

Anna Platta, Beata Orłowska

CZynniki Żywnościowe a Ryzyko Wystąpienia Nowotworu Gruczołu Piersiowego w Ocenie Kobiet

Katedra Handlu i Usług Akademii Morskiej w Gdyni
Kierownik: prof. zw. dr hab. inż. *E. Babicz-Zielińska*

Celem przeprowadzonych badań była ocena poziomu wiedzy klientek gabinetu kosmetycznego w zakresie wpływu sposobu odżywiania na ryzyko wystąpienia nowotworu gruczołu piersiowego.

Wykazano, że wiek oraz statut społeczny ma wpływ na poziom wiedzy oraz świadomość badanych kobiet w zakresie wpływu sposobu odżywiania się na ryzyko wystąpienia nowotworu gruczołu piersiowego. Zdecydowanie mniejszy poziom wiedzy posiadały osoby niezamężne oraz poniżej 29 roku życia. Niepokój budzi grupa młodych kobiety ze stwierdzoną nadwagą, która w perspektywie dłuższego czasu może stanowić grupę ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe, w tym na nowotwór gruczołu piersiowego.

Hasła kluczowe: nowotwór gruczołu piersiowego, sposób odżywiania.
Key words: breast cancer, diet.

Większość obserwacji dotyczących związku między doбором spożywanych produktów, a ryzykiem zachorowania na nowotwory złośliwe nadal nie ma charakteru rozstrzygającego (1). Szacuje się, że rodzaj diety oraz obecność w żywności substancji dodatkowych, takich jak: konserwanty, barwniki, polepszacze smaku, mogą być czynnikami powodującymi rozwój chorób nowotworowych (2). Za ponad połowę wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe odpowiadają czynniki środowiskowe w tym około od 30 do 40% złe odżywianie i w około 30% palenie papierosów (3).

Do związków o działaniu kancerogennym występujących w produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego i roślinnego zaliczamy: aflatoksyny (mleko, ser, ziarna zbóż, orzeszki ziemne, orzechy, migdały, figi, ziarna kukurydzy, jaja, mięso), nitrozoaminy (woda pitna, kapusta, szpinak, peklowane mięso), benzopiren (mięso wędzone i smażone, ryby wędzone i smażone), tłuszcze modyfikowane (margaryna, frytki, chrupki, zupy w proszku), pestycydy

chloroorganiczne (żywność pochodzenia zwierzęcego), niacynę (bób), kwas erukowy (olej z rzepaku), aldehyd octowy (alkohol), kwas fitynowy (mąka żytnia, pszenna, ryżowa) (3). Jeśli do wszystkich czynników kancerogennych pochodzenia zewnętrznego dodać się jeszcze uwarunkowania genetyczne, sprzyjające powstawaniu nowotworów, to istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo wystąpienia choroby nowotworowej (4). Wysokie spożycie tłuszczów ogółem oraz tłuszczów nasyconych może zwiększyć ryzyko wystąpienia raka jelita grubego, prostaty i raka sutka (5, 6). Nadmiar tłuszczów ogółem w diecie nie tyle sprzyja nowym zachorowaniom na raka sutka, co przyspiesza przebieg i ułatwia nawroty tej choroby (6). Przypuszcza się, że istnieje związek między wysokim spożyciem alkoholu, a występowaniem raka sutka u kobiet oraz rakiem odbytu w przypadku wieloletniego, regularnego spożywania piwa (2, 6, 7).

Omawiając zagadnienie obróbki termicznej pod kątem powstawania związków rakotwórczych w żywności nie sposób pominąć faktu, iż żywność zawiera szereg związków o udokumentowanym działaniu mutagennym i karcinogennym, takie jak: nitrozoaminy, heterocykliczne aminy aromatyczne (HCA) oraz wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) (8, 9). Nitrozoaminy znajdują się w mięsie peklowanym, wędzonych rybach, a także w piwie, sosie sojowym i innych produktach. WWA powstają podczas rozkładu termicznego tłuszczu bez udziału tlenu, np. w trakcie smażenia czy pieczenia na ruszcie. Innym źródłem WWA jest dym wędzarniczy (wędzone ryby i mięsa) oraz zanieczyszczenia środowiska (np. ryby łowione w rejonach uprzemysłowionych) (8). HCA to grupa związków będących produktami pirolizy aminokwasów i białek, które powstają podczas gotowania wywarów, smażenia mięsa w temperaturze 150-200°C, pieczenia i grillowania głównie mięsa czerwonego oraz ryb w temperaturze powyżej 300°C (10). Na tworzenie substancji mutagennych wpływa temperatura i w mniejszym stopniu czas ogrzewania (5). Od posiadanej wiedzy przez konsumentów, umiejętności doboru i zestawienia produktów zależy stan ich zdrowia teraz i w perspektywie dłuższego czasu.

