

# Kost og kræft

Det kan være svært at navigere rundt i de mange modstridende kostråd. DBO har talt med seniorforsker Anja Olsen fra Kræftens Bekæmpelse om, hvilken kost det anbefales at indtage, når man har haft kræft.



Anja Olsen er seniorforsker hos Kræftens Bekæmpelse, hvor hun forsker i sammenhænge mellem kost og kræft. I samarbejde med forskningschef og overlæge Anne Tjønneland står hun bag bogen 'Det gode helbred – spis sundt og forebyg kræft', der både henvender sig til raske mennesker, der gerne vil forebygge kræft, og til tidligere kræfttramte, der gerne vil forebygge tilbagefald. Men kan det overhovedet lade sig at gøre? Og hvad siger forskningen omkring, hvilken livsstil der øger risikoen for brystkræft, og hvilken kost der kan forebygge tilbagefald?

- Mad er ikke medicin, og bogen er ikke til mennesker, der ER syge. Men den inde-

holder nogle overordnede retningslinjer, der både henvender sig til raske og til de mange, der lever med en kræftdiagnose i bagagen. Bogen tager udgangspunkt i de resultater, der er fremkommet i Kræftens Bekæmpelses store undersøgelse 'Kost, kræft og helbred'. Det har blandt andet vist sig, at alkohol øger risikoen for brystkræft, måske fordi alkohol indeholder et stof, der højner østrogenniveauet i blodet. Den gruppe af kvinder i den nævnte undersøgelse, der drak mest alkohol, var også den gruppe, hvori der opstod flest tilfælde af brystkræft. 2% af alle brystkræfttilfælde i USA kan tilskrives indtag af alkohol, hvori- mod det gjaldt hele 15% af brystkræfttilfældene blandt kvinderne i 'Kost, kræft

## Opskrift:

## Gulerodssuppe med røde linser og ingefær

### Ingredienser

3 store gulerødder  
2 skalotteløg  
2 fed hvidløg  
1 stykke frisk ingefær på 1 x 1 x 1 cm  
1 spsk smagsneutral olie, fx solsikkeolie eller vindrukekerneolie  
2 dl røde linser  
1,5 l bouillon eller vand  
salt  
evt. tabasco eller anden chilisaUCE

### Tilbehør

Evt. brød eller knækbrød

### Fremgangsmåde

- Skræl gulerødderne og skær dem i grove tern.
- Pil skalotteløgene og skær også dem i grove tern.
- Pil og hak hvidløgsfeddene.
- Skræl ingefæren og hak den fint.
- Kom grøntsagerne i en gryde sammen med olien og sauter, til løgene bliver møre, men uden at de tager farve.
- Tilsæt linser og væske. Kog op og skru så lidt ned for varmen, kog videre under låg i 15-20 minutter, til gulerødder og linser er møre.
- Blend suppen med en stavblender og smag til med salt og eventuelt lidt mere ingefær.
- Hvis du har mod på det, kan du komme lidt chilisaUCE i, fx. tabasco eller lignende.
- Servér gerne suppen med brød eller sprødt knækbrød.

og helbred'-undersøgelsen, fordi kvinder simpelthen drikker mere i Danmark. Brystkræfttramte kvinder er meget undersøgt i forskningen, og vi ved, at foruden alkohol, så øger overvægt også risikoen for at få brystkræft. Overvægt kan kort fortalt højne østrogenniveauet i kroppen – især efter overgangsalderen, forklarer Anja Olsen.

## Begræns indtaget af forarbejdet kød og kød fra 4-benede dyr

Man har længe vidst, at kød fra 4-benede dyr (køer, grise, får, geder) øger risikoen for tarmkræft. Der er også fundet en tendens

Fortsætter på næste side

til, at det øger risikoen for brystkræft. Men forskningsresultaterne er ikke samstemmende, så derfor fraråder Anja Olsen ikke, at man spiser kød fra 4-benede dyr, blot at man er opmærksom på sit indtag.

