

# Kanser önlenabilir.

Siz ve aileniz, kansere yakalanma riskinizi aşılama, düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, alkol tüketimini kısıtlama, güneşe daha az maruz kalma ve tütün kullanmama yoluyla belirgin olarak azaltabilirsiniz.

**Hemen şimdi!**

4 ŞUBAT  
DÜNYA  
KANSER  
GÜNÜ

[www.uicc.org](http://www.uicc.org)



## Sağlıklı beslenme

Araştırmalar, beslenme ile çeşitli kanserler arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Örneğin, günlük olarak 80-100 gram kadar meyve veya sebze tüketiminin ağız kanserleri için riski %20, mide kanseri için ise %30 kadar azalttığı çalışmalarda gösterilmiştir. Her gün yüksek lifli gıdalar (günde ortalama 27 gram) tüketilmesi bağırsak kanseri riskini %20 azaltmaktadır. Öte yandan kırmızı et ve işlenmiş etlerin tüketilmesi bağırsak kanseri riskini artırmakta, yüksek oranda tuz ve tuzlanmış gıdaların tüketilmesi ise mide kanseri riskini artırmaktadır.

Enerji yoğun gıdaların, doymuş yağların, şekerli içeceklerin, tuzlu gıdaların, kırmızı etin, işlenmiş veya aşırı kızartılmış etlerin tüketiminin kısıtlanması yanında sebze, meyve ve tam tahıllı gıdalardan zengin sağlıklı besinlerin tüketilmesi ile bu kanserler için risk azaltılabilir.

## Sağlıklı kilo

Fazla kilolu veya obez olmanın (Vücut kitle indeksinin 25 veya 30'un üzerinde olması) rahim, böbrek, yemek borusu, mide, kalın bağırsak, meme (Menopoz sonrası kadınlarda), prostat, safra kesesi ve pankreas kanserleri için riski artırdığı iyi bilinmektedir.

Düzenli egzersiz yanında doğru beslenme ile sağlıklı kilonun korunması kanser riskini azaltabilmektedir.

## Güneş ışınları

Vücutlarımızın D vitamini üretebilmesi için düşük düzeyde güneş ışınlarına gereksinim vardır. Öte yandan, güneş ışınlarına veya yapay ultraviyole ışın kaynaklarına aşırı maruz kalınması her türlü cilt kanseri için riski artırmaktadır.

Çeşitli UV ışın kaynaklarından (Solarium ve güneş yatakları) uzak durmak, fazla güneş ışınlarından sakınmak, güneş ışınlarından koruyucu kremler ve giysilerle korunmak, kansere karşı etkili önlemlerdir.



## Tütün kullanımı ve pasif içicilik

Tütün kullanımı en önde gelen önlenabilir kanser nedenidir. Akciğer kanserlerinin %80-90'ının ve kanser ölümlerinin üçte birinin nedeni tütün ve tütün ürünleridir. Tütün ürünlerinin neden olduğu kanserler arasında akciğer kanserinden başka baş-boyun, gırtlak, mesane, böbrek, pankreas ve mide kanserleri de bulunmaktadır.

Her türlü tütün kullanımından kaçınılması ve pasif maruziyetin önlenmesi etkin korunma sağlar.

## Alkol tüketimi

Aşırı alkol tüketimi baş-boyun, yemek borusu, meme, bağırsak ve karaciğer kanseri riskini artırmaktadır. Günde 25 gramdan fazla alkol alımı (yaklaşık 250 ml şarap veya 500 ml bira) üst sindirim sistemi kanserleri için riski artırır. Günde 100 gram alkol tüketimi ise (Yaklaşık 1 litre şarap veya 2 litre bira) ise bu riski hafif içiciler veya hiç içmeyenlere göre 4-6 kat artırır.

Alkol tüketimini azaltmak kanseri önlemede etkili bir yöntemdir.

## Fiziksel aktivite

Dünya genelinde meme ve kalın bağırsak kanserlerinin dörtte birinin nedeninin fiziksel aktivite yapmamak olduğu tahmin edilmektedir. Düzenli egzersiz yapmanın meme ve kalın bağırsak kanserleri riskini azalttığı ise iyi bilinmektedir. Bu yararlar egzersizin vücut kilo kontrolünü sağlamadaki olumlu etkisinden bağımsızdır.

Erişkinlerin haftada 5 gün, 30 dakika süre ile orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları bu kanserler için riski azaltmaktadır. Okul çağındaki çocuk ve gençlerin ise her gün 60 dakikalık orta dereceli veya daha yoğun fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir.



## Enfeksiyonlar

Kanser bir enfeksiyon hastalığı değildir. Ancak, kanser riskini artırabilen çeşitli enfeksiyon etkenleri vardır. Kanserden ölümlerin, gelişmekte olan ülkelerde yaklaşık %22'sine, gelişmiş ülkelerde ise %6'sına karaciğer, rahim ağzı ve mide kanserlerine neden olabilen hepatit B veya C virüsleri, insan papilloma virüsü ve helicobakter pilori bakterisi gibi kronik enfeksiyonlar yol açmaktadır.

Sağlık güvenliği önlemlerinin alınması, etkin tedaviler ve sağlıklı davranış değişiklikleri çeşitli enfeksiyonlar için risk faktörlerine maruziyeti azaltarak kansere karşı etkili korunma sağlar.



Dünya Sağlık Örgütü  
Destekleriyle



global cancer control

[www.uicc.org](http://www.uicc.org)

## İletişim

Türk Kanser Araştırma ve Savaş Kurumu Derneği

Ataç 1 Sokak No: 21/1 06410 Yenışehir / Ankara

Tel: (0312) 431 29 50-51

Fax: (0312) 431 39 58

e-posta: [info@turkkanser.org.tr](mailto:info@turkkanser.org.tr)



[www.turkkanser.org.tr](http://www.turkkanser.org.tr)