

Ultra-prerađena hrana i rak

Kreirali Lea Sprugel (Sprügel) / Jasmin Peschke |06/19/2023| nutritivno

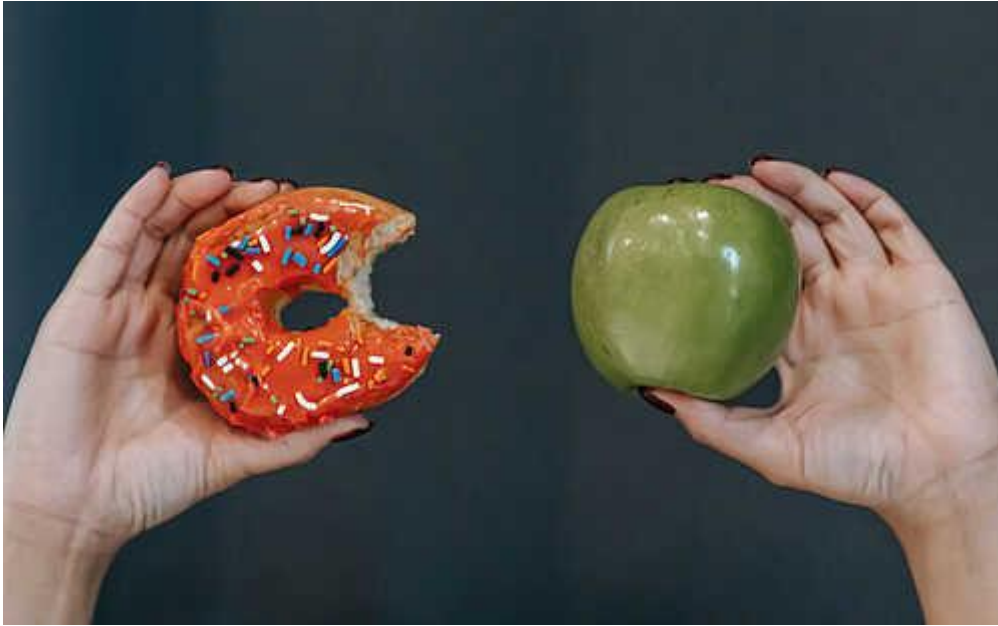


Foto: Andrés Ayrton

Izveštaj o novoj studiji Klimanna i dr.

Konzumacija ultra-prerađene hrane se sprovodi poslednjih godina. Naročito u zemljama s visokim i srednjim prihodima, oni čine do 60% dnevnog energetskog unosa. Sve je više dokaza da je povećana potrošnja ove hrane bogate energijom, ali siromašnom hranljivim materijama, povezana sa brojnim bolestima, uključujući gojaznost, kardiovaskularne bolesti, depresiju, pa čak i rak. Stoga se procenjuje da bi promena u izboru hrane i načinu života mogla da smanji između 30% i 50% slučajeva raka, što je drugi vodeći uzrok smrti u svetu.

Prospektivna, multicentrična studija ovog tipa (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC) analizirala je podatke više od 450.000 ispitanika (71% žena i 29% muškaraca) koji nisu imali rak na početku studije. Studija je analizirala prehrambeno ponašanje učesnika iz deset evropskih zemalja koristeći validirane upitnike u periodu od 1991. do 2001. I učestalost konzumacije i količina hrane evidentirani su korišćenjem sedmodnevnog protokola ishrane. Procena stepena prerade konzumiranih namirnica izvršena je korišćenjem NOVA klasifikacije hrane za četiri grupe.(1) Registri raka su, pored drugih istraživanja, korišćeni za evidentiranje slučajeva raka u posmatranom periodu.

U studiji, Kliemann et al. (2023) su uspeli da pokažu da se rizik od razvoja raka uopšte, kao i određenih vrsta raka, povećava što se konzumira više (ultra)prerađena

hrana. Takođe se pokazalo da ljudi koji jedu više prerađene i ultra-prerađene hrane ne samo da imaju tendenciju da konzumiraju više kalorija, već i više alkohola, što može dodatno povećati njihov rizik od raka.

