

لبنیات در پیشگیری از بروز کولورکتال تاثیر دارد

نتایج بررسی مقالات مختلف نشان دادند که بطور کلی هرچقدر مصرف لبنیات و فراورده های لبنی بیشتر باشد، خطر بروز سرطان کولورکتال کاهش پیدا می کند.



سرطان کولورکتال سومین عامل مرگ و میر و دومین عامل مرگ ناشی از سرطان در جهان است. عوامل و ریسک فاکتور های مختلفی از جمله وزن بدن، چاقی، فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی بر روند بروز سرطان کولورکتال موثر است. چندین مطالعه مختلف نشان داده اند که رعایت یک رژیم غذایی سالم مخصوصا رژیم غذایی مدیترانه ای احتمالا باعث کاهش خطر بروز سرطان کولورکتال می شود. در این رژیم دریافت فراوان سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، دانه های روغنی و روغن زیتون توصیه شده است. بعلاوه مصرف متوسط گوشت سفید مانند ماهی و پرندگان و لبنیات کم چرب توصیه شده است. علاوه بر این توصیه شده است که از گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده و نوشیدنی های شیرین شده به میزان کمتری در این رژیم استفاده شود.

آخرین مطالعات انجام شده توسط انجمن جهانی سرطان نشان داده است که مدارک محکمی بین مصرف فراورده های لبنی و نقش آنها در پیشگیری از بروز سرطان کولورکتال وجود دارد. از این رو در یک مطالعه سیستماتیک مروری و متاآنالیز با بررسی مقالات مختلف ارتباط بین مصرف لبنیات و فرواده های آن و نقش آنها در پیشگیری از بروز سرطان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی مقالات مختلف نشان دادند که بطور کلی هرچقدر مصرف لبنیات و فراورده های لبنی بیشتر باشد، خطر بروز سرطان کولورکتال کاهش پیدا می کند. همچنین مصرف شیر کم چرب باعث کاهش خطر بروز سرطان کولون می شود. همچنین نتایج نشان دادند که مصرف انواع پنیر باعث کاهش خطر بروز سرطان کولورکتال مخصوصا کولون پروگزیمال می باشد. در حالیکه مصرف لبنیات کم چرب و انواع پنیر باعث کاهش خطر بروز سرطان کولورکتال می شود، اما بین مصرف لبنیات پرچرب و کاهش خطر بروز سرطان کولورکتال ارتباط معناداری پیدا نشد.