



Jak chronić się przed rakiem?

WSZYSTKO ZALEŻY OD CIEBIE!

TO, CZY BĘDZIESZ ZDROWY I JAK DŁUGO BĘDZIESZ SIĘ CIESZYŁ ZDROWIEM, ZALEŻY GŁÓWNIIE OD CIEBIE.

Badania naukowe dowodzą, że to co robimy każdego dnia wpływa na ryzyko zachorowania na różne choroby, w tym nowotwory. Poprzez niepalenie papierosów, prawidłowy sposób żywienia oraz regularną aktywność fizyczną, a także utrzymy-

wanie prawidłowej masy ciała, możemy przeciwdziałać nowotworom w każdym momencie życia, zaczynając już od teraz.

Proces powstawania nowotworów jest długotrwały i skomplikowany. Może trwać nawet latami. Z drugiej strony chorobie nowotworowej można przeciwdziałać. Dlatego już dziś pomyśl o przyszłości i podejmij kroki, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem.

Nadwaga i otyłość

Duże spożycie czerwonego mięsa, szczególnie przetworzonego w postaci wędlin

Niskie spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych i nasion roślin strączkowych

Dieta uboga w warzywa i owoce

Brak aktywności fizycznej

Nadmierne spożywanie alkoholu

Duże spożycie soli kuchennej

CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO NOWOTWORÓW

CZYNNIKI ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO NOWOTWORÓW

Zachowanie prawidłowej masy ciała

Niskie spożycie mięsa czerwonego i wędlin

Dieta bogata w produkty zbożowe pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych

Częste spożywanie warzyw i owoców

Regularna aktywność fizyczna

Unikanie spożywania alkoholu

Dieta uboga w sól kuchenną



MINI SŁOWNIK ZDROWEJ DIETY

PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE powstają w procesie tzw. pełnego przemiału z całych ziaren zbóż. Zewnętrzne części ziarna – otręby oraz zarodek – zawierają dużo różnych korzystnych dla zdrowia składników pokarmowych. Ziarna poddawane przemiałowi i oczyszczaniu są pozbawiane składników odżywczych i substancji ochronnych zawartych w zarodku i otrębach, pozostaje tylko skrobiowa część ziarna, która służy m.in. do produkcji białej mąki. Składniki, które są zawarte w produktach zbożowych pochodzących z pełnego przemiału to między innymi błonnik pokarmowy, witamina E, zespół witamin B oraz takie składniki mineralne jak selen, cynk, miedź, żelazo, magnez i fosfor. Do produktów zbożowych pełnoziarnistych zaliczamy m.in. chleb i makarony z mąki z pełnego przemiału, brązowy ryż oraz gruboziarniste kasze (np. gryczana).

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH zawierają dużo białka o wysokiej wartości odżywczej oraz tłuszcz korzystny dla zdrowia. Są znakomitym źródłem błonnika pokarmowego oraz fitozwiązków, które mogą redukowac ryzyko powstawania nowotworów.

BŁONNIK POKARMOWY to roślinne wielocukry i ligniny, które są odporne na trawienie w przewodzie pokarmowym człowieka. Prościej mówiąc, są to nietrawione części ścian komórek roślinnych. Jest niezwykle ważny dla zdrowia, ponieważ reguluje pracę przewodu pokarmowego, hamuje uczucie głodu, zmniejsza wchłanianie szkodliwych substancji, a także skraca czas kontaktu tych substancji ze ścianami przewodu pokarmowego, przez co wykazuje działanie przeciwnowotworowe.

WARZYWA I OWOCE mogą zmniejszać ryzyko zachorowania na nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, żołądka, płuc, trzustki oraz prostaty. Generalnie mają niską gęstość energetyczną. Zawierają wiele substancji, w tym witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy i fitozwiązki, z których część wykazuje działanie przeciwutleniające (antyoksydanty). Poszczególne warzywa i owoce charakteryzują się różną wartością odżywczą, stąd dla efektywnej ochrony powinniśmy spożywać

różnorodne produkty, aby dostarczyć organizmowi jak największą ilość substancji ochronnych. Zalecenia mówią, aby spożywać każdego dnia co najmniej pięć porcji warzyw i owoców.

ANTYOKSYDANTY chronią materiał genetyczny (DNA) oraz komórki organizmu przed uszkodzeniem spowodowanym wolnymi rodnikami (reaktywnymi atomami lub cząsteczkami, które uszkadzają struktury komórkowe przyczyniając się do rozwoju wielu chorób, głównie nowotworowych). Do najbardziej znanych antyoksydantów zaliczamy selen, witaminę C, E oraz karotenoidy i polifenole.

