

“ಸಕ್ಕರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಆಹಾರವೇ?”

ನಂಜಪ್ಪ
ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಸ್
ದಾವಣಗೆರೆ

ನಂಜಪ್ಪ
ಲೈಫ್ ಕೇರ್
ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಭಾಗ-1 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಗೃತಿ ಸರಣಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮುಂದಿನ ಲೇಖನಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತವೆ.



ವೈರಲ್ ನಂಬಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ನಿಜವಾದ ವಿಜ್ಞಾನ

“ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ!”

“ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದವರು ಸಿಹಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು!”

ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ಚಹಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ.

ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಫೇಸ್ಬುಕ್ ನಲ್ಲಿ “ಸಕ್ಕರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಆಹಾರ” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವೇ ಈಗ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಜ ಏನು ಗೊತ್ತೇ?

ಇದು ಅರ್ಧ ಸತ್ಯ... ಅರ್ಧ ಮಿಥ್ಯೆ! ಮೊದಲು — “ಸಕ್ಕರೆ” ಅಂದರೆ ಏನು? ಜನರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದರೆ ಟೀಬಲ್ ಶುಗರ್ ಮಾತ್ರ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸಕ್ಕರೆಗಳಿವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ — ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್/Fructose, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ — ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್/ Lactose, ಟೀಬಲ್ ಶುಗರ್ — ಸ್ಯೂಕ್ರೋಸ್/ Sucrose, ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ — ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಹುಪಾಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿಯೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಸುತ್ತವೆಯೇ?

ಖಂಡಿತ ಬಳಸುತ್ತವೆ. 1920ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ (Otto Warburg) ಒಟ್ಟು ವಾರ್ಬುರ್ಗ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಅವರಿಗೆ 1931ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿತು. ಇಂದಿಗೂ ಇದನ್ನೇ (Warburg Effect) “ವಾರ್ಬುರ್ಗ್ ಎಫೆಕ್ಟ್” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಬೆಳಗುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ!

ಪೆಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಗೆ ಹೋಲುವ ವಿಶೇಷ ದ್ರವವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಗುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಹಲವರು: “ಹಾಗಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ!” ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಸತ್ಯ ಏನು ಗೊತ್ತೇ? ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ — ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೃಢವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ “ಸಕ್ಕರೆ”ಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೋಸೆಸ್ಡ್ ಶುಗರ್ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು/ ಒಬೆಸಿಟಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟನ್ಸ್, (ಕ್ರೋನಿಕ್ ಇಂಫಾಮೇಷನ್) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

“ಜೇನು”, “ಬೆಲ್ಲ”, “ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್” ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಶುಗರ್ ಆದ್ದರಿಂದ ಸೇಫ್ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ: ⚠️ ಇವುಗಳೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಎಂದರೆ ಅಪರಿಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದೇನಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡ ಅಪಾಯವೇ?

ಇಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳು ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ “ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಹಣ್ಣು ಬೇಡ” ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೂ, ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಯ ಅಂದರೆ ಸೋಂಕು ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರಕ್ತದ ಶ್ವೇತಕಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ — ಆಹಾರದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ದಪ್ಪ ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗಡೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ರಸ್ತೆಬದಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಗಳು, ಹಾಳಾಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಚ್ಚಾ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ತೀವ್ರ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಯ ಇರುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬೇಯಿಸಿದ ಸೇಬು ಬೇಯಿಸಿದ ನಾಶ್ವತಿ ಹಣ್ಣು (ಪೀರ್) ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿನಿಸುಗಳು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಜೀವಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಗಾಯಗಳು, ವಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು ಹಣ್ಣು ಕಚ್ಚಾ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿರುವುದೇ ಎಂಬುದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುವುದು.

ಕೆಲವರು ಸಕ್ಕರೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗಬಹುದು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಾಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗವೇ.



ಕೊನೆಯ ಮಾತು

- ✓ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ.
 - ✓ ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ.
 - ✓ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಕ್ಕಿಂತ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮುಖ್ಯ.
 - ✓ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಂಬಾಕು ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಮುಂಚಿತ ತಪಾಸಣೆ — ಇವೇ ನಿಜವಾದ ರಕ್ಷಕರು.
- ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ...
🔴 “ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಆಹಾರ — ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನಶೈಲಿ.”

"ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು"