

## BESLENME VE BESLENME ELEMENTLERİNİN ÇEŞİTLİ KANSER TİPLERİ İLE OLAN İLGİSİ

Uz. Abdülbaki AĞBAŞ x  
Dr. Hüseyin T. SESSİZ xx  
Bil. Uz. Nuri BAKAN xxx

### ÖZET

*Beslenme ve beslenme elementlerinin kanser riski ile olan ilgileri çeşitli kanser tiplerinde incelenmiştir. Netice itibarıyla görülmüştür ki lifli çiğ sebze ve meyvelerin alınması bu riski bir çok kanser çeşidinde azaltmaktadır. Ayrıca vit-A ve vit-C'nin de rizikoyu azaltıcı rolleri çeşitli çalışmalar ile gösterilmiştir.*

### GİRİŞ

İnsanın, hayatını devam ettirebilmesinde beslenme olayının önemli bir yer tuttuğu, beslenme elementlerinin ise bu konuda önemli unsurları oluşturduğu herkesce bilinmektedir. Bu yazıda görüleceği gibi durum hiçte iç açıcı değildir. Çağımızın üzerinde en çok konuşulan konusu olan kanser riskinin bazı gıda elementlerince artırılması beslenmeye muhtaç biz insanları bu konuda geniş boyutlu olarak düşünmeye sevketmektedir. Bir taraftan hayatın devamı için gıda almak mecburiyeti, diğer taraftan yediğimiz yicceklerin kanser riskini arttırıp arttırmadığı endişesi tedirginlik meydana getirmekte ve hayatı huzursuz kılmaktadır. Ancak konuya "her şeyin azı karar çoğu zarar" prensibiyle eğildiğimiz takdirde bu tadsız tedirginlikten uzaklaşmış olacağız.

Amerika Birleşik Devletleri ilim akademisinin yayınladığı son raporda insan kanseri konusunda risk faktörü olarak diyetin rolü üzerinde daha fazla epidemiyolojik çalışmanın yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Konu ile ilgili olarak daha önceki yıllarda çok cüretkâr ve birbirine ters düşen yayınlar neşredilmişti. Çalışmalarda ortaya çıkan problemlerin çoğu insan diyetinin karmaşıklığından

---

x Atatürk Üniv Diş hek. Fak. Biyokimya Arş. Gör.

xx " " Tıp " Biyokimya Doçenti ve öğretim üyesi.

xxx " " Tıp " Biyokimya Arş. Gör.

kaynaklanıyordu. Sorunların temelini gıda alınımını tespit etmek ve diyetssel enformasyonu tahlil etmek teşkil ediyordu; bir başka ve en önemli sorun beslenme uzmanları ve epidemiyolojistler arasındaki bilgi alış verişinin kesilmesinden veya iyi olmamasından kaynaklanıyordu (1).

Beslenmenin kansere sebep olma ve kanserin önlenmesindeki rolü geniş halk kitlelerini endişelendiren önemli bir konudur. Endüstriyel çevre, âdeta insan sağlığını hiçe sayma ve uzun ömürle alay edercesine büyük bir sür'atle gelişmektedir. Teknolojik çevrenin bu baş döndürücü hızı kanserin tolere edilemeyen yükünü biz insanların omuzlarına yüklemiş durumdadır. Bundan dahada önemlisi bizim kendi kendimize yapmış olduğumuz bir kısım fiiller çevrenin bize yaptığundan daha fazla tehlikeli olmaktadır. Tütün ve alkol tüketimin insanlarda görülen kanser türlerinin bir çoğundan sorumlu olduğunu iyi bilmekteyiz. İlâveten tükettiğimiz yiyeceklerin miktar ve tipleri, bizim onları tüketme tarzımız, gıdaları hazırlama ve muhafaza üslubumuz ve hatta yiyecek maddelerinin sofrada hazırlanması bile kanser risk faktörünü arttıran etmenlerdir (2)

Beslenme konusundaki bilgi potansiyelimizin eksik olması heyecan, gelenekler ve yanlış bilgi ve karışık bir popülasyonun beslenme ihtiyacı konusundaki belirsizlikleri omuz omuza vermek suretiyle kanser oluşumunu sağlamakta, hızlandırmakta ve âdeta ölü alınamaz bir boyut kazandırmaktadır. Biz insanların bulunduğu ilim çevresi içerisinde yabancı olduğu bir çok konu mevcuttur. Haber vasıtaları, ciddi bir bilim adamı ile hata yapan veya sadece kendi çıkarlarını düşünen ve bu yönde çalışan birisi arasında ayırım gözetmeksizin doğru, yarı doğru ve doğru olmayan haberler neşretmekte ve bir çok önemli hatalara sebep olmaktadır (2).

1957. yılında değişik bölgelerde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar kanser riskinin azalması veya artmasında diyetin potansiyelini göstermektedir. Elde edilen delillerden biri rizikonun değişik sosyal gruplar arasındaki dağılım farkı idi; bu da sosyal grupların diet gibi bazı alışkanlıkları kanser tehlikesini etkileyebildiğini göstermektedir. Sosyoekonomik ve etnik grupların farklı tarzda beslenme alışkanlıkları kanser riskini farklı tarzlarda etkileyebilmektedir. Çevre ile organizma bir kaç değişik noktalardan temas ettiğinden (deri, solunum sistemi, heyecan ve duygu, sindirim sistemi v.b) diyetin önemi bir kat daha artmaktadır (3).

1957-1967 yılları arasında Roswell Park Memorial Institute'ye başvuran servis ve poliklinik hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada beslenme ile kanser tipleri arasındaki ilgi incelenmiştir. Bu tarihler arasında yılda yaklaşık 3500 müracaatın ilk yarısı kanser hastası idi; diğer yarısı ise kendiliklerinden muayene olmak amacıyla enstitüye müracaat etmiş olan şahıslar teşkil etmekteydi ki bu şahıslara enstitüdeki klinisyenlerce kanser teşhisi konulmuştu (3).

## BULGULAR

**GASTRİK KANSER:** 160 gastrik kanser ve 730 kontrol vakasının sonuçlarına göre yüksek riziko patates tüketimi ile ilgilidir. Çiğ meyve ve sebze özellikle yeşil salata, domates, havuç ve salatalık bu rizikoyu azaltmaktadır. Bu tip kanserlerde retinoid ve askorbik asit alınımının etki farklılıkları incelenmemiştir (3)..

**KOLON KANSERİ :** Bunun için 190 kolon kanserli hasta ve 600 kontrol grubu incelemeye tabi tutulmuştur. Bu çalışmada et tüketimi ile kanser riskinin artması hipotezi ile ters düşen bir ilişki bulunmuştur. Çok sık et yiyenler daha seyrek yiyeceklere nazaran relatif bir riske sahiptirler ve bu farklılık istatistiki olarak önem arz etmektedir (3).

Turpgiller familyasından olan bitkilerde bulunan indol bileşikleri konusunda Wattenberg'in tavsiyesi üzerine lahana tüketiminin kanser rizikosunu ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Lahana alınımındaki artış ile riskte bir azalma olduğu doz-cevap eğrisi ile istatistiki olarak da tesbit edilmiştir. Seyrek olarak lahana yiyen ya da hiç yemeyenlerde kanser riski üç kat daha fazladır. Aynı bulgular, turpgillerin diğer üyeleri için de bulunmuştur. Hayvansal yağlar içinde aynı metod kullanılmak suretiyle diyet, ham fiber, vit-A ve vit-C alınımının riziko ile olan ilgisi incelenmiştir; neticede ham veya diyetel fiber veya vit-A veya vit-C alınımı arasında kolon kanser vak'aları ve kontrol grupları arasında önemli bir fark bulunamamıştır (3).

