

RAK PIERSI

Kompendium żywienia i stylu życia

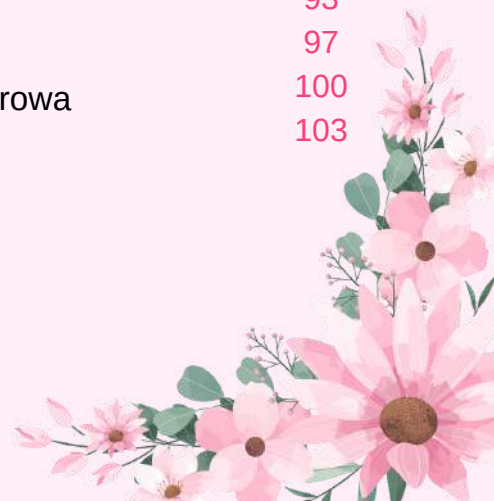


Dominika Grońska

Spis treści

Część I: Profilaktyka raka piersi

Dlaczego profilaktyka raka piersi jest taka ważna?	20
1. Czynniki ryzyka – na co mamy wpływ, a na co nie?	22
1.1. Czynniki genetyczne	27
1.2. Wiek	34
1.3. Terapie hormonalne	38
1.4. Czynniki środowiskowe	41
1.5. Choroby współistniejące	45
1.6. Stres	58
1.7. Nadwaga i otyłość	61
1.8. Karmienie piersią	67
1.9. Miesiączka i menopauza	72
1.10. Używki i substancje psychoaktywne	75
2. Żywnienie w profilaktyce raka piersi	82
Dlaczego żywienie ma znaczenie?	83
2.1. Znaczenie równowagi energetycznej i masy ciała	85
2.1.1. Białko – najlepsze źródła (roślinne i zwierzęce)	89
2.1.2. Tłuszcze – które wspierają zdrowie, a które szkodzą?	93
2.1.3. Węglowodany i cukry proste – czy „karmią” raka?	97
2.1.4. Błonnik pokarmowy – tarcza przeciwzapalna i antynowotworowa	100
2.1.5. Nawodnienie	103



Spis treści



2.2. Związki o działaniu potencjalnie przeciwnowotworowym	110
2.2.1. Polifenole, flawonoidy, karotenoidy – gdzie ich szukać i jak działają	112
2.2.2. Kurkumina, likopen, sulforafan, resweratrol – naturalni sprzymierzeńcy	117
2.2.3. Zielone warzywa liściaste, jagody, orzechy, strączki – bogactwo antyoksydantów	123
2.2.4. Czosnek i cebula – rola związków siarkowych	126
2.3. Żywnienie a gospodarka hormonalna	129
2.3.1. Jak żywienie wpływa na poziom estrogenów?	130
2.3.2. Soja i fitoestrogeny	133
2.3.3. Rola mikrobioty jelitowej w metabolizmie hormonów	139
2.3.4. Produkty wspomagające eliminację nadmiaru estrogenów – fakty i mity	143
2.4. Produkty zwiększające ryzyko rozwoju raka piersi	146
2.4.1. Tłuszcze trans	148
2.4.2. Żywność wysoko przetworzona i czerwone mięso	151
2.4.3. Cukier, słodziki i sól	155
2.4.4. Sztuczne dodatki, konserwanty, pestycydy	160
2.4.5. Substancje rakotwórcze w żywności (akrylamid, WWA)	165
2.5. Dieta przeciwzapalna śródziemnomorska jako element profilaktyki	171
2.5.1. Stan zapalny – cichy sprzymierzeniec raka	172
2.5.2. Założenia diety przeciwzapalnej	175
2.5.3. Mikrobiota jelitowa i probiotyki	178
2.6. Technologia i przygotowanie żywności	182
2.6.1. Metody obróbki a zachowanie wartości odżywczych	183
2.6.2. Wpływ przechowywania i pakowania żywności (BPA, mikroplastik)	186
2.6.3. Korzystanie z nowoczesnych technologii kuchennych	188
2.6.4. Higiena i bezpieczeństwo żywności	190
2.6.5. Ekologia w kuchni a zdrowie	192

Spis treści

2.7. Suplementacja w profilaktyce raka piersi	194
2.7.1. Czy suplementacja zawsze jest potrzebna?	195
2.7.2. Kluczowe witaminy i minerały	197
2.7.3. Witamina D3 i kwasy tłuszczowe omega-3 – z diety czy suplementu?	202
2.8. Praktyczne wskazówki	206
2.8.1. Jak w praktyce wprowadzać prawidłowe nawyki żywieniowe?	207
2.8.2. Jak radzić sobie z ochotą na niezdrowe produkty	210
3. Styl życia a profilaktyka raka piersi	212
3.1. Aktywność fizyczna – jak dostosować trening do wieku i kondycji?	213
3.2. Zdrowie psychiczne i jego wpływ na układ odpornościowy	215
3.3. Jak unikać ksenoestrogenów w kosmetykach i plastikach?	218
3.4. Sen – regeneracja i profilaktyka	220



