



Czerwone mięso oraz mięso przetworzone (np. boczek, kiełbasy, parówki, salami). Szczególnie **niezdrowe jest przedłużone smażenie i grillowanie**.



Wysokokaloryczna dieta, która **sprzyja nadwadze i otyłości**, a te z kolei to główne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych.



Przetworzona żywność (produkty, które zostały poddane obróbce w zakładach przemysłu spożywczego, aby zwiększyć ich trwałość czy przyspieszyć proces przygotowywania, np. parówki, gotowe sosy, chipsy) ma wiele dodatków chemicznych, które w dużych ilościach **są szkodliwe dla zdrowia**, dodatkowo takie pokarmy najczęściej pozbawione są błonnika.

Szczegóły dotyczące kampanii SERVIER – WYŁĄCZ RAKA!:

www.wylaczraka.pl  [/wylaczraka](https://www.facebook.com/wylaczraka)



Organizator:



Patronat merytoryczny:



Polskie Towarzystwo
Onkologii Klinicznej

Partnerzy kampanii:



Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



Patronat medialny:



Manager Apteki

SWIAT LEKARZA

rynekzdrowia.pl



KOLONOSKOPIA JEST SUPER!

ROLA ODPOWIEDNIEJ DIETY W PROFILAKTYCE NOWOTWOROWEJ

Rak jelita grubego to nowotwór, którego występowanie w dużej mierze **wiąże się ze stylem życia i sposobem odżywiania się**. Otyłość i niewłaściwa dieta to jedne z czynników ryzyka zachorowania na ten nowotwór. Co druga osoba, która zachorowała na raka jelita grubego, mogłaby uniknąć tej choroby, gdyby odpowiednio wcześniej **zmieniła swoją dietę**. Zatem na co należy zwrócić uwagę?

CO JEŚĆ?

Błonnik. To węglowodan, który nie ulega trawieniu w naszym przewodzie pokarmowym. Ale właśnie dlatego, jest tak ważny. Błonnik działa jak szczoteczka, która czyści nasze jelita. Wiąże w nich różne substancje, w tym jony metali ciężkich (które chcąc nie chcąc są w naszej diecie) i ułatwia ich wydalanie. Zwiększenie spożycia błonnika **z 15 do 35 g dziennie zmniejsza ryzyko nowotworu jelita grubego o 40%**. Błonnik zwiększa objętość stolca i przyspiesza czas jego wydalania, dzięki czemu związki rakotwórcze zawarte w kale mają krótszy czas kontaktu z błoną śluzową jelita grubego.

Głównym źródłem błonnika są w naszej diecie **pełnoziarniste produkty zbożowe** (razowe pieczywo, kasze, brązowy ryż), **ziemniaki oraz warzywa i owoce**. Najwięcej w owocach jest go w: śliwkach, jabłkach, gruszkach i truskawkach.



ŹRÓDŁA:

The European Prospective Investigation on Cancer and Nutrition www.rynekzdrowia.pl www.zwrotnikraka.pl

Warzywa (co najmniej 500 g dziennie) oraz w mniejszej ilości owoce (2–3 porcje dziennie). Produkty te są z jednej strony **wspaniałym źródłem błonnika**, a dodatkowo **mają wiele witamin** (przede wszystkim A, C oraz E) i **minerałów** wspierających organizm w walce z nowotworami. Są również **źródłem przeciwutleniaczy**, czyli substancji chroniących komórki przed starzeniem i czynnikami nowotworowymi.

Wapń – jest pierwiastkiem, który **odgrywa znaczącą rolę w profilaktyce** raka jelita grubego. Jego duża ilość znajduje się np. w żółtym serze, ale zdrowszym jego źródłem są np. nasiona sezamu, fasoli, chia, migdały oraz zielone rośliny (jarmuż, pokrzywa, natka pietruszki, rukola, szpinak, botwinka czy szczypiorek).



Witamina D – dużo jest jej między innymi w rybach i nabiale. Ze względu na jej niskie spożycie, **zaleca się suplementację** tej witaminy szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Probiotyki – bakterie kwasu mlekowego są **niezwykle ważne dla zdrowych jelit**. Najwięcej z nich znajduje się w fermentowanych napojach mlecznych oraz w kiszonkach. Kisić można nie tylko ogórki czy kapustę, ale również buraczki i wiele innych warzyw.



Tłuszcze omega-3 – **działają przeciwzapalnie** (stany zapalne jelit mogą prowadzić do rozwoju raka jelita grubego) – najlepszym ich źródłem są ryby, tran, nasiona lnu i olej lniany oraz wodorosty (dostępne są suplementy takiego pochodzenia).

Woda pomaga oczyścić organizm ze szkodliwych substancji oraz przeciwdziała zaparciom. Gdy jemy dużo błonnika powinniśmy do pary pić więcej wody (inaczej grożą nam zaparcia).

Sport nie jest co prawda pokarmem, ale **znajduje się on u podstawy piramidy żywienia** i w sposób znaczący wpływa na nasze zdrowie. Aktywność fizyczna pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.



CZEGO UNIKAĆ?



Alkohol i palenie papierosów sprzyjają rozwojowi nowotworów jelita grubego. Dotyczy to każdego alkoholu, nawet niskoprocentowego jak piwo.



Aflatoksyny – to związki powstałe podczas psucia się żywności i nie właściwego jej przechowywania. Gdy widzimy, że zepsuty jest fragment produktu spożywczego, nie powinniśmy jeść go w ogóle (odkrojenie zepsutej części nie jest rozwiązaniem).



Cukier. Ważne aby w diecie **ograniczyć cukry proste** [glukoza, fruktoza, galaktoza, maltoza, laktoza, sacharoza]. Ich nadmiar to ogromny ładunek kaloryczny bez dodatkowych wartości odżywczych, który nasz organizm zamienia w tłuszcz. **Otyłość zaś sprzyja rozwojowi innych chorób, w tym nowotworów.**

