاط البدني.
3. الرضاعة الطبيعية.
4. الحد من العلاج الهرموني بعد سن اليأس (تحدثي مع الطبيبة لمعرفة ما إذا كانت فوائد استخدام العلاج الهرموني لك تفوق الأضرار).
5. قد تساهم التغذية الجيدة كعامل وقاية من بعض أنواع السرطان وتتضمن التغذية الجيدة الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة مثل الفاكهة والخضروات والمكسرات وغيرها.
6. الامتناع تماماً عن الكحول.

## إرشادات عامة عن التغذية السليمة

# الطبق المتوازن

يُنصح بتقسيم الطبق كالتالي: نصف الطبق خضار وفواكة وينصح بالتنويع وبأن تكون كمية الخضار أكثر من الفاكهة قليلاً. والنصف الآخر من الطبق ينقسم إلى ربع للنشويات كالخبز والرز والمعكرونة وربع لمصادر البروتين كالسمك والبيـض  بالإضافة إلى تناول مجموعة الألبان: كوب حليب أو علبة زبادي أو جبن.

## إرشادات عامة عن التغذية السليمة

# قراءة البطاقة الغذائية


**حجم الحصة Serving size:**

مثال: حجم الحصة 100 جرام وحجم المنتج كاملاً 300 جرام، حجم الحصة يعني أن كمية السعرات الحرارية والدهون والعناصر الغذائية الأخرى المذكورة في البطاقة الغذائية هي الكميـة الموجـودة في 100 جرام وليـس 300 جرام (قد يكون حجم الحصة مساوي لحجم المنتج كاملاً في بعض المنتجات).

## إرشادات عامة عن التغذية السليمة

# قراءة البطاقة الغذائية


**نسبة القيمة اليومية % Daily Value**

مثال: لنفترض أن نسبة القيمة اليومية لفيتامين د المذكورة في البطاقة هي 10% فهذا يعني أن الحصة ستعطيك 10% من الكمية اليومية الموصى بها لفيتامين د.

نسبة القيمة اليومية تم اختيارها بناء على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية وهذا يعني أن النسبة ستختلف إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على 1500 أو 1200 أو 2500 سعرة.

## إرشادات عامة عن التغذية السليمة

# ملاحظة هامة

قد يزيد أو يقل الإحتياج من العناصر الغذائية عن نسبة القيمة اليومية الكاملة ( 100% ) وهذا ينطبق على بعض الفئات كالحوامل وبعض الحالات الصحية و عند إصابتك بنقص أو ارتفاع في الفيتامينات أو المعادن.

## إرشادات عامة عن التغذية السليمة

# قراءة البطاقة الغذائية


### نسبة القيمة اليومية:

إذا كانت النسبة 5% أو أقل لأي من العناصر الغذائية المذكورة على الملصق فهذا يعني أن الحصة تحتوي على كمية قليلة من هذا العنصر الغذائي.

أما إذا كانت النسبة 20% فأعلى فهذا يعني أن الحصة تحتوي على كمية عالية من هذا العنصر الغذائي.

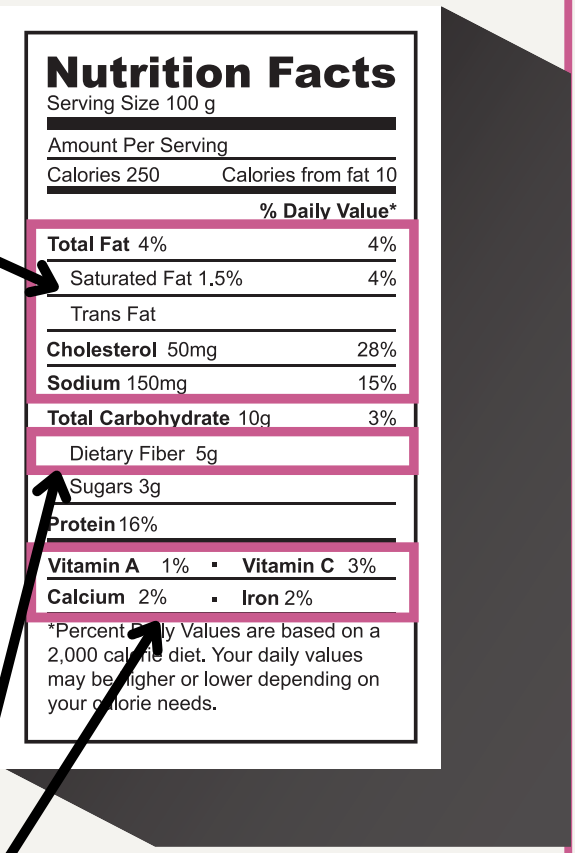
مثال: إذا كانت نسبة الألياف 5% أو أقل فهذا يعني أن كمية الألياف تعتبر قليلة وإذا كانت 20% أو أكثر فهذا يعني أن كمية الألياف في المنتج عالية.

