

OCHRONA PRZED NOWOTWORAMI

Papierosom powiedz - NIE, a poza tym ruch i dieta

Nie pal

Nie ulega wątpliwości, że papierosy w największym stopniu przyczyniają się do chorób nowotworowych: nie tylko do raka płuc, ale też krtani, jelita grubego, jamy ustnej i gardła, nerki, pęcherza moczowego, przełyku, żołądka, szyjki macicy a także ostrej białaczki szpikowej. Ponad 40 substancji rakotwórczych zawartych w dymie papierosowym uszkadza komórki, nie tylko osoby palące, ale też osób narażonych na bierne palenie.

Nie pij alkoholu

Opublikowane w 2018 roku wyniki badań naukowych wskazują, że każda ilość alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór. Picie alkoholu może przyczynić się do zachorowania na raka jelita grubego, piersi, jamy ustnej i gardła, przełyku. Połączenie alkoholu i papierosów zwielokrotnia to ryzyko. Najlepszą profilaktyką jest pełna abstynencja.

Nadwaga i otyłość - jak wskazują lekarze i dietetycy - mogą zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory. W profilaktyce nowotworów odpowiednia dieta i codzienny ruch są, poza abstynencją tytoniową i alkoholową, naszymi sojusznikami.

Powodów do wprowadzenia zmian w diecie może być kilka. Zdrowa dieta pozwala zapobiegać różnym schorzeniom i lepiej się czuć. Nie zawsze myślimy wprost o profilaktyce antynowotworowej. - Zaczęło się od uczulenia u dzieci - wyznaje pani Anna z Krotoszyna. - Szukałam w internecie różnych diet, przepisów i sama się wkręcałam w zdrowe odżywianie. Warzywa nigdy nie są u mnie ugotowane na papkę, są sprężyste, zachowują swoje właściwości. Żadnego smażenia, wędlin, mięso najwyżej raz w tygodniu duszone z warzywami. Stosuję dużo przypraw wschodnich, zwłaszcza kurkumy. Pijemy zioła, jemy owoce sezonowe. Czy to nas uchroni przed rakiem? - zastanawia się pani Anna.

planujedlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie

Więcej warzyw

Ochrona przed nowotworami dzięki spożyciu warzyw i owoców jest przedmiotem badań od ponad 40 lat. Nie udało się dotychczas wskazać, jakie składniki diety wykazują działanie ochronne, jednak badania wskazują, że dieta bogata w rozmaite warzywa i owoce chroni przed nowotworami. Szczególną rolę przypisuje się warzywom krzyżowym (kapusta, sałata, kalafior, brokuły). Podstawą diety „antynowotworowej” powinna być różnorodność warzyw, a nasz talerz powinien mienić się wszystkimi kolorami, czyli zawierać coś białego (np. kalafior), coś zielonego (np. sałata), coś żółtego (np. papryka), coś pomarańczowego (np. marchewka), coś czerwonego (np. pomidor), coś fioletowego (np. bakłażan). Warzywa obfitują w tzw. fitoskładniki, które stanowią ważną ochronę przed rakiem. Onkolodzy rekomendują jedzenie warzyw nie tylko osobom w trakcie leczenia, ale także osobom zdrowym. Ryzyko niemal każdego nowotworu można zmniejszyć, stosując się do zasady: 5 razy dziennie warzywa i owoce. Pamiętajmy o tym przy każdym posiłku.

Wybieraj produkty pełnoziarniste

Produkty pełnoziarniste są bardziej wartościowe i korzystniejsze dla naszego zdrowia. Przygotowuje się je z tzw. mąki nieoczyszczonej - przed zmieleniem z ziaren nie usuwa się zewnętrznej warstwy zawierającej cenne składniki odżywcze, m.in. błonnik, witaminy i minerały. Takie produkty zawierają nie tylko mnóstwo błonnika, który pomaga zapobiegać cukrzycy i otyłości, ale także sporo przeciwutleniaczy, przez co działają przeciwnowotworowo, zmniejszają poziom cholesterolu we krwi i ryzyko powstania zakrzepów. To ważne źródło minerałów, takich jak cynk, selen czy magnez.

Ogranicz czerwone mięsa

Kluczowy jest sposób przygotowywania mięsa, chociaż WHO wpisało czerwone mięso (wołowina, wieprzowina i baranina) na listę 2A karcinogenów ludzkich (prawdopodobnie karcinogeny dla ludzi). Według raportu WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) należy unikać mięsa smażonego na tłuszczu, wędzonego dymem, przypalonego podczas pieczenia oraz wędlin zawierających niekorzystne substancje. I o ile, o szkodliwych substancjach podczas smażenia czy grillowania większość z nas już słyszała, o tyle wydawać by się mogło, że wędzenie będąc jedną z najstarszych metod konserwowania żywności jest bezpieczne. Okazuje się, że charakterystyczny smak i zapach pochodzą z dymu, który zawiera substancje smoliste i rakotwórcze nitrozaminy.

Zależność między spożyciem czerwonego mięsa a występowaniem nowotworów zaobserwowano między innymi w przypadkach raka jelita grubego, gruczołu krokowego i trzustki. Największe ryzyko dotyczy raka jelita grubego - każde 100 gramów mięsa czerwonego spożywanego dziennie zwiększa ryzyko zachorowania o 17%. Spożycie czerwonego mięsa najlepiej mocno ograniczyć, a zwiększyć spożycie warzyw strączkowych będących źródłem niezbędnego białka.

Ruch ratuje

Lekarze i dietetycy zalecają umiarkowany wysiłek fizyczny, dostosowany do naszego wieku i sprawności fizycznej. Około 7,5 tys. kroków dziennie wpływa korzystnie na organizm, a 10 tys. kroków (około 6-7 km) to dystans, który wyraźnie poprawia funkcjonowanie wszystkich organów. Jeśli spacerujemy tylko około 3,5 km dziennie (do 5 tys. kroków), to uważa się, że prowadzimy siedzący tryb życia. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wielu nowotworów, w tym raka jelita grubego i raka piersi. Ruch i aktywność fizyczna są potrzebne w każdym wieku. - Codziennie rano pół godziny gimnastykuję się - wyznaje 76-letnia pani Stefania z Częstochowy. - Nawet, jak jestem przeziębiona i słabsza, to kładę się na dywanie na plecach i nogami robię rowerek, nożyce. W dzień obowiązkowo godzina spaceru. Z mężem raz w tygodniu wpływamy. U nas seniorzy mają zajęcia na basenie bezpłatnie. Cieszę się, że jestem zdrowa i sprawna - podkreśla pani Stefania.

Słońce z umiarem, solarium nigdy!

Wiele osób lubi kąpiele słoneczne, jednak mogą one być niebezpieczne. Rak skóry i czerniak skóry to nowotwory wynikające w dużej mierze z nadmiernego opalania. Narażenie na poparzenia słoneczne, szczególnie w dzieciństwie, zwiększa ryzyko nowotworów skóry. W solarium natężenie promieniowania ultrafioletowego (UV) może wielokrotnie przewyższać natężenie promieniowania słonecznego, dlatego należy zrezygnować z solarium. Przypominamy też, że w Polsce obowiązuje całkowity zakaz korzystania z solarium przez osoby niepełnoletnie.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.