

PLUS

Kræft
i tal

200.000 danskere lever lige nu med en kræftdiagnose. 1/3 af os vil få kræft i løbet af livet. Antallet af nye kræfttilfælde er stigende.



Der er i perioden 2007 til 2011 sket en stigning på 20 procent i antallet af behandlede kræftpatienter i Danmark. Kilde: Danske Regioner o.a.

DIN BØF KAN SLÅ

For meget af det forkerte øger din dødsrisiko med 13-20

AF TORBEN BAGGE

Vores lyst til rødt kød - saftige hakkebøffer, fæks, koster ikke bare kassen, når vi står og skal betale i supermarkedet. Senere risikerer vi at skulle betale - med livet. Det røde kød stjæler adskillige leveår, viser et helt nyt studie, det mest seriøse og omfattende nogensinde.

Hvis man spiser store mængder rødt og forarbejdet kød, har man en markant højere risiko for at dø af både kræft og hjertesygdomme, fastslår den nye store befolkningsundersøgelse med 120.000 deltagere.

Studiet, der er amerikansk, viser, at ens dødelighed stiger med hele 13 procent for hver ekstra portion rødt kød, man sætter til i løbet af dagen - målt over en årrække. Det tilsvarende tal for forarbejdet kød er 20 procent.

Ifølge studiet er det således ikke ligegyldigt, hvilke proteinkilder vi vælger.

Man gør altså rigtig klogt i at udskifte hakkebøffen eller steak'en med kylling, fisk eller skaldyr i hvert fald et par gange om ugen, hvis man gerne vil leve længe uden kræft eller et sygt hjerte, siger Lene Hansson, kendt kostekspert og forfatter til en række bøger om kost og sundhed.

Mænd mest i fare

Især mænd er i risikozonen med hensyn til bl.a. mave-tarmkræft på grund af det meget høje forbrug af rødt kød. Mange fylder ligefrem ekstra op med rødt

kød, fordi de er bange for ikke at få nok af det hurtigere mættende protein. Men langt de fleste af os får faktisk alt-alt for meget protein bare ved at spise alsidigt, og det betaler vi altså en meget høj helbreds-mæssig pris for.

Farlig ekstra portion

Med hensyn til kræft alene, steg dødeligheden i det nye studie med 10 procent for hver ekstra portion rødt kød daglig, svarende til 85 gram ekstra på tallerkenen. Og med 16 pct. ekstra dødelighed ved indtagelse af det forarbejdede kød.

» Vi er fra naturens side slet ikke indrettet til at spise så store mængder rødt og forarbejdet kød

Lene Hansson, kostekspert

Undersøgelsen understøtter den viden, vi har om den sundhedsrisiko, der er forbundet med at spise store mængder rødt og forarbejdet kød, siger Rikke

Egeberg, der forsker i kost og kræft i Kræftens Bekæmpelse.

Derudover viser studiet som et af de første, hvad det betyder at erstatte det røde og forarbejdede kød med andre og sundere

proteinkilder. Hvis rødt eller forarbejdet kød blev erstattet af eksempelvis fisk eller fjerkræ, var det forbundet med en lavere risiko for tidlig død, fastslår forskeren i Kræftens Bekæmpelses nyhedsbrev.

Lene Hansson:

- Vi er fra naturens side slet ikke indrettet til at spise så store mængder rødt og forarbejdet kød. Vi har meget svært ved at fordøje det - transporttiden i tarmen bliver ofte meget lang. Her ved dannes for mange usunde transfedstoffer, kolesterol og blodtryk stiger osv. Endnu værre bliver det af, at vi oversteger kødet i de helt forkerte fedtstoffer. Fæks, olivenolie, der nemt branker ved for høje temperaturer frem for kokosolie og smør.

Ifølge den nye undersøgelse bør ingen af os spise mere end 500 gram rødt og forarbejdet kød om ugen.

Bekræfter tidligere viden

Det studie er meget vigtigt og bekræfter en hel del tidligere undersøgelser, som har vist det samme, siger Charlotte Bech, læge, kostvejleder og forfatter til en række bøger om sundhed.