Celem przeprowadzonych badań była ocena poziomu wiedzy klientek gabinetu kosmetycznego w zakresie wpływu sposobu odżywiania na ryzyko wystąpienia nowotworu gruczołu piersiowego.

MATERIAŁ I METODY

Badanie przeprowadzono na grupie 100 kobiet, klientek gabinetu kosmetycznego „Beauty” w Kołobrzegu w 2010 roku. Wszystkie osoby biorące udział w badaniu były pełnoletnie. Kwestionariusz ankietowy zawierał wyłącznie pytania zamknięte. W badaniu brano pod uwagę status społeczny oraz wiek respondentek. Kobiety w wieku do 29 roku życia stanowiły 35% respondentek, a pozostałe 65% ukończyło 29 lat. Spośród badanej grupy zdecydowaną większość stanowiły mężatki - 75%, a pozostałe 25% panny. Kwestionariusz ankietowy zawierał wyłącznie pytania zamknięte, które dotyczyły wpływu diety na zmniejszenie ryzyka zachorowania

na chorobę nowotworową gruczołu piersiowego. Respondentki wskazały substancje konserwujące żywność, produkty żywnościowe oraz składniki odżywcze, które ich zdaniem zmniejszają lub podnoszą ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Wyniki badań przeprowadzone w 35 krajach wskazują, że jednym z najważniejszych czynników ryzyka zachorowania na raka piersi jest stosowana dieta (11). Nadmierne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, indukujących powstawanie otyłości, sprzyja zmianie metabolizmu estrogenów, co z kolei może inicjować rozwój nowotworu gruczołu piersiowego. Ponadto u kobiet otyłych jest on trudniejszy do wykrycia i częściej rozpoznawany w bardziej zaawansowanym stadium.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że u 70% respondentek wskaźnik BMI mieścił się w granicach normy. Można przypuszczać, że utrzymanie przez nie prawidłowej masy ciała, stanowi element zmniejszający ryzyko zachorowaniem na raka piersi. Pewien niepokój budzi 19% respondentek ze stwierdzoną nadwagą, które w większości były pannami (68.4%) oraz nie ukończyły 29 roku życia (73.6%). W świetle danych epidemiologicznych otyłość stanowi jeden z ważniejszych czynników środowiskowych sprzyjający rozwojowi chorób nowotworowych (12). Społeczeństwo polskie ze zdumiewającą biernością akceptuje oferowaną do spożycia żywność o wysokim stopniu przetworzenia. Prowadzony przez mieszkańców miast szybki styl życia powoduje, że coraz rzadziej przygotowują oni ciepłe posiłki w domach tracąc tym samym kontrolę nad ich składem jakościowym. Edukacja zdrowotna ma na celu uświadomienie kobietom potencjalnych czynników ryzyka rozwoju nowotworu gruczołu piersiowego, a przez to zmianę ich zachowań żywieniowych na prozdrowotne oraz konieczność regularnych badań profilaktycznych w celu szybkiej diagnozy zmian chorobowych (13).

Analiza zebranego materiału wykazała, że grupa badanych kobiet uważa, że istnieje związek między sposobem odżywiania a ryzykiem zachorowania na raka piersi. Do czynników sprzyjających zachorowaniu na nowotwór gruczołu piersiowego respondentki zaliczyły spożycie: potraw z pleśnią (82% badanych), potraw zjełczałych (72%), potraw z dużą ilością konserwantów (69%), małych ilości warzyw i owoców (60%) oraz dietę z dużym udziałem potraw bogatych w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (oprócz ryb) (52%), spożycie potraw grillowanych (45%) i smażonych (44%) (tab. I). Do żywności, obniżającej ryzyko zachorowania na nowotwór gruczołu piersiowego respondentki zaliczyły produkty bogate w witaminę A (63% badanych), w witaminę C (60%), w witaminę E (57%) oraz produkty bogate w błonnik (45%) (tab. II).

Tabela I. Ocena wiedzy respondentek na temat środków i produktów spożywczych podnoszących ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową gruczołu piersiowego (%)

Table I. The assessment of respondent's knowledge about the diet elements increasing the risk of breast cancer (%)

Lp.	Czynniki ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową gruczołu piersiowego	mężatki						panny					
		<29 lat			>29 lat			<29 lat			>29 lat		
		tak	nie	nie wiem	tak	nie	nie wiem	tak	nie	nie wiem	tak	nie	nie wiem
1.	Konserwanty żywności	17	2	6	38	4	4	3	1	6	11	4	4
2.	Niskie spożycie warzyw i owoców	14	7	4	31	11	4	4	3	3	11	5	3
3.	Potrawy zjełczałe	13	9	3	39	5	2	8	1	1	12	3	4
4.	Potrawy smażone	12	9	4	20	19	7	4	3	3	8	8	3
5.	Potrawy bogatobiałkowe pochodzenia zwierzęcego (oprócz ryb)	13	11	1	25	19	2	2	3	5	12	4	3
6.	Potrawy z obecnością pleśni	19	4	2	42	1	3	7	0	3	14	0	5
7.	Potrawy grillowane	13	8	6	21	20	5	2	1	5	9	7	3

Tabela II. Ocena wiedzy respondentek na temat wybranych składników odżywczych zmniejszających ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową gruczołu piersiowego (%)

Table II. The assessment of respondent's knowledge about selected nutritional ingredients reducing the risk of breast cancer (%)

Lp.	Wybrane składniki odżywcze	mężatki						panny					
		<29 lat			>29 lat			<29 lat			>29 lat		
		tak	nie	nie wiem	tak	nie	nie wiem	tak	nie	nie wiem	tak	nie	nie wiem
1.	błonnik	4	7	14	29	11	6	3	3	4	9	6	4
2.	witamina E	11	9	5	31	8	7	3	1	6	12	5	2
3.	witamina A	12	8	5	34	8	4	5	3	2	12	1	6
4.	witamina C	12	8	5	36	2	8	3	3	4	9	4	6
5.	selen	4	5	16	6	7	33	3	3	4	2	2	15

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że konieczna jest edukacja prozdrowotna młodych kobiet, które nie ukończyły 29 roku życia w zakresie czynników żywieniowych wpływających lub ograniczających ryzyko rozwoju nowotworu złośliwego gruczołu piersiowego. Edukacja prozdrowotna umożliwi im świadomy wybór żywności do spożycia o korzystnym wpływie na funkcje życiowe organizmu, przy jednoczesnej eliminacji czynników negatywnie wpływających na samopoczucie i zdrowie.

WNIOSKI

1. Wykazano, że wiek oraz status społeczny ma wpływ na poziom wiedzy oraz świadomość badanych kobiet w zakresie wpływu sposobu odżywiania się na ryzyko wystąpienia nowotworu gruczołu piersiowego.

2. Niepokój budzi grupa młodych kobiety poniżej 29 roku życia ze stwierdzoną nadwagą, która w perspektywie dłuższego czasu może stanowić grupę ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe, w tym na nowotwór gruczołu piersiowego.

A. Platta, B. Orłowska

WOMEN'S PERCEPTION OF DIET AND BREAST CANCER

Summary

The aim of this study was to assess the knowledge level and awareness of beauty parlor clients on the impact of diet on risk of breast cancer.

It was found that age and social status have an impact on the knowledge level and awareness of the surveyed respondents regarding the impact of diet on risk of breast cancer. Definitely a lower level of knowledge was demonstrated by the countryside respondents, girls and women below the age of 29 years. One concern is with the known group of respondents who are overweight, and who may in the longer time constitute a risk group for cancer, including breast cancer.

PIŚMIENNICTWO

1. *Ball S.*: Naturalne substancje przeciwnowotworowe. Wyd. Medyk, Warszawa 2000.- 2. *Konopka P.*: Rak, układ odpornościowy a odżywianie. Poradnik dla pacjentów. Wyd. MedPharm, Wrocław 2009.- 3. *Servan-Schreiber D.*: Antyrak. Wyd. Albatros, Warszawa 2008.- 4. *Wieczorek-Chelmińska Z.*: Żywnie w chorobach nowotworowych. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2006.- 5. *Keane M., Chace D.*: Dieta w chorobach nowotworowych. Wyd. Filar, Warszawa 1998.- 6. *Carper J.*: Żywność twój cudowny lek. Wyd. I Vesper, Poznań 2008.- 7. *Wojtukiewicz M.Z., Sierko C.*: Alkohol a nowotwory. *Jour. of Oncology*, 2000; 1(50): 39-47.- 8. *Nowak A, Libudzisz Z.*: Karcynogeny w przewodzie pokarmowym człowieka. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2008; 4 (59): 9, 14, 21.- 9. *Toribio F, Busquets R., Puignou I., Galceran T.*: Heterocyclic aromatic amines in griddled beef steak analyzed using a single extract clean-up procedure. *Food and Chem. Toxicol.* 2007; 4(45): 667-675.- 10. *Adams A.K., Best M.T.*: Rola przeciwutleniaczy w procesach związanych z wysiłkiem fizycznym i w zapobieganiu chorobom. *Med. po Dypł.*, 2002; 11 (9): 87-102.
11. *Hasik J., Gawęcki J.*: Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2000.- 12. *Ziemiański Ś., Budzyńska-Topolowska J.*: Tłuszcze pożywienia i lipidy ustrojów. Wyd. PWN, Warszawa 1991.- 13. *Kotusz S.*: Wadliwe odżywianie sprzyja nowotworom. *Zdrowa Żywność - Zdrowy Styl Życia*. Wyd. TPZZ, Tarnów 2001.

Adres: 81-225 Gdynia, ul. Morska 81-87.