



תזונה ופעילות גופנית למניעת סרטן

המלצות אגודת הסרטן האמריקאית לתזונה ולפעילות גופנית מבוססות על דוחות של הקרן העולמית לחקר הסרטן והמכון האמריקאי לחקר הסרטן.

את ההמלצות, המתעדכנות מדי כמה שנים, מנסח פאנל מומחים במחקר הסרטן, מניעת סרטן, אפידימיולוגיה, בריאות הציבור ומדיניות מערכות בריאות, והן משקפות את ההוכחות המדעיות העדכניות ביותר לקשר שבין תזונה ופעילות גופנית ובין הסיכון לחלות בסרטן.

הנחיות אגודת הסרטן האמריקאית לשנת 2020 מיישרות קו עם האיגוד האמריקאי לקרדיולוגיה (American Heart Association – AHA) והאיגוד האמריקאי לסוכרת.

עודף משקל, השמנה ושומן גוף עודף

המלצה: שימרו על משקל גוף תקין במשך כל החיים

מומלץ לשמור על משקל גוף תקין במסגרת טווח הנורמה, והימנעות מעלייה במשקל בחיים הבוגרים.

עודף משקל והשמנת יתר נגרמים עקב חוסר איזון אנרגטי (צריכת אנרגיה קלורית עודפת והוצאת אנרגיה נמוכה). גם גורמים גנטיים ושינויים בחילוף החומרים המתרחשים עם תהליך ההתבגרות תורמים לשומן גוף עודף.

הגורמים התזונתיים שנמצאו באופן העקבי ביותר כקשורים לשומן גוף עודף כוללים משקאות ממותקים, מזון מהיר ותזונה מערבית (כלומר תזונה עתירת סוכר, בשר אדום ושומן), לעומת מזונות המכילים סיבים תזונתיים ותזונה ים-תיכונית, העשויים להפחית את הסיכון לחלות בסרטן. בנוסף, פעילות גופנית אירובית, כולל הליכה, קשורה בסיכון מופחת לשומן גוף עודף, לעומת אורח חיים יושבני וזמן מסך רב יותר, הקשורים בסיכון מוגבר.

תזונה ודפוסי אכילה

המלצה: לשמור על דפוס אכילה בריא בכל הגילים

דפוס אכילה בריא כולל:

- מזונות עשירים בחומרים מזינים בכמויות שעוזרות להשיג ולשמור על משקל גוף תקין.
- אכילת מגוון ירקות – ירקות ירוקים כהים, אדומים וכתומים וקטניות עשירות בסיבים (שעועית, אפונה, עדשים) ואחרים.
- פירות, במיוחד פירות שלמים במגוון צבעים.
- דגנים מלאים.

דפוס אכילה בריא מגביל או אינו כולל:

- בשר אדום או מעובד.
- משקאות ממותקים.
- מזון מעובד ודגנים מעובדים.

תזונה היא מרכיב חשוב בסיכון לחלות בסרטן, הן בשל תרומתה למאזן האנרגיה והן דרך מנגנונים ביולוגיים המשנים את רמת הסיכון ללא קשר למשקל גוף. דפוסי אכילה בריאים עשויים להפחית את הסיכון לחלות בסרטן ובמחלות נוספות דרך מספר מנגנונים. לדוגמה, תזונה על בסיס צמחי קשורה לרמות דלקתיות נמוכות יותר; תגובת אינסולין משופרת; פחות נזק חמצוני לדנ"א; ולהימצאות ריכוזי חיידקי מעיים טובים בהשוואה לרוב מאפייני התזונה מן החי העתירים בשומן רווי ובסוכר.



צריכת אלכוהול

המלצה: עדיף להימנע מצריכת אלכוהול

למי שבכל זאת שותה אלכוהול, מומלץ להגביל את הצריכה ללא יותר ממשקה אחד ביום לאישה ושני משקאות לגבר.

אלכוהול הוא גורם הסיכון השלישי לתחלואה בסרטן אחרי שימוש בטבק והשמנה. מנה סטנדרטית של משקה אלכוהולי מוגדרת כ- 340 גרם בירה, כ-142 גרם יין, או כ-42 גרם משקה אלכוהולי מזוקק 80%, המכיל כ-14 גרם אתנול, סוג האלכוהול העיקרי הקיים במשקאות אלכוהוליים.

צריכת אלכוהול היא גורם סיכון מוכח לשבעה סוגי סרטן לפחות, בהם סרטן בדרכי הנשימה העליונות (חלל הפה, הלוע, הגרון, והוושט) וכבד.

פעילות גופנית

המלצה: אמצו אורח חיים פעיל

למבוגרים מומלץ לבצע פעילות גופנית מתונה במשך לפחות 150-300 דקות שבועיות, או 75-150 דקות של פעילות גופנית אינטנסיבית, או שילוב של פעילויות בעצימות שונה. המטרה היא להגיע ל-300 דקות פעילות גופנית בשבוע ואף יותר מכך. ההמלצה למבוגרים כוללת גם פעילות כלשהי לחיזוק השרירים, לפחות יומיים בשבוע. על אף שפעילות לחיזוק שרירים מומלצת לבריאות הכללית, ישנן מעט הוכחות לסוג פעילות זה בהקשר של סרטן. לכן ההתמקדות בהנחיות למניעת סרטן היא בעיקר בפעילות גופנית מתונה או אינטנסיבית.

ילידים ולמתבגרים מומלץ לעסוק בפעילות גופנית מתונה או אינטנסיבית של לפחות שעה כל יום הכוללת פעילות אירובית ופעילות לחיזוק שרירים (לפחות 3 ימים בשבוע), ופעילות לחיזוק העצם (לפחות 3 ימים בשבוע). חשוב שצעירים יטמיעו את חשיבות הפעילות הגופנית כהתנהגות יומיומית מגיל צעיר כדי לעזור להם לשמור עליה כחלק מסגנון חייהם בגיל מאוחר יותר. באופן זה יוכלו לשמור על משקלם ולהימנע מעלייה במשקל בשלב מאוחר יותר בבגרותם.

מומלץ להגביל פעילויות "יושבניות" כגון ישיבה, שכיבה וצפייה בטלוויזיה, וכן פעילויות אחרות הקשורות בצפייה במסך.