

5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Prawidłowy sposób żywienia jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia, wpływa na naszą kondycję i sprawność fizyczną, samopoczucie i poziom energii. Pozwala zmniejszyć ryzyko występowania chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2, otyłości, osteoporozy, a nawet nowotworów złośliwych. Według Światowej Organizacji Zdrowia występowanie aż 40% nowotworów jest związane z czynnikami żywieniowymi.

Jeść prawidłowo czyli jak?

Przede wszystkim z umiarem i różnorodnie! Dieta w profilaktyce nowotworowej to dieta polecana osobom zdrowym, w celu obniżenia ryzyka zachorowania na raka. Jest więc oparta na zasadach zdrowego żywienia i ma wpływać pozytywnie na ogólny stan naszego zdrowia. Jest to zbilansowany sposób żywienia, który zapewnia nam wszystkie niezbędne składniki odżywcze i mikroelementy dzięki właściwie dobranym produktom spożywczym. I oczywiście – nie powoduje zwiększenia masy ciała.

Produkty działające antynowotworowo

O działaniu protekcyjnym możemy mówić wyłącznie wtedy gdy zapewnimy sobie dietę różnorodną – nie ma bowiem jednego produktu, który chroniłby nas przed zachorowaniem na raka. Szczególną uwagę eksperci zwracają na konieczność dużego udziału produktów roślinnych w diecie: wysoka zawartość substancji działających przeciwnowotworowo w warzywach, owocach czy produktach zbożowych pełnoziarnistych pozwala na zmniejszenie ryzyka zachorowania. Znaczącą rolę odgrywa tu błonnik, który działając jak „szczotka”, zmniejsza czas kontaktu substancji rakotwórczych z naszymi jelitami, reguluje ich pracę i daje uczucie sytości. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem wskazuje, że im więcej błonnika w diecie, tym niższe ryzyko niektórych nowotworów (np. raka jelita grubego i okrężnicy). Szczególnie bogatym źródłem błonnika są nasiona roślin strączkowych, ale także pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce i warzywa. Badania wykazały, że działanie antynowotworowe mają też wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które występują m.in. w oleju rzepakowym, oleju lnianym, oliwie z oliwek, ziarnach słonecznika i dyni czy w awokado. Wśród naszych sprzymierzeńców w diecie „antyrakowej” znajdziemy też wyjątkowy produkt zawierający

witaminy, składniki mineralne, błonnik, białko i zdrowe kwasy tłuszczowe i są to orzechy. Należy jednak spożywać je z umiarem ze względu na dużą wartość kaloryczną.

Najważniejsze zasady

- ✓ Jedz regularnie – zdaniem ekspertów jedzenie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu co 3-4 godziny to najlepsze rozwiązanie. Pamiętaj również, że ostatni posiłek należy zjeść ok. 3 godziny przed snem
- ✓ Jedz warzywa i owoce – nie od dziś wiemy, że warzywa i owoce powinny stanowić główną część naszej diety. Warzywa i owoce zawierają antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze – są to substancje zwalczające wolne wodniki, które mogą uszkadzać nasze komórki. Rekomendowana ilość to min. 400 g różnokolorowych warzyw i owoców dziennie podzielona na 5 porcji z przewagą warzyw ($\frac{3}{4}$ warzyw, $\frac{1}{4}$ owoców). Najlepiej, żeby były to produkty surowe, ale mogą być również gotowane i mrożone
- ✓ Pij wodę – minimum 1,5 l dziennie. Dzięki temu unikniesz odwodnienia i zapewnisz sprawne funkcjonowanie twojego organizmu
- ✓ Ograniczaj spożycie czerwonego mięsa i przetworzonych produktów mięsnych – zwiększone spożycie czerwonego mięsa (np. wołowina, wieprzowina, baranina) oraz produktów przetworzonych (np. kiełbasa, parówki, salami) zwiększa zachorowalność na niektóre nowotwory (np. raka jelita grubego). Eksperti zalecają ograniczenie spożycia mięsa czerwonego do 350–500 g tygodniowo. Staraj się też wprowadzać zamienniki tzn. rośliny strączkowe, ryby, jaja, a mięso czerwone spróbuj zastąpić białym np. drobiowym
- ✓ Unikaj cukru i słodczy – nadmierne ich spożywanie prowadzi do nadwagi i otyłości, a tym samym zwiększa się ryzyko zachorowania na nowotwory. Dlatego eliminuj cukier i słodczy z diety. Słodczy często zawierają dużą ilość tłuszczów, również tłuszczów trans, które niekorzystnie działają na nasz organizm. Słodki smak uzależnia, staraj się więc zastępować słodczy owocami i orzechami i nie używaj cukru!
- ✓ Nie pij alkoholu – picie alkoholu wiąże się z ryzykiem wystąpienia wielu chorób, w tym nowotworowych (m.in. jamy ustnej, gardła i krtani, raka przełyku, piersi czy jelita grubego). Im większa dawka – tym większe ryzyko, a bezpieczna dawka alkoholu nie istnieje. Nie warto!



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

- ✓ Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste – produkty zbożowe powinny wchodzić w skład większości posiłków. Zawierają skrobię, białko, witaminy z grupy B, a także dużo błonnika. Sięgaj po produkty takie jak pieczywo razowe, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż pełnoziarnisty, otręby, płatki owsiane górskie i mąka razowa
- ✓ Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych – spożycie tłuszczów zwierzęcych zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, a także nowotworów. Staraj się zastępować tłuszcze zwierzęce w diecie tłuszczami pochodzenia roślinnego, czyli np. olejem rzepakowym, lnianym czy oliwą z oliwek. Gotuj na parze i duś potrawy, a jeśli smażysz rób to na oleju rzepakowym
- ✓ Jedz mleko i produkty mleczne – codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka, które stanowi źródło białka, witamin i wapnia. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem
- ✓ Ograniczaj spożycie soli – nasz organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje niewielkich ilości soli (do 5 g/dzień), ale nadmiarowe jej stosowanie podnosi ryzyko występowania chorób takich jak: zawał, udar, nadciśnienie tętnicze i rak żołądka. Zwracaj więc uwagę na zawartość soli w kupowanych produktach, czytaj etykiety, nie dosalaj potraw i staraj się zmniejszyć ilość używanej soli na rzecz innych przypraw i ziół.

Dieta to nie wszystko

Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia czas pomyśleć o aktywności fizycznej. To nie musi być od razu „wyczynowe” uprawianie sportu. Ważne, żeby skończyć z bezczynnością – na początek wystarczy spacer, ale koniecznie codziennie, systematycznie i z myślą, że robisz coś dobrego dla swojego zdrowia.

I pamiętaj!

Zdrowy styl życia to właściwa dieta połączona z aktywnością fizyczną – nie ma w nim miejsca na palenie ani tradycyjnych ani elektronicznych papierosów. Jeśli palisz nie odkładaj porzucenia nałogu na bliżej nieokreśloną przyszłość. Ta zmiana powinna nastąpić już teraz!

Bibliografia:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow/dieta>

Zdrowe żywienie. Co i w jaki sposób jeść, by DOBRZE ŻYĆ? Kampania prozdrowotna Żyj dobrze. WSSE w Warszawie





Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

<https://www.zwrotnikraka.pl/10-zasad-prawidlowego-zywienia-w-profilakycie-raka/>

<https://pacjent.gov.pl/diety/jak-zdrowo-sie-odzywiac>