

Många möjligheter att förebygga cancer

[Kampen mot cancer](#), professionell insikt, sid 14

Kampen mot cancer förknippas ofta med insatser för att bota dem som drabbas. Ännu mycket mer lidande och död i cancer kan undvikas genom förebyggande förändringar av livsmiljö och livsstil. Då har vi ödet mer i egna händer men kunskaper behövs. Ökad vitalitet och livskvalitet kan stärka motivationen.

Den kanske mest ökända orsaken till cancer är rökning, och alltför inser att det är rökfritt som gäller. Ett liknande problem är fordonsavgaser med avgasfria närmiljöer och fordon som lösningar. Bekämpningsmedel har drabbat hälsa och miljö hårt men här ger ekologisk odling en ljusning. Kemikaliesamhällets tiotusentals nya ämnen medför svåröverskådliga cancerrisker vilket är ett bland många motiv för det övergripande nationella miljömålet giftfri miljö.

Men den största cancerrisken styr vi i hög grad själva genom vårt kostval. Redan 1984 lyfte Cancerkommittén (SOU 1984: 67) fram kosten som den viktigaste faktorn bakom cancer. Många andra studier har gett stöd för detta, men först under senare år har de biokemiska orsakssambanden klarlagts bättre.

Länge låg fokus på specifika cancerogena ämnen i olika livsmedel. Bland stort uppslagna föroreningar kan nämnas dioxiner i fisk, bensen i läsk och akrylamid i bl a chips. Många cancerogena ämnen har identifierats i upphettade livsmedel. Insatser för att minimera exposition för specifika cancerogena ämnen i livsmedel är angelägna. Dessa ämnen svarar dock för en liten del av livsmedelsrelaterad cancer.

De stora cancerriskerna är i stället kopplade till ämnesomsättningen i kroppen, från matspjälkningskanalen till cellernas minsta delar ute i våra organ. Varje dag omsätter kroppen uppemot ett halvt kilo komplexa kemiska ämnen från kosten. Stora mängder reaktiva metaboliter bildas. Särskild betydelse tillmäts de miljarder syreradikaler som varje sekund bildas vid ämnesomsättningen och cellernas energiförsörjning. Specifika enzymatiska försvarsreaktioner ger ett grundskydd. Detta kompletteras med en mångfald ämnen från själva livsmedlen som minskar risken för bl a cancer. Antioxidanter skyddar speciellt mot just syreradikaler. Ständigt nya rapporter kommer om hur antioxidanter motverkar olika cancerformer.

Det centrala problemet är nu att kosten alltmer utgörs av raffinerade livsmedel. Socker och vitt bröd är liksom många andra nutida livsmedel mer eller mindre utarmade på antioxidanter, mineraler, vitaminer och andra näringsämnen och skyddsämnen. Kosten täcker då mer än väl vårt behov av energi men inte av naturliga skyddsämnen. Resultatet blir hög förekomst av cancer och andra kostrelaterade sjukdomar.

Rekommendationerna om ett halvt kilo frukt och grönt dagligen med tillhörande antioxidanter kopplar till detta. Men skyddet kan bli mycket starkare med ett genomtänkt val av livsmedel med viktiga antioxidanter och andra skyddsämnen. Motion aktiverar naturliga biokemiska processer som skyddar hälsan. Särskilt vid konditionsidrott ökar dock bildningen av syreradikaler och därmed vikten av ett bra antioxidantskydd.

Inte bara den enskilde utan även näringsliv och samhälle har starkt intresse av positiva förändringar i livsstil. Arbetsgivare kan visa vägen via personalluncher, fruktkorgar, rökfritt och motionsstöd. Väl genomförda kan sådana insatser motverka både fetma, diabetes, ateroskleros och cancer och samtidigt ge bättre prestationer och lägre sjukfrånvaro.

Fler artiklar av Göran Petersson finns i tidningen
Cancer- och Allergifonden informerar [juni 2008](#) sid 4-5 och [december 2008](#) sid 12-14

Fem förebyggande hälsoklipp:

Välj rent vatten i stället för sötsliskiga drycker

Byt sockersnask mot bär och frukt som godis

Byt vitt bröd och snabbpasta mot oförstört fullkorn

Satsa på läckra tomater, morötter och gröna ärtor med skyddande karotenoider

Satsa på frestande äpplen, citrusfrukter och lök med skyddande flavonoider