

TÜRKİYE'DE MEME KANSERİ VE KANSERDE BESLENME

Dr. Diyetisyen Aygün KUYUMCU

Kanserin kelime anlamı bir organ veya dokuda hücrelerin düzensiz ve kontrolsüz olarak çoğalmasıyla bedene zarar vermesidir. Herhangi bir kanser türünün bedenimizde geliştiğini düşünmek bile korkutucudur. Meme kanseri kadınlarda en sık rastlanan türdür.

TÜRKİYE'DE MEME KANSERİNİN DURUMU

Ülkemizde kanser konusunda yapılmış kapsamlı çalışmalar vardır.

Ege Üniversitesi Kansere Savaş Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından 1992-2003 tarihleri arasında yapılmıştır. Bu zaman diliminde hastanede kanser tanısı alan %11.6'sı meme kanseri tanılı olup meme kanserli olguların %98.3'ü kadın, %1.7'si erkektir. Hastalar ikamet yerlerine göre incelendiğinde, İzmir ili dışında yaşayan olguların, İzmir ilinde yaşayan olgulardan daha ileri evrede tanı aldığı saptanmıştır. Benzer şekilde, kırsal alanda ikamet eden olgular kentte yaşayan olgulardan daha ileri evrede başvurmuştur. Ayrıca meme kanseri tanısı, 50 yaş altındaki olgularda 50 yaş ve üzerindeki olgulardan daha sık görülmektedir(1).

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Cerrahi Onkoloji Ana Bilim Dalında 1991-1998 yılları arasında 465 meme kanserli hasta takip edilmiş ve hastaların %46'sı erken dönemde saptanırken %54'ü ileri düzeyde bulunmuştur. Bu çalışma sonucu erken dönemde saptanan meme kanserinin cerrahi tedavisinde memenin korunduğu bulunmuştur. Tüm kanser türlerinde olduğu gibi meme kanserinde de erken tanı çok önemlidir(2).

İstanbul, İzmir, Ankara, Bursa, Kocaeli, Aydın, Diyarbakır ve Adana illerinde 13 merkezde toplam 11.208 meme kanserli hastanın değerlendirildiği kapsamlı bir çalışmada, kürtaj, ilk çocuk doğurma yaşının 35 ve üzerinde olması, aile hikâyesinde meme kanseri olması, geç yaşta menopoza girme (50 ve üzeri) ve beden kitle indeksinin 25 ve üzerinde olmasının Türk Kadınlarda meme kanseri riskini artıran faktörler olduğu gösterilmiştir(3).

Ülkemiz için belirlenen risk faktörleri yanında Amerikan Ulusal Kanser Vakfı'nın belirlediği risk faktörleri arasında diyetle doymuş yağ miktarının yüksek olması, alkol tüketimi ve meme kanseri tedavi edildikten sonra hastanın kilo almaya devam etmesi veya sağlıksız beden ağırlığında yaşamını sürdürmesi yer almaktadır.

Kanserden korunmak için:

- ☉ Sağlıklı beden ağırlığına sahip olmak ve bunu sürdürmek önemlidir. Obesite tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de çok önemli bir sağlık problemidir. Beden

ağırlığındaki sağlıksız artışlar kanser diyabet ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkları da beraberinde getirir. Obezite bedenimize zarar verdiği gibi bu sağlık problemini çözmeye çalışırken kullanılan mucizevî ve kısa süreli yöntemlerde sağlığımızı kaybetmeye neden olabilir. Özellikle yaz aylarında gazete ve dergilerde ve internette kısa sürede çok yüksek beden ağırlığı kaybı vadeden yöntemlere başvurmamak gerekir. Beden ağırlığını kontrol altına almak için mutlaka bir beslenme uzmanı tarafından hazırlanmış bir programla takip edilmek en sağlıklı yöntemdir.

