

## Kost bakom cancer

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 orsakssambanden klarlagts bättre.

**Cancerogena ämnen:** Länge har intresset fokuserats på specifika cancerogena ämnen i olika livsmedel. Bland stort uppslagna föroreningar kan nämnas dioxiner i fisk och nyligen bensen i läsk. Bland ökända ämnen från värmning märks akrylamid i bl a chips. Många cancerogena ämnen har identifierats i stekta och rökta livsmedel. Insatser för att minimera exposition för specifika cancerogena ämnen i livsmedel är angelägna. Dessa ämnen svarar dock endast för en liten del av livsmedelsrelaterad cancer.

**Ämnesomsättningen och syreradikalerna:** 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. Allt större betydelse tillmäts de miljarder syreradikaler som varje sekund bildas vid ämnesomsättningen och cellernas energiförsörjning. Endast tack vare kroppens komplexa enzymatiska skyddssystem kan reaktioner som leder till cancer och allergier minimeras.

**Antioxidanter:** Först när kroppens eget skyddssystem kompletteras med en mångfald skyddande ämnen från själva livsmedlen minskas cancerrisken riktigt effektivt. Antioxidanter skyddar då speciellt mot syreradikaler. Ständigt nya rapporter kommer om hur specifika antioxidanter skyddar mot olika cancerformer. 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.

**Raffinerat hälsofarligt:** Det centrala problemet är nu att kosten alltmer utgörs av raffinerade livsmedel. Dessa är mer eller mindre utarmade på antioxidanter, mineraler, vitaminer och andra näringsämnen och skyddsämnen. De täcker mer än väl vårt behov av energi men inte vårt behov av naturliga skyddsämnen. Resultatet blir ökad förekomst av cancer och andra kostrelaterade sjukdomar.

**Fetter omvärderas:** Raffinerat fett med sin höga energitäthet tränger lätt undan kost med näringsämnen och skyddsämnen. Nu betonas också alltmer att ett högt intag av fleromättat omega-6 i sig medför inflammatoriska problem med radikalbildning. För skydd mot cancer och hjärt-kärlsjukdomar gäller det alltså att dra ned på omega-6 från fröolja och margariner. Kostens fett bör ha en naturligt hög andel ofarligt mättat och enkelomättat fett som i mjölkfett. Och så vet vi ju nu också att vi behöver omega-3 från fiskfett och att härdat fett med transfetter måste avvecklas.

**Kolhydrater farligast:** Kolhydrater i form av socker och stärkelse står genomsnittligt för ungefär halva vårt energiintag. Hälsorörelsen talade tidigt om socker och vitt mjöl som de vita gifterna. Detta är sant i betydelsen att de tränger undan kost rik på skyddsämnen och därför indirekt medverkar till cancer. Under senare år har det också allt tydligare visats att socker och bröd, pasta, ris och potatis med högt GI ligger bakom de ökande problemen med övervikt och diabetes. Frågan är nu om vi klarar att se lika allvarligt på dessa kostfaror som på tobaksrökning, och hur långt det går att förändra kosten till det bättre.

*Vidare läsning:* [Många möjligheter att förebygga cancer](#)