

# رژیم غذایی برای پیشگیری از سرطان خون

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که شرایطی دارند که آنها را در معرض خطر بالای سرطان مغز استخوان قرار می‌دهد، ممکن است بتوانند با رژیم غذایی پر فیبر از این شرایط بدخیم جلوگیری کنند.

این مطالعه بر روی بیماران مبتلا به آنچه به عنوان گاموپاتی مونوکلونال (MGUS) شناخته می‌شود، متمرکز است. این بیماری یک ناهنجاری مغز استخوان است که اغلب پیشساز مولتیپل میلوما، یکی از شایع‌ترین اشکال سرطان خون است.

این مطالعه کوچک- فقط ۲۰ بیمار MGUS- نشان داد که تغییر رژیم غذایی که مصرف فیبر را افزایش می‌دهد ممکن است شروع مولتیپل میلوما را کند کرده یا از آن جلوگیری کند.

تیم تحقیقات گفت که این منطقی است، زیرا مطالعات قبلی نشان داده است که رژیم‌های غذایی ضعیف‌تر و غنی از گوشت، افراد را در معرض خطر بیشتر ابتلاء به سرطان قرار می‌دهد.

دکتر «اوروی شاه»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سرطان نیویورک، گفت: «یافته‌های جدید از کاهش خطر ابتلاء به سرطان از طریق تغییرات رژیم غذایی، حمایت می‌کند».

مطالعه جدید شامل بیماران مبتلا به MGUS بود که اضافه وزن داشته یا چاق بودند. همانطور که محققان خاطرنشان کردند، چاقی همچنین یک عامل خطر است که احتمال پیشرفت MGUS به سرطان را افزایش می‌دهد.

به مدت ۱۲ هفته، شرکت کنندگان به یک رژیم غذایی گیاهی که سرشار از فیبر بود روی آوردند.

به بیماران اجازه داده شد تا زمانی که به رژیم غذایی خود که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، دانه‌ها و غلات کامل بود پایبند باشند، و هر چقدر که می‌خواهند بخورند.

شرکت کنندگان پس از ۱۲ هفته رژیم غذایی به طور متوسط ۸ درصد از وزن اولیه بدن خود را از دست دادند. به گفته محققان، آنها همچنین

بهبود مقاومت به انسولین (نشانگر دیابت)، میکروبیوم روده و کیفیت کلی زندگی خود را نشان دادند.

همه اینها با کاهش سرعت پیشرفت MGUS مرتبط بود.

محققان مشاهده کردند دو نفر از بیمارانی که MGUS آنها قبلاً علائم پیشرفت به سمت سرطان را نشان میداد، بهبود قابل توجهی در مسیر پیشرفت بیماری خود مشاهده کردند. هیچیک از بیماران تا یک سال پس از ثبت نام در کارآزمایی به مولتیپل میلوم مبتلا نشده بودند.

تیم شاه خاطر نشان می‌کند که مطالعات قبلی روی موشها قبلاً نشان داده بود که ۴۴ درصد از موشهای مستعد ابتلاء به میلوما که از رژیم غذایی با فیبر بالا تغذیه میشدند، به این سرطان مبتلا نشدند، در حالی که گروه دیگری از موشها که به طور معمول غذا می‌خوردند همگی به سرطان مبتلا شدند.

شاه در ادامه افزود: «این مطالعه قدرت تغذیه را نشان میدهد به ویژه یک رژیم غذایی با فیبر بالا و گیاهی، و درک بهتری از اینکه چگونه میتواند منجر به بهبود میکروبیوم و متابولیسم برای ایجاد یک سیستم ایمنی قوی‌تر شود را نشان میدهد که ممکن است به جلوگیری از سرطان کمک کند.»

او گفت که یک مطالعه بزرگ‌تر این بار شامل ۱۵۰ بیمار MGUS، برنامه ریزی شده است.