

# Fakty i mity dotyczące „diet antynowotworowych”

W ostatnich latach rośnie zainteresowanie wpływem żywienia na przebieg leczenia choroby nowotworowej. W przestrzeni publicznej pojawia się wiele informacji na temat tzw. „diet antynowotworowych”, które często obiecują zahamowanie rozwoju choroby lub nawet jej wyleczenie. Na ich podstawie powstaje wiele mitów, które powielane mogą prowadzić do nieprawidłowych decyzji żywieniowych i być potencjalnie szkodliwe, szczególnie dla pacjentów z chorobą nowotworową. Większość tych twierdzeń nie ma potwierdzenia w badaniach naukowych. Dlatego warto przyjrzeć się najczęściej powtarzanym mitom oraz faktom dotyczącym żywienia w chorobie nowotworowej:

## **MIT: Cukier „żywi” raka.**

**FAKT:** To krzywdzące uproszczenie, które pacjenci interpretują bardzo dosłownie. Faktycznie komórki nowotworowe potrzebują cukru (glukozy) do wzrostu, ale zapewnia on także rozwój zdrowych komórek (np. krwinek czerwonych). Węglowodany to główne źródło energii dla organizmu. Jeśli całkowicie wyeliminujemy je z diety możemy doprowadzić do niedożywienia, a nie zahamowania rozwoju nowotworu. Warto zaznaczyć, że „cukier” to nie tylko słodczyce i substancja znajdująca się w cukiernicze, ale także pieczywo, kasze, makarony, ryż, nasiona roślin strączkowych, warzywa i owoce, które wspólnie są elementem dobrze zbilansowanej diety.

## **MIT: Pacjent onkologiczny powinien unikać białka w diecie.**

**FAKT:** Białko to główny składnik budulcowy tkanek w organizmie człowieka. Dodatkowo pomaga utrzymać odpowiednią masę mięśniową i prawidłową pracę układu odpornościowego. Jego niedobór może znacząco wpłynąć na stan zdrowia chorego. Podczas choroby nowotworowej wzrasta zapotrzebowanie na białko (m.in. ze względu na jego zwiększoną utratę), dlatego ważne jest, aby regularnie dostarczać je organizmowi z pełnowartościowych źródeł (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki – jeśli są dobrze tolerowane przez pacjenta).

## **MIT: Eliminacja glutenu lub mleka i jego przetworów jest konieczna.**

**FAKT:** Nie ma potwierdzonych wskazań do stosowania diety bezglutenowej lub bezmlecznej u pacjentów leczonych onkologicznie. Wyjątkiem są osoby cierpiące na nietolerancję lub alergię pokarmową na te konkretne składniki. Wszystkie wykluczenia z diety powinny być skonsultowane z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.

## **MIT: Sok z buraka to idealny sposób na wzrost poziomu hemoglobiny we krwi.**

**FAKT:** Wpływ na prawidłowy poziom hemoglobiny we krwi ma odpowiednia podaż żelaza i witaminy B12 w diecie, których głównym źródłem są mięso, ryby, jaja i nabiał. Sok z buraka jest jednak dobrym źródłem kwasu foliowego, który wpływa korzystnie na proces odbudowy krwinek czerwonych.

## **MIT: Głodówka oczyści organizm i zniszczy nowotwór.**

**FAKT:** Nie dostarczając organizmowi odpowiedniej ilości substancji odżywczych możemy doprowadzić do zaburzenia pracy zdrowych komórek i tym samym do wyniszczenia organizmu. Żywienie w trakcie

choroby nowotworowej powinno być zindywidualizowane i pełnowartościowe, aby w jak najlepszym stopniu zminimalizować możliwe skutki uboczne leczenia i zapobiec niedożywieniu.

**MIT: Produkty „superfoods”, które leczą raka.**

FAKT: Produkty uznawane za lecznicze (specjalne soki, zioła lub suplementy) są często wymysłem producentów lub mediów społecznościowych w celach zarobkowych. Dobrym wsparciem diety mogą być jednak produkty specjalnego przeznaczenia medycznego. To skoncentrowane źródło energii i najpotrzebniejszych składników odżywczych, które mogą pomóc odżywić organizm. Należy jednak odpowiednio dobrać preparat do stanu klinicznego chorego oraz zapoznać się z ulotką, aby uniknąć skutków ubocznych.

**MIT: Specjalne diety alternatywne (np. ketogenna, makrobiotyczna czy dieta dr Budwig) skutecznie leczą nowotwory.**

FAKT: Nie ma wystarczających dowodów naukowych potwierdzających skuteczność diet alternatywnych w leczeniu chorób nowotworowych. Choć prowadzone są badania nad ich potencjalnym i pozytywnym wpływem na metabolizm komórek nowotworowych, obecnie nie rekomenduje się ich jako dietetyczną terapię przeciwnowotworową. Co więcej, wiele z tych diet jest restrykcyjnych i może prowadzić do niedoborów niektórych składników odżywczych lub niedożywienia pacjentów onkologicznych. Wytyczne żywieniowe podkreślają również, że nie należy stosować diet ograniczających podaż energii u pacjentów z ryzykiem niedożywienia, ponieważ może to pogorszyć stan odżywienia i przebieg leczenia choroby nowotworowej.

Prawidłowo zbilansowana dieta jest elementem złożonego leczenia onkologicznego, jednak nie zastępuje terapii medycznej. W mediach społecznościowych można znaleźć liczne „porady” dotyczące „diety antynowotworowych”, które rzekomo mają leczyć choroby onkologiczne. Jednak wiele z nich nie ma wystarczającego potwierdzenia naukowego co potęguje ich brak wiarygodności. Podstawowym celem postępowania żywieniowego u pacjentów onkologicznych powinna być przede wszystkim ocena i optymalizacja stanu odżywienia, zapewnienie odpowiedniej podaży energii i składników odżywczych oraz profilaktyka i leczenie niedożywienia. Interwencje dietetyczne powinny być dostosowane indywidualnie do potrzeb pacjenta i prowadzone w oparciu o aktualne rekomendacje kliniczne, a ewentualne modyfikacje diety powinny wspierać leczenie onkologiczne, nie zastępując metod o udowodnionej skuteczności. Aby uzyskać rzetelne informacje na temat odpowiedniej diety w trakcie choroby nowotworowej, najlepiej skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.

Autorka artykułu: Iga Tomanek, dietetyka III rok, I st. Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Singer P, Blaser AR, Berger MM, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition in cancer. *Clinical Nutrition*. 2021;40(5):2898-2913. doi:10.1016/j.clnu.2021.02.005
- Schmidt K, Ernst E. The legitimacy and safety of using alternative diets in cancer. *British Journal of Cancer*. 2012;107(9):1453-1456. doi:10.1038/bjc.2012.443.