

Zdrava ishrana u svrhu smanjenja opasnosti od raka



Da bi se smanjila opasnost od određenih vrsta raka, Vijeće za rak (Cancer Council) preporučuje zdravu tjelesnu težinu, redovnu vježbu i zdravu ishranu. Ovdje su sadržane informacije o vrstama hrane koju bismo trebali uključiti ili ograničiti u našoj ishrani da bi se smanjila opasnost od raka.

Povrće i voće

Veće količine povrća i voća u ishrani mogu smanjiti opasnost od raka u ustima, na jednjaku, na stomaku i na debelom crijevu.

Preporuke

Jedite puno povrća, mahunarki i voća. Odrasli ljudi bi trebali jesti najmanje pet porcija povrća i dvije porcije voća svaki dan. Trudnicama i dojiljama se preporučuje još više porcija voća i povrća, a djeci malo manje količine. Jedite razne vrste povrća i voća. Nije važno je li voće i povrće svjež, konzervirano, smrznuto ili osušeno - sve je dobro.

Šta je porcija?

1 porcija povrća =

- ½ šolje kuhanog povrća
- 1 šolja salate
- ½ šolje mahunarki (kao što su leća i slanutak)

1 porcija voća =

- 2 komada manjeg voća (npr. kajsije, šljive i kivi)
- 1 šolja voćne salate ili konzerviranog voća.

Veličina porcije odgovara veličini pune šake odraslog čovjeka. Prema tome, odrasli ljudi bi trebali jesti pet šaka povrća i dvije šake voća dnevno.

Kruh i pahuljice

Iako su vršena brojna ispitivanja da se utvrdi smanjuje li hrana koja sadrži velike količine vlakana, opasnost od dobivanja raka na debelom crijevu, izgleda da to nije toliko povezano kako se ranije mislilo.

Preporuka

U interesu zdravlja, Cancer Council preporučuje da treba jesti puno kruha i pahuljica, po mogućnosti onoga koji sadrži cijela zrna, u sklopu općenito zdrave ishrane.

Žene bi trebale jesti najmanje četiri porcije kruha i pahuljica dnevno, a muškarci bi trebali jesti najmanje pet.

Šta je porcija?

- 2 šnite kruha
- 1 šolja kuhane riže, tjestenine ili nudla
- 1 šolja pahuljica koje se jedu za doručak
- ½ šolje muzlija

Meso

Ispitivanja pokazuju da crveno meso, a naročito prerađeno meso, može povećati opasnost od raka debelog crijeva.

Preporuka

Cancer Council zna da je crveno meso potrebno u ishrani u Australiji radi željeza, cinka, vitamina B12 i bjelančevina. Međutim, zbog moguće veze s rakom na debelom crijevu, ne preporučuje se jesti više od tri do četiri porcije kuhanog ili pečenog crvenog mesa sedmično. Ostalim danima pokušajte jesti ribu, piletinu i drugu hranu. Ograničite prerađeno meso u ishrani, kao što su kobasice, hrenovke, slanina i šunka.

Šta je porcija?

- 65-100 grama kuhanog ili pečenog mesa ili piletine (na primjer, 1/2 šolje mljevenog mesa ili 2 male krmenadle ili 2 šnite pečenog mesa)
- 80-120 grama ribe
- 2 mala jaja
- ½ šolje kuhanih mahunarki (kao što su slanutak, leća, grah)

► *Bosnian*

Healthy eating to reduce cancer risk

Informativna linija o raku:

- **Bosanski**
9209 0169
- **Engleski**
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

Zdrava ishrana u svrhu smanjenja opasnosti od raka



Masnoća

Prema dokazima koje posjedujemo, količina unesene masnoće nema nikakve direktne veze s nastajanjem raka. Međutim, hrana koja sadrži velike količine masnoće može izazvati gojaznost, što je faktor rizika za nekoliko vrsta raka.

Preporuka

U svrhu zdrave ishrane, ograničite količinu zasićenih masnoća i svedite ukupnu masnoću na umjerene količine.

Zasićene masnoće se nalaze uglavnom u mesu i mliječnim proizvodima, ali su prisutne i u kolačima, keksu, grickalicama i 'take-away' hrani. "Dobra masnoća" (polinezasićena i mononezasićena) može se naći u margarinu, orasima, avokadu i sjemenkama.

Sol

Povećana opasnost od raka na stomaku povezuje se s hranom koja sadrži velike količine soli u zemljama gdje se hrana najčešće konzervira soljenjem.

U zemljama koje obično koriste rashlađivanje, rak na stomaku nije tako česta pojava.

Preporuka

Izaberite hranu koja sadrži male količine soli.

Kada pripremate hranu, začinite je začinskim biljem, sokom od limuna i začинима umjesto soli. Probajte smanjiti jako zasoljene grickalice, 'take-away' hranu, prerađeno meso, sir i puter.

Alkohol

Nema nikakvog dokaza da alkoholna pića i na koji način štite od raka. Alkohol, u stvari, predstavlja važan faktor rizika za neke vrste raka, posebno za rak usta, ždrijela, grkljana, jednjaka i jetre, i sve je više dokaza da je alkohol jedan od faktora koji dovodi do raka dojke.

Preporuka

Cancer Council preporučuje da se, u svrhu smanjenja opasnosti od raka, ograniči ili izbjegava konzumiranje alkohola.

Za ljude koji piju alkohol, količine koje se preporučuju su:

- za muškarce - najviše dva standardna pića dnevno
- za žene - najviše jedno standardno piće dnevno.

Šta je standardno piće?

- 285 ml običnog jakog piva
- 100 ml vina
- 30 ml žestokog pića

Za više informacija

Uputstva za ishranu Nacionalnog vijeća za zdravstvena i medicinska istraživanja (National Health and Medical Research Council) daju detaljne preporuke o zdravoj ishrani za sve Australce. Informacije se mogu naći na www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Bosnian

Healthy eating to reduce cancer risk

Informativna linija o raku:

- **Bosanski**
9209 0169
- **Engleski**
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004