**REKTAL KANSER :** 250 rektum kanserli hasta ve 500 kontrol grubu, diyetle bağlı veriler analiz edilmek suretiyle incelendi. Neticede sığır eti yemekle kanser riski arasında esas itibariyle bir ilgi bulunamadı. Genelde yağ alınımı ile ilgili çalışmada da benzer sonuçlar elde edildi. Turpgiller ile bu konu incelendiğinde şu durum ortaya çıkmıştır: Doz -cevap tarzında turpgillerin alımı sıklığındaki azalma ile kanser rizikosu arasında önemli bir ilişki vardır. Vit-C, Vit-A, ham ve diyetel fiber ihtiva eden gıdaların alınımı ile rektum kanserinin önemli derecede ilgili olmadığı tesbit edilmiştir (33).

**AKCİĞER KANSERİ :** 270 Akciğer kanserli ve 700 kontrol grubu bu çalışmaya dahil edilmiştir. Genelde Vit-A ihtiva eden gıdaların alınımındaki azalma ile rizikoda bir artma gözlenmiştir. Bu durum istatistiki olarak önemli idi ve doz-cevap eğrisi ile durum ayrıca incelendi. Fiber, turpgiller veya Vit-C alınımı ile ilgili olarak riskte bir artma veya azalma kaydedilmemiştir. Riskteki yükselme ile sigara tüketimi arasında belirgin bir ilişkinin olduğu ayrıca tesbit edilmiştir (3).

**MESANE KANSERİ:** Akciğer kanseri vak'asında olduğu gibi mesane kanseri ile vit-A arasında benzer bir ilişkinin olduğu tesbit edilmiştir: şöyleki vit-A ihtiva eden gıdaların alınımında ki azalma ile riziko artış göstermektedir. Bazı

çalışmalarda kahvenin de kanser riskini arttırdığı tesbit edilmiştir. Kahve içme alışkanlığı olanlar süt içmekten pek hoşlanmazlar çysa ki süt önemli bir vitamin kaynağıdır. Tüketilen kahve miktarını ayarlamak suretiyle vit-A ve sütün ilişkisi incelenmiştir. Kahve alınımının miktarına bakılmaksızın bu ilişkinin aynı yönde olduğu tesbit edilmiştir. Mesane kanseri riski ve fiber ve de vit-C alınımı hususunda açık hiç bir ilişki gösterilememiştir. zira doz-cevap ilişkisi yeterince açık değildir (3).

**ORAL KANSER:** Ağız kanseri ile ilgili çalışmada şu durumlar müşahade edilmiştir: kullanılan tütün miktarı ile olduğu kadar alkol alınımındaki artış ile kanser riski artmaktadır. Ayrıca vit-A alınımının azalması oral kanser riskini arttırmaktadır. Bu durum istatistiki olarak önemlidir ve bir doz-cevap ilişkisi müşahade edilmiştir. Benzeri sonuçlar vit-C için de bulunmuştur. Alkol ve sigara tüketiminin oral kanser e'yolojisi ile ilgisi olduğu kuvvetle tahmin edilmektedir. Alkol ve tütün faktörü ile vit-A ve vit-C ilişkisi incelenmiştir. Vit-A ve Vit-C'nin doz-cevap koruyucu etkisinin alkol ve tütün üzerine müsbet olduğu tesbit edilmiştir. Yağ, turpgiller ve fiberin risk artışı ile ilgili olmadığı rapor edilmiştir (3)

**ÖZAFAGUS KANSERİ:** Bu çalışmada 122 hasta ve 235 kontrol grubu incelenmiştir. Daha önceki araştırmacılar gibi sigara içme ve alkol alınımındaki artış ile riziko artışı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tesbit edildi. Sigara ve alkol kullanımı ile Vit-A arasında riziko yönünden araştırılan ilgilinin ters olmasına karşın bu durum yeteri kadar açık değildir. Yağ, fiber ve turpgillerin bu konu ile ilgileri olmadığı bulunmuştur (3).