## إرشادات عامة عن التغذية السليمة

# قراءة البطاقة الغذائية

- قلل من استهلاكك للعناصر الغذائية التالية باختيارك للمنتجات التي تحتوي على 5% أو أقل منها:
  1. الدهون المشبعة
  2. الكوليسترول
  3. الدهون المتحولة
  4. الصوديوم
  5. السكر (بإستثناء السكر الطبيعي، استهلك السكر الطبيعي بإعتدال)

- ركز على المنتجات التي تحتوي على 20% فأكثر من العناصر الغذائية التالية:
  1. الفيتامينات
  2. المعادن
  3. الألياف



# خرافة أم حقيقة؟

# السكر يغذي السرطان

## خرافة

جميع خلايا الجسم السرطانيه أو الغير سرطانيه تستخدم سكر الدم (الجلوكوز) للطاقة لذلك لن تزداد الخلايا السرطانية من خلال استهلاكها للسكر أو تنحصر بايقافه، لكن كثرة استهلاك سكر الطعام تؤدي إلى السمنة والتي تعتبر عامل خطورة للإصابة بالسرطان.

# الأطعمة الخارقة تحمي من السرطان

**خرافة**

مصطلح الأطعمة الخارقة هو مصطلح تسويقي لذلك القول بأن طعام معين لوحده لديه قدرة خارقــة على الوقاية من السرطــان قد يكون فيه مبالغة لأجل تسويق المنتج.

# استخدام العلب البلاستيكية في المايكرويف يسبب السرطان

## حقيقة

ليس جميع العلب البلاستيكية تسبب السرطـــان وذلك لأن هناك علب مناسبة للاستخدام في المايكرويف، لذلك تأكدي من أن العلب مناسبة للمايكرويف.

# إذا حافظتي على وزن معتدل وتغذية جيدة ومزاولة النشاط البدني لن تصابي بالسرطان

## خرافة

هذه العوامل قد تساهم في خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي لكن لا نستطيع أن نقول أنها ستمنع حدوثه تماماً.

# سرطان الثدي يصيب فقط النساء في منتصف العمر أو الأكبر سناً

**خرافة**

تصاب النســاء الأصغر سناً (أقل من أربعون عاماً) بسرطان الثدي لكن بنسبة أقل من الأكبر سناً.

# سرطان الثدي يصيب النساء والرجال

## حقيقة

بالرغم من أن معظـــم حالات سرطان الثدي من النساء لكن توجد حالات نادرة لرجال مصابين بسرطان الثدي وذلك لأن لديهم أنسجة في الثـــدي قد تُصاب بالسرطان.

# الهرمونات الموجودة في الحليب تسبب السرطان

**خرافة**

لا يوجد دليل علمي قوي يثبت أن هذه الهرمونات يمكنها أن تسبب السرطان.

# تناول الصويا يزيد من خطر الإصابة بالسرطان

**خرافة**

لا يوجد دليل علمي قوي يثبت أن تناول الصويا يرفع أو يخفض من خطر الإصابة بالسرطان.

# الشاهي الأخضر أو الماتشا يحمي من السرطان

**خرافة**

لم يثبت بالدراسات العلمية أن الشاي الأخضر يخفض من خطر الإصابة بالسرطان.

# الطعام العضوي أفضل لأن المبيدات تسبب السرطان

**خرافة**

لا يوجد دليل علمي قوي يثبت أن الأطعمة المعرضة للمبيدات بنسبة قليلة تزيـــد من نسبة الإصابة بالسرطان.

# المراجع


- Breast cancer prevention: How to reduce your risk.(2021, September 17). Myoclinic.https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/breast-cancer-prevention/art-20044676.
- Klemm, S.(2021, October 7).Reduce Breast Cancer Risk.Academy of nutrition and dietetics .https://www.eatright.org/health/diseases-and-conditions/cancer/reduce-breast-cancer-risk.
- Can pesticides or herbicides cause cancer?.(2019, December 23).Cancer research UK.https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-controversies/can-pesticides-or-herbicides-cause-cancer.
- Ellis, E.(2019, November 4).The Basics of the Nutrition Facts Label.Academy of nutrition and dietetics.https://www.eatright.org/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/the-basics-of-the-nutrition-facts-label.
- U.S. Department of Agriculture.
- Lanford, J.(n.d).Cancer Nutrition Myths & Truths.Living beyond breast cancer.https://www.lbbc.org/sites/default/files/Lanford_Nutrition%20Myths%20and%20Truths_2018%20Conference.pdf.
- Cancer causes: Popular myths about the causes of cancer.(2020, March 21).Myoclinic.https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-causes/art-20044714.
- 15 Cancer Nutrition Myths Debunked.(n.d).Nassif community cancer center.https://communitycancercenter.org/2016/01/15-cancer-nutrition-myths-debunked/.
- Conner, K.(n.d).Breast Cancer Myths vs. Facts.Breastcancer.org.https://www.breastcancer.org/symptoms/understand_bc/myths-facts.