

Kam mums reikia vitaminų?

Vitaminai – tai cheminės medžiagos. Jos būtinos, kad organizme vyktų biocheminiai procesai. Vitaminų A, C, D ir E stoka gali turėti įtakos vėžio vystymuisi.

Vitaminas A

Svarbus akių, odos sveikatai ir nesubrendusių ląstelių augimą skatinantiems genams.

Rekomenduojamas dienos kiekis suaugusiems yra 600–900 µg.

Įtaka vėžinėms ligoms – nepakankamas slopina imuninę sistemą, didėja krūties, prostatos, žarnyno, galvos ir kaklo, stemplės bei plaučių ligų tikimybė.

Maistas, turintis daug vitamino A:

- riebios žuvis, menkės kepenų aliejus, kitų žuvų taukai;
- jautiena, kiauliena, ėriena, viščių kepenėlių ir inkstai;
- kiaušiniai, pienas, grietinė, jogurtas ir sūris.



Vitaminas C

Svarbus odos, kaulų, dantų, kremzlių, sausgyslių, raiščių ir kraujagyslių ląstelių augimui bei atsigavimui, padeda pasisavinti geležį.

Rekomenduojamas dienos kiekis moterims 80–100 mg, vyrams – 120 mg. Rūkantiems – 120–140 mg.

Įtaka vėžinėms ligoms – dalyvauja atpažįstant DNR klaidas, apsaugo ląsteles nuo mutacijų. Pakankamas kiekis lemia mažesnę plaučių, krūties, žarnyno, skrandžio, burnos ertmės, gerklų ir stemplės vėžio riziką.

Maistas, turintis daug vitamino C:

- citrusiniai vaisiai, uogos ir daržovės (geriausia – termiškai neapdoroti);
- prieskoniai ir prieskoninės žolelės.

Vitaminas D

Svarbus: didina kalcio kiekį organizme ir skatina jo pasisavinimą, aktyvina kaulų formavimąsi.

Rekomenduojamas dienos kiekis 600–2000 TV.

Įtaka vėžinėms ligoms: slopina uždegiminį faktorių IL-6, prisidedantį prie vėžio vystymosi ir progresavimo, aktyvina savaiminę vėžinių ląstelių žūtį; padeda mažinti sąnarių skausmus sergant krūties vėžiu, kai gydoma aromatazės inhibitoriais; esant stokai, greičiau progresuoja prostatos vėžys, didėja storosios žarnos, krūties vėžinių ligų ir mirtingumo rizika.

Maistas, turintis daug vitamino D:

- riešutai;
- riebios žuvis ir jų taukai;
- šviežios daržovės;
- grūdai.

Daugiau kaip 80 proc. organizme esančio vitamino D sukaupiama iš saulės.



Vitamino D stoka išsivysto per 8 tamsaus periodo savaites. Nuolatinės reguliarios saulės vonios, nepersideginant ir nenudegant, yra geriausias būdas padidinti vitamino D kiekį kraujyje.

Cigaretėse esančių cheminių medžiagų poveikis saulėje gerokai sustiprėja.

Chemoterapijos metu ar iškart po jos oda gali būti jautresnė saulei. Jautrumą didina chemoterapijos preparatas fluoruracilas, skiriamas esant vėžinėms žarnyno ir krūties ligoms. Jautrumas saulei dažniausiai praeina po 3 mėnesių po gydymo.

KAIP MĖGAUTIS SAULĖS VONIOMIS?

- sveika švelnios saulės vonios;
- ypač svarbu nenudegti;
- nebūkite saulėje, kai ji karščiausia (12–15 val.);
- užsidenkite, jei vidurdienį esate saulėje;
- vakarais odą patepkite losjonu „po saulės vonių“ su alyvuogių aliejumi;
- po saulės vonių valgykite daug antioksidantų turinčių produktų (raudonų vynuogių, raudonojo vyno);
- chemoterapijos metu oda yra jautresnė saulei – būkite atsargūs;
- nerūkykite saulėje.

Spindulinė terapija. Būkite labai atsargūs eidami į saulę – didelė odos pažeidimo rizika. Spinduline terapija gydytų kūno vietų jautrumas saulei gali išlikti ilgą laiką, todėl naudokite apsaugą nuo saulės ar specialų kremą sudirgintai odai. Negydytos kūno vietos nėra jautresnės saulei.

Soliariumų nauda ir rizika yra kontroversiška: saikingas ir reguliarus lankymasis jame žiemos mėnesiais leidžia organizme palaikyti normalų vitamino D kiekį, tačiau moksliniai tyrimai rodo, kad dėl jų odos vėžio rizika žmonėms iki 30 metų išauga 75 proc.

Dirbtinio įdegio kremai – nėra tiesioginių įrodymų, kad jie kenksmingi, tačiau reguliariai juos naudoti nerekomenduojama dėl juose esančių dažų ir cheminių medžiagų.

Vitaminas E

Svarbus lygiesiems raumenims, teigiamai veikia akių sveikatą ir neurologines funkcijas, slopina trombocitų koaguliaciją ir uždegimą, yra antioksidantas.

Rekomenduojamas dienos kiekis suaugusiems 15 mg.

Įtaka vėžinėms ligoms: saugo nuo vėžio vystymosi ir keičia vėžinių ląstelių piktybiškumą.

Maistas, turintis daug vitamino E:

- riešutai;
- švieži vaisiai;
- neapdorotos kopūstinės daržovės;
- grūdai;
- riebios žuvis;
- salotos.