Spis treści

<u>Część II: Aktywne leczenie raka piersi</u>	223
4. Podstawy wiedzy o raku piersi	225
4.1. Rak piersi – definicja i mechanizmy	226
4.2. Rak piersi – co mówią statystyki?	229
4.3. Jakie są główne rodzaje raka piersi?	231
4.4. Czy istnieją wczesne objawy raka piersi?	234
4.5. Diagnostyka raka piersi	237
5. Leczenie raka piersi	240
5.1. Wprowadzenie do metod leczenia	241
5.2. Metody terapii – przegląd dostępnych opcji	242
5.3. Interdyscyplinarne podejście do leczenia raka piersi	245
5.4. Jak przygotować się do leczenia – co warto wiedzieć i zrobić wcześniej?	248
5.5. Oncofertility – zachowanie płodności w praktyce	249
6. Żywnienie a rak piersi	251
6.1. Rola żywienia w przebiegu raka piersi	252
6.2. Znaczenie prehabilitacji po otrzymaniu diagnozy raka piersi	254
6.3. Związek między stanem odżywienia a skutecznością terapii onkologicznej	260
6.4. Kluczowe składniki diety w trakcie leczenia	263
6.5. Nawodnienie jako filar wsparcia leczenia	273
6.6. Dostosowanie żywienia do rodzaju leczenia	276
6.7. Czy żywienie może wspierać układ odpornościowy w trakcie leczenia?	287



Spis treści



7. Suplementacja i probiotykoterapia w przebiegu raka piersi	296
7.1. Jak bezpiecznie dobierać suplementy?	297
7.2. Suplementy potencjalnie niebezpieczne oraz interakcje	299
7.3. Jak leczenie onkologiczne wpływa na mikrobiom?	307
7.4. Probiotykoterapia w trakcie leczenia	311
8. Skutki uboczne leczenia onkologicznego – żywienie i styl życia	316
8.1. Biegunki i zaparcia	317
8.2. Nudności, brak apetytu i jadłowstręt	322
8.3. Spadek i przyrost masy ciała	328
8.4. Obrzęki limfatyczne	333
8.5. Niedokrwistość	336
8.6. Neutropenia	340
8.7. Zmiany smaku i węchu	343
8.8. Zmęczenie i chemobrain	346
8.9. Neuropatia	349
8.10. Menopauza wywołana leczeniem	352
8.11. Hepatotoksyczność	355
8.12. Skóra, włosy i paznokcie podczas leczenia	358
8.13. Bezsenność i wybudzanie nocne	362
9. Kontrowersje w leczeniu raka piersi	364
9.1. Fitoestrogeny w trakcie leczenia	365
9.2. Antyoksydanty a komórki nowotworowe	369
9.3. Kolagen – wróg czy przyjaciel?	374
9.4. Witamina B12 i rak	379
9.5. Onkopierwiastki	383
9.6. Żywność medyczna – fakty i mity	391

Spis treści

10. Leczenie wspomagające i medycyna alternatywna w trakcie leczenia raka piersi	394
10.1. Czym jest leczenie wspomagające, a czym metody alternatywne?	395
10.2. Dlaczego niektóre pacjentki szukają alternatywnych terapii?	396
10.3. Zagrożenia wynikające z rezygnacji z leczenia konwencjonalnego	398
10.4. Zioła i inne substancje wspierające organizm w trakcie leczenia – przegląd badań	400
11. Wsparcie psychiczne i emocjonalne w trakcie leczenia	406
11.1. Jak radzić sobie z diagnozą i lękiem?	407
11.2. Jak rozmawiać z rodziną o chorobie?	413
11.3. Terapia Simontonowska i inne metody wsparcia	416
12. Aktywność fizyczna i regeneracja podczas leczenia przeciwnowotworowego	420
12.1. Jak dobrać aktywność fizyczną w trakcie leczenia?	421
12.2. Joga i stretching dla pacjentek onkologicznych	423
12.3. Techniki oddechowe wspierające układ nerwowy	425
12.4. Fizjoterapia przeciwbrzękowa i wspierająca regenerację	428





Spis treści

<u>Część III: Profilaktyka w okresie remisji raka piersi</u>	430
13. Żywnienie po zakończeniu leczenia raka piersi	431
13.1. Relacja z jedzeniem po chorobie	432
13.2. Najważniejsze cele dietoterapii w okresie remisji	435
13.3. Równowaga energetyczna i kontrola masy ciała	438
13.4. Rola witamin i minerałów w regeneracji organizmu	442
13.5. Jak odbudować odporność po zakończonej terapii?	447
13.6. Znaczenie mikrobiomu jelitowego w profilaktyce	451
14. Styl życia wspierający zdrowie	456
14.1. Znaczenie aktywności fizycznej (rodzaje, intensywność, bezpieczeństwo)	458
14.2. Sen i regeneracja – jak regulować rytm dobowy?	462
14.3. Jak radzić sobie z lękiem przed nawrotem?	467
14.4. Powrót do życia zawodowego i społecznego	471
14.5. Intymność i bliskość po leczeniu	474
15. Kontrola zdrowia i dalsza profilaktyka	478
15.1. Najczęstsze problemy zdrowotne po leczeniu raka piersi	479
15.2. Badania kontrolne – co warto wiedzieć?	487
Dodatkowo:	491
Lista organizacji i grup wsparcia dla pacjentek onkologicznych	