- Vi anbefaler, at man begrænser sit indtag af især forarbejdet kød som pålæg og bacon, fordi når man ryger, salter eller tørrer kød, dannes der nogle aromatiske forbindelser, der indeholder kræftfremkaldende komponenter. Det er ikke godt at følge en stenalderkost og indtage 500 gram kød om dagen. Men kød er en god kilde til jern, så man behøver ikke at blive vegetar for at leve sundt. Faktisk er ingen fødevarer forbudt, heller ikke for tidligere brystkræftpatienter, det handler bare om at spise sundt og varieret. Ja, blåbær og broccoli er meget sunde fødevarer, men man kan ikke overfortolke den viden og konkludere, at fordi 200 gram broccoli om ugen er sundt, så er 200 gram broccoli om dagen endnu sundere, udtaler Anja Olsen.

### Spis varieret og følg de officielle kostråd

Men hvis vi ikke skal spise blåbær og broccoli i overflod, hvad skal vi så?

- Jeg kan godt forstå, at mange synes, at det er svært at navigere rundt i de mange forskellige kostråd, der findes i kogebøger, nye diæter og formiddagsaviserne. Vi oplever ofte, at forskning i reagensglas eller museforsøg ender på forsiden af formiddagsaviserne, der udråber et eller andet

til at være den nye kur mod kræft, men man kan ikke overføre resultater fra mus eller reagensglas på mennesker. Derfor bør man kun følge kostråd, der kommer fra Sundhedsstyrelsen eller Fødevarestyrelsen, siger Anja Olsen og fortsætter:

- Generelt skal man spise varieret og følge de officielle kostråd, der anbefaler fuldkornsprodukter og frugt og grønt, også hvis man vil forebygge tilbagefald. Bemærk at jeg ikke fremhæver én bestemt fødevarer, men grupper af fødevarer, for det er vigtigt med variation, siger Anja Olsen.

### Sunde opskrifter

Den første halvdel af bogen 'Det gode helbred' indeholder fakta om kost og sundhed, og den andel halvdel består af sunde opskrifter, der er udviklet af Jens Jepsen, der er kok og køkkenchef hos Kræftens Bekæmpelse.

- Anne Tjønneland og jeg er ikke diætister, og vi ønskede ikke at lave en diæt i bogen. Men vi ville gerne formidle nogle opskrifter, der indeholder de overordnede retningslinjer for en sund kost. Vi sagde til Jens Jepsen, at han gerne måtte være kreativ, men at opskrifterne skulle indeholde masser af grøntsager og fuldkorn, at kødet ikke måtte være for hårdt stegt, og at vi ikke ønskede bacon i opskrifterne, siger Anja Olsen.

## Gode råd til at forebygge kræft

- Spis ikke mere end 500 g rødt kød om ugen og begræns især indtaget af forarbejdet kød som bacon og pålæg. Magert, hvidt kød fra fjerkræ og fisk er at foretrække frem for rødt kød fra 4-benede dyr
- Undgå overvægt
- Spis mindst 600 g frugt og grøntsager om dagen
- Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen
- Drik max syv genstande om ugen som kvinde og fjorten genstande som mand
- Undgå rygning
- Undgå mørke overflader på kød, kartofler og brød
- Spis en varieret kost
- Dyrk motion

## 'Det gode helbred'

Mere end 57.000 danskere har gennem de sidste 20 år fået kortlagt deres spisevaner og sundhedstilstand i Kræftens Bekæmpelses undersøgelse 'Kost, kræft og helbred'. Forskerne er nu så langt med undersøgelsen, at de kan drage nogle konklusioner, og dem deler forskningschef og overlæge Anne Tjønneland og seniorforsker Anja Olsen i bogen 'Det gode helbred - spis sundt og forebyg kræft'. Bogen er udkommet på Politikens Forlag.

