

## Rak piersi a alkohol

- Co 4 przypadek raka piersi wywołany jest umiarkowanym spożyciem alkoholu (do 2 porcji standardowych dziennie = 20g czystego alkoholu).
- Spożycie alkoholu w ilości  $\leq 0,5$  drinka (porcji standardowej) dziennie lub  $\leq 1$  drink (porcji standardowej) dziennie, zwiększa ryzyko raka piersi o 9%.
- Picie umiarkowane (1-2 porcje standardowe dziennie = 20g czystego alkoholu) zwiększa o 13% ryzyko zachorowania na nowotwór piersi.
- Wypijając 4 kieliszki wina dziennie (4 porcje standardowe) ryzyko raka piersi wzrasta o 50%, wypijając butelkę wina dziennie (8,5 porcji standardowych) ryzyko raka piersi wzrasta aż do 100%.

## Pamiętaj!

- Każdy rodzaj alkoholu (piwo, wino, wódka, mocniejsze trunki) zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór.
- Im większa ilość i częstotliwość picia alkoholu, tym większe ryzyko raka.
- Nawet picie umiarkowane (do dwóch porcji standardowych dziennie = 20g czystego alkoholu) stwarza ryzyko zachorowania na raka piersi.
- Picie alkoholu z jednoczesnym paleniem tytoniu wielokrotnie zwiększa ryzyko raka jamy ustnej, przełyku i gardła.
- Biorąc udział w badaniach przesiewowych ograniczasz ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (zalecenie dotyczy kobiet i mężczyzn), raka piersi i szyjki macicy.

## Chcesz się dowiedzieć więcej ...

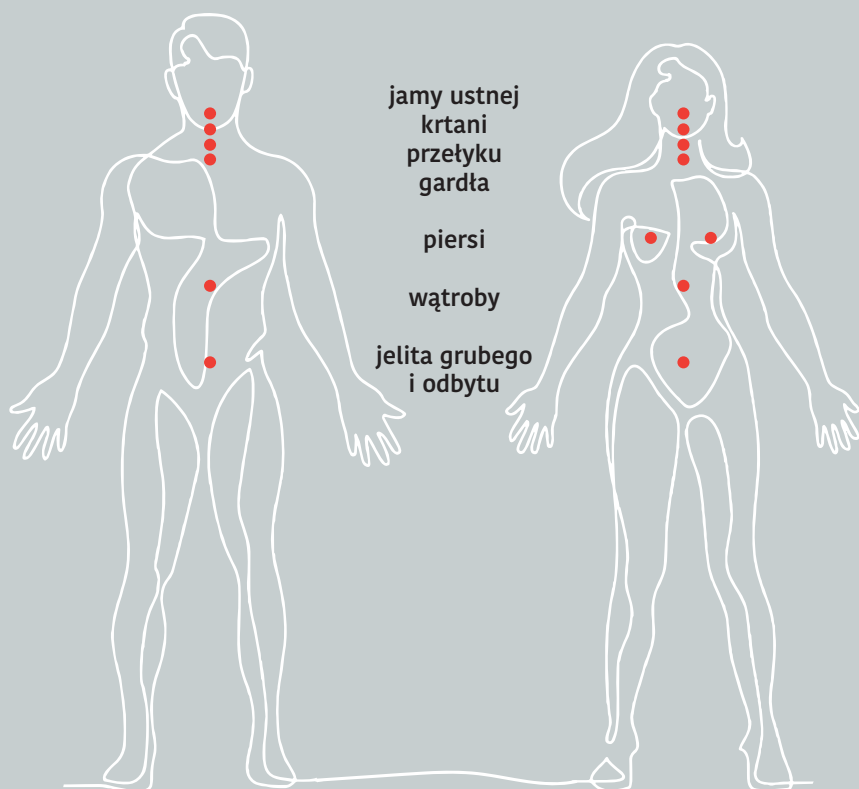
- Europejski Kodeks Walki z Rakiem (<http://12sposobownazdrowie.pl/>)
- International Agency for Research on Cancer. World Health Organization (<https://gco.iarc.fr/>)
- Krajowy Rejestr Nowotworów (<http://onkologia.org.pl/alkohol/>)
- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom ([www.kcпу.gov.pl](http://www.kcпу.gov.pl))

# Alkohol a nowotwory



## Co warto wiedzieć o wpływie alkoholu na powstawanie chorób nowotworowych?

- Alkohol jest substancją toksyczną (teratogenem) i wpływa na stan zdrowia.
- Alkohol jest jednym z głównych czynników działających kancerogennie na organizm.
- Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na przynajmniej siedem rodzajów nowotworu:



## W jaki sposób alkohol zwiększa ryzyko choroby nowotworowej

- Alkohol uszkadza DNA komórek i upośledza ich naturalną zdolność do działań samo-naprawczych.

- Alkohol może podwyższyć poziom estrogenu, hormonu żeńskiego, zwiększając ryzyko raka piersi.
- Alkohol uszkadza tkanki wątroby, może doprowadzić do marskości a następnie raka.
- Alkohol zaburza proces przyswajania różnych składników odżywczych, w tym kwasu foliowego pełniącego ważną rolę w funkcjonowaniu komórek i tkanek, płodności czy zachowaniu odpowiedniego poziomu hemoglobiny we krwi.
- Substancje chemiczne zawarte w alkoholu podrażniają i wnikają w błonę śluzową jamy ustnej, przetyku i gardła a w połączeniu z dymem tytoniowym 5-cio krotnie zwiększają ryzyko nowotworu tych narządów.
- Alkohol jest używką bogatą w kalorie, nadwaga to jeden z czynników podwyższonego ryzyka chorób nowotworowych.

## Standardowa porcja alkoholu (1 drink)



## Dające do myślenia dane...

- Choroby nowotworowe są drugą po chorobach układu krążenia, przyczyną śmierci na świecie.
- Globalnie spożywanie napojów alkoholowych doprowadziło do ponad 740 000 przypadków zachorowań na raka w 2020 roku.
- Ponad 41 000 przypadków zachorowań na raka w 2020 roku wiązało się ze spożyciem 10g alkoholu dziennie (to jest 1 porcja standardowa = 1 drink).
- Najczęściej diagnozowanymi przypadkami alkoholopochodnego raka w 2020 roku był rak przetyku, wątroby i piersi.