Znam da su uzroci kancerogenog dejstva ultra-prerađene hrane loš nutritivni sastav, energetska gustina ovih namirnica, kao i aditivi za hranu (na primer, arome i boje) koje sadrže. Konzervans **natrijum nitrat** može izazvati stvaranje **nitrozamina** koji izazivaju rak, a jedinjenja koja nastaju tokom obrade (npr. **akrilamid**) takođe mogu biti štetna po zdravlje. Takođe, povećan kontakt sa sintetičkim hemikalijama u ambalaži (npr. DEHP, BPA) može povećati rizik od raka.

Potrošnja ultra-prerađene hrane nastavlja da raste. S obzirom da je prikupljanje podataka završeno 2001. godine i da je NOVA klasifikacija konzumiranih namirnica zasnovana na ovim podacima, **može se pretpostaviti da je situacija u međuvremenu postala još gora**. U vreme prikupljanja podataka, 32% ukupnog dnevnog energetskeg unosa odgovara postupcima ultra-hranjenja; zdravo, cifra je 60%. Pored toga, danas se u preradi koristi mnogo više aditiva. U ovom kontekstu, efekti konzumiranja ultra-prerađene hrane na rizik od raka trenutno mogu biti čak i veći nego što pokazuje studija.

S druge strane, smanjenje potrošnje prerađene i ultra-prerađene hrane (Nova 3 i Nova 4) pozitivno utiče na rizik od raka: u studiji je sprovedena supstituciona analiza u kojoj je 10% ultra-prerađene hrane namirnica zamijenjena minimalno prerađenom i svežom hranom (Nova 1). Povećanjem ovog odnosa možete smanjiti rizik od raka uopšte, kao i od određenih vrsta raka, kao što su rak jednjaka ili dojke. Postoji koincidencija sa nedavnim istraživanjem Svetskog fonda za istraživanje raka, koje smatra da su integralne žitarice, mlečni proizvodi i povrće bez skroba kao minimalno obrađena hrana.

Ultra-obrađena hrana jesu industrijski proizvedeni proizvodi, kao što su grickalice, gotova jela i druga prethodno kuvana hrana. Pored sastojaka koji su možda već prerađeni sami po sebi, sadrže niz aditiva i prolaze kroz različite faze proizvodnje, ponekad s velikom potrošnjom energije. Studija pokazuje, dosta podataka, da je veća verovatnoća da će konzumacija ove vrste hrane biti štetna, pa čak i povećati rizik od razvoja raka. Činjenica da se rizik od raka može smanjiti zamenom samo 10% ultra-prerađene hrane (za minimalno prerađenu hranu) dodatno naglašava njihov štetan uticaj na zdravlje.

Akcija prehrambene industrije u ponudi proizvoda koji su se u novim varijacijama i recepturama pokazali kao nezdravi je ekonomski motivisana. Zar ovo ne bi trebalo da bude poziv na buđenje svim potrošačima da uzmu svoje blagostanje u svoje ruke, steknu nutricionističku kompetenciju i okrenu se prirodnoj ili minimalno obrađenoj hrani, nezavisno od prehrambene industrije? To se može postići, na primer, metodama kao što su pažljiva konzumacija, intuitivna ishrana ili „tri pitanja“(2), jer je to moglo da poveća uživanje. I kao što studija pokazuje: čak i mala zamena ultra-prerađene hrane ima pozitivan efekat na zdravlje!

Biodinamički farmeri proizvode zdravu hranu kako bi prehranili stanovništvo i dali svoje malo zrno peska na zemlju. Oni reaguju na prirodne cikluse i doprinose

ublažavanju klimatskih promena. Pored toga, oni pomažu da se garantuje čista voda, raznoliki pejzaži, veća dobrobit životinja i još mnogo toga, nešto što ima pozitivan uticaj na zdravlje svih živih bića (zemlja, biljaka, životinja i ljudi).

bibliografija

Kliemann N, Rauber F, Bertazzi Levi R, Viallon V, Vamos EP, Cordova R et al. 2023. „Prerada hrane i rizik od raka u Evropi: rezultati prospektivne kohortne studije EPIC.“ The Lancet Planetari Health, 7:219-232.

[doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00021-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00021-9)

preuzeto 19.04.2023

Izvor:

<https://www-sektion--landwirtschaft-org.translate.goog/es/alimentacion/sv/alimentos-ultra-procesados-y-cancer? x tr sl=de& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=sc>

preveo

Mr Đorđe savić,

Pančevo, 2023.