FITOZWIĄZKI to biologicznie aktywne substancje występujące w roślinach, które mają zdolność zapobiegania lub przerywania procesu powstawania nowotworów. To im rośliny zawdzięczają barwę i zapach. Do tej pory naukowcy rozpoznali kilkadziesiąt tysięcy fitozwiązków. Występują we wszystkich warzywach i owocach, ale jest ich najwięcej w roślinach z grupy tzw. krzyżowych, do których zaliczamy brokoły, brukselkę, kapusty oraz jarmuż.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka i pomaga przeciwdziałać otyłości, która zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Ponadto aktywność fizyczna obniża insulinooporność (zaburzenie gospodarki glukozy w organizmie spowodowane zmniejszeniem wrażliwości tkanek na działanie insuliny i wzrost poziomu glukozy we krwi, co może prowadzić m.in. do rozwoju cukrzycy typu 2) oraz poziom niektórych hormonów, które mogą wpływać na rozwój nowotworów.

Dzienne minimalne zalecenie to 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego. To nie muszą być sporty wyczynowe. Najprostsze są energiczne spacery. Można także jeździć na rowerze, pływać, grać w tenisa lub jeździć na łyżworolkach. W miarę zwiększania zakresu i czasu aktywności fizycznej korzyści zdrowotne będą rosły. Aktywność fizyczna kształtuje nie tylko sylwetkę, ale też siłę woli, wytrwałość i odporność na stres, jest najlepszym środkiem antydepresyjnym.

PROSTE SPOSOBY NA RUCH:

- a** Staraj się chodzić po schodach, zamiast jeździć windą;
- b** Odprowadzaj dziecko do szkoły pieszo;
- c** Wsiadaj z autobusu przystanek wcześniej i idź pieszo do domu;
- d** Wykorzystuj czas wolny na spacery lub gimnastykę;
- e** Organizuj wycieczki rowerowe dla całej rodziny;
- f** Ogranicz czas spędzany przed telewizorem i komputerem do minimum; jeśli chcesz oglądać telewizję, to nie leż beczynnianie, tylko ćwicz np. na rowerze stacjonarnym.



CZERWONE MIĘSO

(wołowina, wieprzowina, jagnięcina) oraz wędliny zwiększają ryzyko rozwoju raka jelita grubego i otyłości. Ponadto dodawane do wędlin konserwanty tj. azotany i azotyny, mogą wykazywać działanie rakotwórcze, szczególnie w żołądku. Dlatego dla większej ochrony należy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, a szczególnie wędlin, na korzyść innych źródeł białka – ryb, drobiu, jajek i nasion roślin strączkowych.

JAK ZMNIEJSZAĆ RYZYKO CHOROBY NOWOTWOROWEJ KAŻDEGO DNIA?

1 **Wystrzegaj** się nadwagi i otyłości. Utrzymuj prawidłową masę ciała przez całe życie

2 **Uprawiaj** regularną aktywność fizyczną przez co najmniej 30 minut każdego dnia

3 **Unikaj** napojów słodzonych. Ogranicz spożywanie produktów o wysokiej gęstości energetycznej, czyli głównie wysokoprzetworzonych produktów z dodatkiem cukru i z dużą zawartością tłuszczu oraz ubogich w błonnik pokarmowy

4 **Jedz** dużo różnorodnych produktów roślinnych. Jedz co najmniej 5 porcji warzyw i owoców każdego dnia. Nie zapominaj też o pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych

5 **Ogranicz** spożywanie czerwonego mięsa (np. wołowiny, wieprzowiny), szczególnie w postaci wędlin

6 **Jeśli** pijesz alkohol – ogranicz jego spożycie do najwyżej dwóch porcji* u mężczyzn i jednej porcji u kobiet dziennie

7 **Ogranicz** spożycie produktów bogatych w sól oraz nie dosalaj potraw na talerzu

8 **Unikaj** nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

9 **I zawsze pamiętaj – nie pal!**

SÓL ORAZ PRODUKTY Z DODATKIEM SOLI

mogą zwiększać ryzyko rozwoju raka żołądka. Badania eksperymentalne wykazały, że sól niszczy nabłonek, czyli wyściółkę żołądka, a uszkodzone komórki mogą przekształcić się w nowotwór. Ponadto nadmierne spożycie soli prowadzi do nadciśnienia, co zwiększa ryzyko chorób układu krążenia. Dzienna zalecana maksymalna ilość soli to 5g (płaska łyżeczka). Należy jednak pamiętać, że nie liczy się tylko sól dodawana do potraw przy stole, ale również zawarta w produktach spożywczych (np. w pieczywie, wędlinach i serach żółtych).

* porcja alkoholu to odpowiednik 30ml etanolu, czyli kieliszek wódki, lampka wina lub szklanka piwa