- ☉ Yemeğe oturduğunuzda bir öğününüzün 2/3 'ünü sebzeler, meyveler, tam tahıllar, kuru baklagiller 1/3'ünü ve daha azını hayvansal kaynaklı yiyeceklerden oluşmasına özen gösterin. Bu öneri vejetaryen beslenin anlamına gelmez sadece besinlerin miktarlarını değiştirmeyi ifade eder.
- ☉ Yeterli miktarda folik asit almak kanserden korunmak için çok etkilidir. Özellikle alkollü içecekler tüketenlerde yeterli folik asit alımı daha da önem kazanır. Yeşil yapraklı sebzeler, ıspanak, marul, roka, kuru baklagiller, karnabahar, lahana, taze fasulye, tam buğday, yağlı tohumlar folik asitin zengin kaynaklarıdır.
- ☉ Etleri ana yemek yerine sebze veya pilav makarna içinde garnitür veya sos olarak kullanın,
 - ❖ Örneğin etli taze sebze yemekleri, etli pilav, tavuklu makarna, somonlu makarna, ton balıklı makarna vb...
 - ❖ Patlıcan ve mantarın dokusu etlere benzer. Sebze yemeklerinizi veya pilav makarnayı haftada bir-iki kere mantar veya patlıcanla pişirin
- ☉ Kuru baklagiller proteinden zengindir haftada 3 veya daha fazla et yerine kurubaklagilleri kullanın.
- ☉ Yaz aylarında bizim ülkemizde en önemli hafta sonu eğlenceleri arasında piknikler ve mangalda pişmiş et yemekleri yer alır. Mangalda et yanında patlıcan, mantar ve domates, biber, soğan gibi diğer sebzeleri de pişirerek tüketin.
- ☉ Ara öğünlerde veya fast food restoranlarda daha çok mantarlı veya ızgara sebze sandviçler ve yanında taze meyve suları ve sebze suları içmeyi tercih edin.
- ☉ Sandviçlerinizde tam tahıl ekmeçleri tercih edin.
- ☉ Tatlılarınızı şeker yerine pekmez ve meyve püreleri ile tatlandırın.
- ☉ Tuz yerine baharatları kullanarak öğünlerinizi lezzetlendirin.
- ☉ Öğün atlamayın, ara öğünlerde meyve ve sebze tüketmeye çalışın.
- ☉ Sadece aç olduğunuzda yiyecek tüketin, yalnızlık, stres, sıkıntı gibi sizi rahatsız eden durumları yemek yiyerek değil yürümek, kitap okumak veya herhangi bir yere gitmek gibi aktivitelerle çözmeye çalışın

- ☉ Günlük besleme düzenimizde doymuş ve trans yağlar yerine doymamış yağları tercih etmek riski azaltır. Doymuş ve trans yağlardan uzak durmak için, fast food ve kızartılmış yiyeceklere beslenmemizde yer vermemek, katı yağlarla yapılmış pasta, börek, çörek gibi yiyecekler ve yemeklerden uzak durmak gerekir.
- ☉ Düzenli egzersiz yapın. Aktif bir yaşam için en kolay yol yürüyüş yapmaktır ve ihtiyacınız olan tek şey de rahat bir ayakkabıdır.
- ☉ Alkollü içeceklerden mümkün oldukça uzak durun.
- ☉ Besinleri pişirme yöntemlerine dikkat edin. Kırmızı et tavuk ve balığı yüksek ısıda ve açık havada pişirmeyin. Bu öneri mangalda ızgara yapmayın anlamına gelmez. Izgara yapacaksanız etlerin kolay pişmesini sağlamak için önceden marine edin. Limon suyu, yoğurt, domates suyu gibi asitli seçimler yanında çok az yağ ve baharatlarla eti karıştırarak buzdolabında bekletin ve daha sonra pişirin. Veya etleri mikro dalga fırında veya suda pişirdikten sonra lezzet oluşturma için ızgarada pişirin. Böylece etlerin uzun süre pişme sonucu yapısında oluşacak kanserojen maddeleri en aza indirmiş olursunuz.
- ☉ Etlerin yanmış kısımlarını tüketmeyin.
- ☉ Besin güvenliği konusunda hassas olun.
 - ❖ Ellerinizi, yemek hazırladığınız alanların ve araçların temizliğine dikkat din.
 - ❖ Pişirmeden veya soymadan tükettiğiniz sebze ve meyveleri çok iyi yıkayın
 - ❖ Çiğ etler için ayrı bir kesme tahtası bulundurun.
 - ❖ Donmuş besinleri buzdolabında veya mikrodalga fırında çözün. Çözme işlemini oda sıcaklığında veya kalorifer üzerinde bekleterek yapmayın.
 - ❖ Son kullanma tarihi geçmiş besinleri tüketmeyin

- 1- Haydaroğlu A, Özaran Z, Bölükbaşı Y. Ege Üniversitesinde Meme Kanseri: 3897 Olgunun Değerlendirilmesi. Meme Sağlığı Dergisi 1:6–11, 2005.
- 2- Akgül H, Ünal E, Demirci S, Kocaoğlu H. Breast Cancer. Türkiye Klinikleri Cerrahi Dergisi. 4:207–210, 1999
- 3- Özmen V. Breast Cancer In The World And Turkey Meme sağlığı Dergisi 4:7–12, 2008.