**LARENKS KANSERİ:** Bu tip kanserlerde turpgiller familyasından sebzeler alındığı zaman rizikoda küçük bir azalma kaydedilmiştir. Fiber ve yağlar ile ilgili hiç bir ilişki ortaya konulamamıştır. Diğer araştırmacıların yaptığı gibi sigara ve alkol alışkanlığın da bu tipte bir kanser riskinin artış gösterdiği tesbit edilmiştir. Oral ve akciğer kanserinde olduğu gibi Vit-A ihtiva eden gıdaların alınımındaki artış ile kanser riskinin azalması yönünde bulgular bulunmuştur. Vit-C alınımı ile riziko arasında ters bir ilişki bulunmuştur (3).

**SERVİKAL KANSER :** Servikal kanser ile ilgili olarak bu çalışmada daha önce bulunan bazı ilişkiler açıklanmaya çalışılmıştır, yani grup seks ve sigara tüketiminin artışı ile yüksek riziko tesbit edilmiştir. Diyetin sigara ile ilişkisinden dolayı askorbik asit, vit-A turpgiller ve bu faktörler ile ayarlanan yağların alınımı incelenmiştir. Neticede vit-A'nın servikal kanser riskini azalttığı ve turpgillerin riziko artışına az bir miktar katkıda bulunduğu, askorbik asidin ise riziko ile ilgili olmadığı tesbit edilmiştir (3).

**MEME KANSERİ :** Yağ alınımındaki artışın meme kanseri ile ilgili olduğuna dair bazı çalışmalar mevcuttur. Son çalışmalar doymuş yağlar ile meme kanseri arasında son derece önemli bulgular tesbit edilmesi yönünde olmuştur. Ma-

mafih, 1800 vak'a ve 900 kontrol grubu üzerinde yapılan çalışmalar meme kanseri ile et ve yağ alınımı arasında bir ilişki bulunamadığını göstermiştir. İlaveten vit-A, vit-C veya turpgiller familyasından sebzelerin alınımı ile meme kanseri riski arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır. Meme kanseri vak'aları 2 gruba ayrıldığı zaman (55'in üstündekiler için) bu ilişki önemli bulundu, ancak vit-A ihtiva eden gıdaların alınımı ile ilgili olarak rizikoda küçük bir azalma müşahade edildi. Vit-A ve yağın meme kanseri epidemiyojisindeki önemlerini ortaya koyabilmek için daha fazla çalışma yapmak gerekmektedir (3).

**PROSTAT KANSERİ:** Konu ile ilgili olarak vit-A, vit-C, yağlar, turpgiller ve fiber incelenmiştir. Prostat kanseri daha ziyade yaşlı erkeklerde görüldüğünden dolayı, hastalığın etyolojisinin yaşlı ve gençlerde farklı olması ihtimalinden dolayı bu kanser tipi yaşı 70'in üzerinde ve 70'in altında olmak üzere iki grup erkekte incelenmiştir. Beslenme elemanlarının artması ile prostat kanser riskinin artması arasında yaş ile önemli bir ilişki olmamasına rağmen neticeler yaşlı yaş grubunda istatistiki olarak önemlidir (3).

**DERİ KANSERİ:** Deri kanseri ile diyet analizi arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan çalışmalarda vit-A, vit-C, yağlar, fiber ve turpgiller bitkileri ile hiç bir ilişkinin olmadığı tesbit edilmiştir. 96 squamous hücre deri kanserli vak'a incelenmiştir, ancak bu dağınk verilerin temelinde ilgili gıda maddelerinin hiç birisinin risk farklılığı ile ilgili olmadığı tesbit edilmiştir (3).

## SUMMARY

### **The relation of nutrition and nutrition element With cancer types**

The relation of nutrition and nutrition elements with cancer risk has been examined in various types of cancer. As a result, it has been seen that digestion of fibered row vegetables and fruits decrease this risk in many types of cancer. Furthermore, it has been shown that vit-A and vit-C also have this risk decreasing role.

## KAYNAKLAR

- 1- Cancer Research (Suppl.) 43, May. 1983, **2392s**
- 2- Cancer Research (Suppl.) 43, May. 1983, **2391s**
- 3- Cancer Research (Suppl.) 43, May, 1983, **2410-2412s**