Tidligere forskning har jo allerede påvist, at der blandt grøntsagsspisere er en meget lavere forekomst af kræft, hjerte-kar-sygdomme, diabetes, hormonforstyrrelser, fedme o.a.

Det nye store studie publiceres nu i det ansete lægetidsskrift Archives of Internal Medicine.

Spis det sunde kød - og prøv noget andet

AF TORBEN BAGGE

Begræns mængden af rødt og forarbejdet kød. World Cancer Research Fund anbefaler, at du spiser mindre end 500 gram rødt kød om ugen.

Vælg oftere fjerkræ: kylling, kalkun, and osv. - fisk og skaldyr.

Undgå så vidt muligt forarbejdet kød som pølser, skinke og bacon. Eller begræns i hvert fald forbruget af det, råder verdens førende kræftforskere.

Hold igen med fødevarer, der fedter, fæks, fastfood og sukkerholdige drikke.

Kødfrie dage er en god idé. Prøv det. Du kan sagtens få dit protein-behov dækket

via andre fødeemner. Dejer jo protein i stort set alting - i grøntsager, brød osv. Du behøver ikke bekymre dig, siger kostvejleder Lene Hansson.

Når du griller rødt kød: Hårdt stegt, brændt kød har vist sig at være kræftfremkaldende. Fedt, som drypper ned på grillen, dannet giftig røg, som lægger sig på maden.

Gå oftere grønt-amok. Lad størstedelen af din kost bestå af mad fra planteriget. Mindst 600 g frugt og grønt om dagen.

ANDRE GODE PROTEIN-FORSLAG:

FALAFLE

De ligner små frikadeller. Men er lavet af kikærter. Fin kød-erstatning. Mange supermarkeder har dem frosne, så du kan købe

dem og stege dem i vepanden i rapsolie.

HUMMUS

Også fin proteinkilde. Sunde proteiner fra fedtstoffer fra oliven

ÆRTEMOS

Grønne frosne ærter, lidt salt og fløde og bl

Find den bedste kur

Er du kan-dlaaten bedre end stenalder-kosten? Vi har bedt eksperterne teste ni af de berømt kure og diæter. Se hvilke kure der er de sundeste og hvilke der giver det største vægttab på B.T. Plus.

PRIS
TJEK



Nikon Coolpix kamera

Sensational ydelse og fantastisk udseende sikrer, at det slanke COOLPIX S9200 skiller sig ud fra mængden.

happli.dk
Merlin
We have IT all
PC Biksen
Stratek Data

kr. 2.081
kr. 2.081
kr. 2.082
kr. 2.164
kr. 2.187

DIG IHJEL

procent, fastslår et omfattende studie



Det kaldes rødt kød, men omfatter alt kød, som i levende tilstand har fire ben: Okse, kalk, gris, får, lam, ged - også selvom det er gennemstegt.

Forarbejdet kød er roget eller saltet kød - f.eks. bacon, pølser og kødpålæg.

Jemmer, fx på æbleski-

nutter at lave ærtemos.

GULE ÆRTER

Lav dem, som 'vor mor' lavede dem, med salt og fløde.

HUSK MÆLKEPRODUKTER

Indeholder masser af protein og sunde fedtstoffer. Spiser du ikke kød, kan du tillade dig at spise mere ost, smør og fløde (men

stadig kun i moderate mængder). Hvis du spiser kød, bør du kun spise ost, smør og fløde i mindre mængder.

SPIS ÆG

Hvis du har svært ved at komme igennem en kødfri dag, så kan du eventuelt spise æg, som også indeholder meget protein.

I stedet for kødpålæg: Prøv Sesamsmør,

hassel nøddesmør, mandelsmør, cashewnøddesmør, solsikkekernesmør og kastanjesmør.

Som mellemårtid kan du spise en pose med mandler, dadler, rosiner og ristede hasselnødder.

Kilder: Charlotte Bech, Lene Hansson, Kræftens Bekæmpelse o.a.

Foto: Iris/Scanpix

Det indeholder de gule ærter, de sunde olie og saltet

ogt i lidt vand, med endet. Det tager 5 mi-