

Kostur og krabbamein

Brot úr fyrilestri, sum Marjun Hanusardóttir helt á aðalfundinum hjá Krabbameinsfelagnum um kost og krabbamein.

— Tað er heilt greitt, at kosturin í dag sjálvsagt hevur stóra ávirkan á almennu heilsustøðuna og á sjúkutilburðir hjá fólki.

Hetta vita vit sostatt í dag heilt konkret, tá tað snýr seg um hjarta- og æðrasjúkur, meðan tað vit vita í samband við krabbamein er nógv meira óvíst.

Tað sæst eisini, at sjúkumyndin hjá fólki er broytt nógv tey seinastu umleið 100 árin. Dømi um hetta sæst á talvu 1.

Ymsa staðni í heiminum er stórur munur á, hvussu nógvir tilburðir ið eru av teimum ymsku slegum av krabbameini. Leysliga verður mettt, at bert 20% av hesum tilburðum koma beinleiðis av arvaligum eiginleikum, meðan 80% koma av árinu uttanfrá, — av livihátti, sum til demis kostvanar, tubbaksrørur og umhvørvi.

Tann partur av øllum kyknur í líkaminum sum ber arvaegninleikarnar kallast DNA, og evni, sum kunna elva til broytingar í DNA, verða nevnd mutagen evni.

Um kyknur verða støðugt ávirkaðar av mutagenum evnum, kunnu hesi at enda elva til krabbameinsvøkstur.

Í sodningarlagnum er tað vanligt, at krabbavøkstur tekur seg upp á støðum, har sum maturin steðgar eitt sindur á, ella gongur heldur seint ígjøgnum, sum til demis í niðasta parti av vælindinum, í niðasta parti av maganum og í langanum. Hesi støð verður sostatt góð kontakt millum møgulig mutagen evni í matinum og slímhinnurnar.

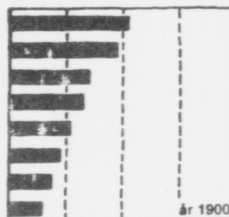
Mutagen evni kunnu eisini fara inn ígjøgnum slímhinnurnar í vilnum og inn í blóðið ella í gróðr- arvætna og fara víðari til livrina.

Tey, sum uppløyst í fiti, verða niðurbrotin ella meltað í livrini og fara partvis út í gallið, meðan tey sum uppløyst í vatni fara víðari til nýrini og blóðruna við landinum. (talva 2).

Fig. 1:

De 8 almindeligste dødsårsager i årene 1900 og 1970 i U.S.A.

1. Lungebetændelse + influenza
2. Tuberkulose
3. Tarmsygdomme
4. Hjertesygdomme
5. Kredslebsygdomme i hjernen
6. Nyresygdomme
7. Ulykker
8. Kræftsygdomme



1. Hjertesygdomme
2. Kræftsygdomme
3. Kredslebsygdomme i hjernen
4. Ulykker
5. Lungebetændelse + influenza
6. Visse børnesygdomme
7. Sukkersyge
8. Åreforkalkning

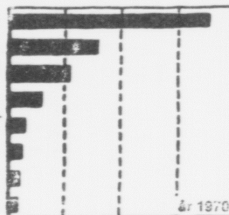


Fig. 1: Jærnes størrelse angiver de enkelte sygdomme's bidrag til dødeligheden i de to år, der sammenlignes (år 1900 og år 1970).

Dødeligheden er udtrykt i "antal dødsfald pr. 100.000 indbyggere".

Vanligar krabbasjúkur har kostur hevur týðning

SODNINGARLAG:

- vælindi
- magi
- vil
- langi
- endatarmur
- bris
- livur

Bróst (kvinnur)

Hvussu nógv ið skal til, áðrenn hesi mutageni evni elva til krabbamein, er ein sera flektur spurningur, og er óivað partvist arvaliga treytað.

Í kaffi eru fleiri evni, sum hava vist seg at vera mutagen. Fleiri epidemiologiskar kanningar hava sýnt eitt ávist samband millum at drekka kaffi, og vandan fyri at fáa krabbamein í t.d. bristið ella blóðruna — meðan fleiri aðrar kanningar ikki hava vist nakað samband her. Kanningar gjørdar á mýs hava ikki vist, at kaffi elvir til krabbamein.

Vanliga fatanin er tí tann, at kaffi ikki er beinleiðis orsök til krabbamein.

FFólk, sum nýta stórar nøgdir av alkohol, eru í

stórri vanda fyri at fáa krabbamein í munnin, svelgrúmið og vælindið enn onnur. Tá hava djórakanningar sýnt, at alkohol í sær sjálvum elvir ikki til krabbamein, men hildið verður, at alkohol virkar óbeinleiðis t.d. við at upplýsa ymsk skaðilig evni í kostinum, og soleiðis gera tað lættari hjá hesum evnum at ávirka vevnaðin. Harumframt benda royndir á, at fólk, sum nýta bæði alkohol og tub-

bak, eru í størri vanda fyri at fáa krabbamein, enn tey ið bert nýta annað slag.

Eftir at hava hoyrt um alt tað, sum kann elva til krabbamein, er tað kanska at undrast á, at talið av krabbatilburðum hóast alt ikki er hægri enn tað er. Ein av orsøkunum er, at kroppurin sjálvur í ein vissan mun kann verja seg imóti illvøkstri. Kroppurin er førur fyri at gera mótevni, sum kunnu drepa ilkynjaðar kyknur. Harafturat finnst ymsk evni í kostinum, sum tarna krabbavøkstri. (Hygg talva 3).

Bæði C- og E-vitamin og Selen tarna teimum broytingum, sum gera, at krabbavøkstur tekur seg upp. A-vitaminir ávirka kyknur í húð og slímhinnu og virka soleiðis imóti tilbúning til krabbamein í húð og slímhinnu. Hinvegin mugu fólk ikki taka meira enn loyvdar mongdir av serstakliga A-vitaminum og Selen, tí ov stórar mongdir av hes-

um evnum eru eitrandi.

At enda má sigast, at nógv ivamál eru viðvíkjandi sambandinum millum kost og krabbamein. Víst er tó, at kostvanar hava stóran týðning. Í einari amerikanskari bók (DIET, NUTRITION, and CANCER) verður til demis sagt, at um øll fólk í USA broyttu kostvanarnar soleiðis, at krabbameinsvandin var í minsta lagi, so hevði talið av krabbameinstilburðum minkað við umleið 1/3, og um øll hildu upp at at roykja, hevði talið minkað við 1/3 afturat.

Hóast øll ivamál ber tað til við góðari samvitsku at í ma við nøkrum kost- ráðum, sum eru galdandi ikki bert í samband við

krabbamein, men sum eisini hava positiv árin á aðrar sjúkur sum hjarta- og æðrasjúkur og heilsuna í síni heild. (Talva 4).

Evni, ið móguliga virka móti krabbavøkstri

- vitamin A
- vitamin E
- vitamin C
- selen
- tægrar (kostfibre)
- rósenkál
- kálfamiljan (Brassicaceae)

Dømi um uppruna av mutagenum ella krabbavælvandi evnum:

- mutagen evni, ið náttúrliga eru til staðar
- plantur (flavoroider, nitrati)
- kryddurtir (safrol, isosafrol v.m.)
- evni ið verða skapt undir viðgerð
- steiking (eggjahvítaevni/tryptophan)
- royking (benzpyren v.m.)
- broytingar av evnum í matveruni
- tráning
- sopparvøkstur (aflatoxin)
- flatingarevni
- nitrit
- dálking frá umhvørvinum
- pesticidur (DDT, PCB o.a. Eitt nú evni ið verða sprænt í frukt og grønmeti).
- innballingartilfar
- radioaktivitetur
- broytingar og/ella avleiðingar av matveruni í veruni
- og høgt fitiinnihald
- ov lágt innihald av tægum
- ov høgt innihald av eggjahvítaevni

Góð ráð:

I

- et fjølbroyttan kost
- et soltann kost (litið av fiti)
- et grovan kost (friska frukt, grønmeti og grovt breyð o.l.)
- avmarka alkoholinýtsluna

II

- et ikki ov nógv sukur
- eg ikki ov nógv av saltaðum og royktum matverum
- eg ikki ov nógv (— yvirvekt)

III

- kóka heldur matin/ ver varin tá tú steikir mat
- ver varin í samband við sopparvøkstri á matveruni
- ver varin viðv. nitrati/ nitrati í matinum
- nekta tøvni á A, E og C vitaminum.