Otyłość a nowotwory

Data aktualizacji
2025-12-09

Otyłość nie tylko prowadzi do chorób kardiologicznych i cukrzycy typu 2, ale jest również drugim po paleniu powodem chorób nowotworowych.

Mechanizmy procesu stymulowania guzów w wyniku otyłości są bardzo złożone. Tkanka tłuszczowa nie tylko magazynuje nadwyżki energii, ale także produkuje różnego typu substancje. Otyłość jest rodzajem przewlekłego stanu zapalnego. Procesy zapalne zwiększają ryzyko rozwoju raka.

Podstawą leczenia otyłości są:

- zmiana nawyków żywieniowych
- zwiększenie aktywności fizycznej.

W niektórych przypadkach lekarz może zalecić leczenie chirurgiczne.

BMI – co oznacza

BMI – (ang. Body Mass Index) to wskaźnik proporcji wagi do wzrostu. Sprawdza, czy Twoja masa ciała jest optymalna. Według Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem (IARC) nadwaga (wskaźnik masy ciała - BMI 25-29,9 kg/m2) i otyłość (BMI ≥ 30 kg/m2) wiążą się z podwyższonym ryzykiem zachorowania na:

- raka okrężnicy
- gruczolakoraka przełyku
- raka piersi po menopauzie
- trzonu macicy
- trzustki, nerki i prawdopodobnie pęcherza moczowego.

> **Badania dowodzą, że wysokie BMI może także:**
>
> - **zwiększać prawdopodobieństwo nawrotów raka**
> - **osłabiać skuteczność chemoterapii**
> - **zwiększać umieralność spowodowaną przez nowotwory.**

Podwyższone BMI nie zawsze oznacza nadmierną masę ciała: może czasami wynikać z podwyższonej zawartości tkanki mięśniowej. Osoby intensywnie uprawiające sport, jak np. kulturyści mają wyższe BMI, ale ze względu na dużą ilość tkanki mięśniowej, która jest cięższa od tłuszczowej. Najczęściej jednak świadczy o zbyt dużej zawartości tkanki tłuszczowej.

Co jeść, czego unikać

Na Twoim talerzu w każdym posiłku powinny się znaleźć w odpowiednich proporcjach:

- warzywa, owoce – ½ talerza, z przewagą warzyw
- produkty białkowe (ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja, mięso i nasiona roślin strączkowych) – ¼ talerza
- produkty zbożowe pełnoziarniste (m.in. pieczywo pełnoziarniste, razowe, płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy) – ¼ talerza
- jako uzupełnienie – niewielki dodatek tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy i oliwa z oliwek), orzechy, pestki, nasiona, awokado, z wyjątkiem olejów tropikalnych – kokosowego, palmowego.

Ogranicz produkty przetworzone, jak herbatniki, fast food, wędliny, batony, słone przekąski, czerwone mięso, sól () (do w płaskiej łyżeczki dziennie, czyli 5 g). Najlepiej wyeliminuj również alkohol.

Poznaj talerz zdrowego żywienia.

Poznaj bezpłatne plany żywieniowe z gotowymi jadłospisami, opracowanymi dla wspomagania leczenia różnych chorób, w tym otyłości, na portalu diety.nfz.gov.pl.

Zapisz się na bezpłatną indywidualną poradę dietetyka w Centrum Dietetycznym Online.

Przeczytaj magazyn „Ze Zdrowiem” nr 13 „Jedz na zdrowie” kod QR i magazyn nr 17 pt. "O onkologii po prostu".

Wejdź na Narodowy Portal Onkologiczny.

Przeczytaj także

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń