

Słodyczne mogą zwiększać ryzyko raka trzustki



Dieta bogata w produkty powodujące szybki wzrost poziomu cukru we krwi może przyczynić się do zwiększenia ryzyka raka trzustki - informuje pismo „Annals of Epidemiology”.

Naukowcy z Włoch ustalili, że pokarmy o wysokim wskaźniku glikemicznym, takie jak słodczyce, biały chleb, biały ryż czy ziemniaki, które powodują gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi, mogą negatywnie wpływać na ryzyko raka trzustki u osób dorosłych.

Badacze radzą, by tego typu produkty, a zwłaszcza przetworzone węglowodany, do których należą m.in. także miód i dżem, zastępować w miarę możliwości produktami o niskim wskaźniku glikemicznym, jak warzywa i owoce, jogurty, soja czy soczewica, które powodują stopniowe zwiększanie poziomu cukru we krwi i przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka.

Rak trzustki jest dość rzadkim, ale wyjątkowo groźnym rodzajem nowotworu - pięcioletnia przeżywalność pacjentów wynosi zaledwie 5 proc. Jej wykrycie jest trudne, gdyż w początkowym stadium rozwoju choroba nie daje praktycznie żadnych objawów lub jedynie problemy z niestrawnością, które nie naprowadzają jednoznacznie na przyczynę.

Podczas swoich najnowszych badań Marta Rossi z Instytutu Mario Negri w Mediolanie przeprowadziła ankiety wśród 326 osób chorych na raka trzustki. Kwestionariusze dotyczyły ich trybu życia, stanu zdrowia i nawyków żywieniowych w ciągu dwóch lat przed postawieniem diagnozy. Wyniki były następnie porównywane do grupy kontrolnej, w której znalazły się osoby zdrowe.

W przypadku jednej trzeciej badanych spożywających najczęściej produktów o wysokim wskaźniku glikemicznym, ryzyko raka trzustki okazało się o 78 proc. wyższe niż u osób, których dieta charakteryzowała się niskim wskaźnikiem glikemicznym. Jak twierdzi Rossi, zależność ta nie jest jedynie efektem cukrzycy, otyłości czy palenia. Nawet u osób, które nie są chore na cukrzycę, produkty o wysokiej zawartości cukru wpływają na wydzielanie insuliny, która z kolei stymuluje podziały komórkowe w trzustce. Naukowcy uważają, że zbyt duży poziom insuliny może przyczynić się także do rozwoju komórek nowotworowych w tym narządzie.

Źródło: PAP - Nauka w Polsce