

## Sağlıklı Bilgiler

Prof. Dr. Gökhan Özyiğit [ [saglikli.bilgiler@tubitak.gov.tr](mailto:saglikli.bilgiler@tubitak.gov.tr) ]

Hacettepe Üniversitesi,  
Tıp Fakültesi  
Radyasyon Onkolojisi  
Anabilim Dalı

*Kanser görülme sıklığı tüm dünyada hızla artan ve tedavi edilmezse ölümcül olabilen bir hastalıktır. İnternet ve sosyal medya gibi iletişim araçları ile artık bilgiye ulaşmak hayli kolaylaştı. Ancak bu şekilde elde edilen bilgilerin doğruluğu sorgulanmadığı için, kanser konusunda da bilgi kirliliği hayli arttı. Hiçbir bilimsel dayanağı olmayan “bilgiler” nedeniyle hastalarımızın tedavileri aksıyor, psikolojik durumları olumsuz yönde etkileniyor ve hatta bazı hastalarımız bu tür yanlış bilgiler yüzünden tedavi şanslarını, dolayısıyla yaşamlarını kaybediyor.*

## Kanserle İlgili Yanlış Bilinenler

### Şeker Kanseri Besler mi?

## Kanser Nedir?

**K**anser vücudumuzun her organını ve ya dokusunu etkileyebilen çok geniş bir hastalık grubunun ismidir. Halk arasında kötü huylu veya dişi ur adıyla bilinen hastalıktır. Malin tümör veya neoplazi bu konu ile ilgili diğer tıbbi terimlerdir.

Kanserin en önemli özelliği kimi hücrelerin normal hücrelerden farklılaşarak hızlı ve kontrolsüz bölünme özelliği kazanması ve sınır tanımaksızın yakınlarındaki doku ve organları istila etmesi ve dahası dolaşım yolu ile uzak organ ve dokulara yayılmasıdır. Kanserin uzak organlara yayılmasına metastaz denir. Kanserden ölümlerin en sık sebebi metastazlardır. Sonuçta kanser vücudumuzun kendi hücrelerinin çeşitli nedenlerle başkalaşımı sonucu meydana gelen bir hastalıktır.

Kanser vücudumuzdaki her hücrede gelişebilir. Kanserin bilinen birçok sebebi olduğu gibi, günümüzde kanserle ilgili bilinmeyenler de hayli fazladır.

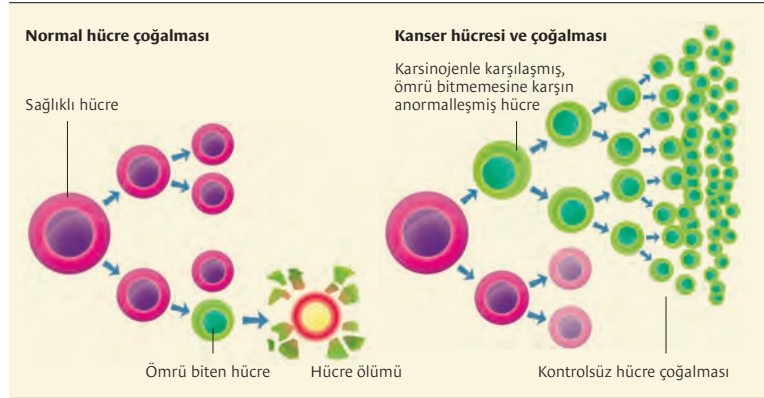
Kanserin %30'u çok basit önlemlerle önlenir. Bunların en başında tütün ürünlerinin (sigara, puro, nargile) kullanılmaması geliyor. Ayrıca günümüzde modern tıbbın sağladığı cerrahi, radyoterapi ve sistemik ilaç tedavisi gibi olanaklar sayesinde birçok kanser türü tedavi edilebiliyor, yani tam şifa sağlanabiliyor.

Akciğer, meme, bağırsak, gırtlak ve mide kanseri gibi birçok kanser türü erken tanı alındığında çok rahatlıkla tedavi edilebiliyor.

İnternette ve televizyonda şekerin kanseri beslediği ile ilgili sayısız iddia var. Hatta şekeri diyetten tamamen çıkarınca kanserin tedavi edileceği bile iddia ediliyor. Oysa şekerli gıdalar yemenin kanserin büyümesini hızlandırdığı ve yayılmasını çabuklaştırdığı ile ilgili kesin bir bilimsel kanıt yok.

Vücudumuzdaki her hücre -sadece kanser hücreleri değil, sağlıklı hücreler de- hayati fonksiyonlarını sürdürebilmek için gereken enerjiyi glikozdan (bir tür şeker molekülü) elde eder. Dolayısıyla şeker

yemek kanserin büyüme hızını artırmaz, şeker yemeyi tamamen kesmek de kanserin büyümesini durdurmaz. Ancak bu, diyetinizde şeker içeriğinin yüksek olması iyidir anlamına gelmez. Tam tersine şekerli gıdaların aşırı tüketilmesi fazla kalori alımına ve sonucunda kilo artışına, obeziteye ve diyabet oluşmasına yol açabilir. Obezite de kanserin en önemli nedenlerinden biri olduğu için, aşırı şekerli gıdaların tüketimi dolaylı yoldan kansere neden olabilir. Bu nedenle şeker tüketimi konusunda da “her şeyin fazlası zarar, azı karar” ilkesini hatırlamakta fayda var.



**Karsinogenezis:** Normal hücreden, kanser hücresine dönüşüm süreci

**Karsinojen:** Kansere neden olabilen etmen veya ajan