

# Zdrava prehrana radi smanjenja opasnosti od raka



Da bi se smanjila opasnost od određenih vrsta raka, Vijeće za rak (Cancer Council) preporučuje zdravu tjelesnu težinu, redovite vježbe i zdravu prehranu. Ovdje su sadržane informacije o vrstama hrane koju bismo trebali uključiti ili ograničiti u našoj prehrani kako bismo pomogli smanjenju opasnosti od raka.

## Povrće i voće

Konsumiranje većih količina povrća i voća može smanjiti opasnost od raka u ustima, na jednjaku, na stomaku i na debelom crijevu.

### Preporuke

Jedite puno povrća, mahunarki i voća. Odrasle osobe bi trebale jesti najmanje pet porcija povrća i dvije porcije voća svaki dan. Trudnicama i dojiljama se preporučuje još više takvih porcija, a djeci se preporučuje malo manja količina. Jedite razne vrste povrća i voća. Nije važno je li voće i povrće svježije, konzervirano, smrznuto ili osušeno - sve je dobro.

### Što je porcija?

*1 porcija povrća =*

- ½ šalice kuhanog povrća
- 1 šalica salate
- ½ šalice mahunarki (kao što su leća i slanutak)

*1 porcija voća =*

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

Veličina porcije odgovara veličini pune šake odrasle osobe. Prema tome, odrasle osobe bi trebale jesti pet šaka povrća i dvije šake voća dnevno.

## Kruh i pahuljice

Iako su vršena brojna ispitivanja kako bi se utvrdilo da hrana koja sadrži velike količine vlakana smanjuje opasnost od dobivanja raka crijeva, čini se 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 cijelo zrnevlje, u sklopu općenito zdrave prehrane.

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

### Što je porcija?

- 2 kriške kruha
- 1 šalica kuhane riže, tjestenine ili nudla
- 1 šalica pahuljica koje se jedu za doručak
- ½ šalice muslija

## Meso

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

### Preporuka

Cancer Council zna da je crveno meso u Australiji potrebno u prehrani radi željeza, cinka, vitamina B12 i proteina. Međutim, zbog moguće veze s nastankom raka debelog crijeva, ne preporučuje se jesti više od tri do četiri porcije kuhanog ili pečenog crvenog mesa tjedno. Ostalim danima probajte jesti ribu, piletinu i druge alternative. Ograničite količinu prerađenog mesa, kao što su kobasice, hrenovke, slanina i šunka.

### Što je porcija?

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

## ► Croatian

*Healthy eating to reduce cancer risk*

### Telefonska informacijska služba o raku:

- Hrvatski (03) 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 prehrana radi smanjenja opasnosti od raka



## Masnoća

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

### Preporuka

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

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

## Sol

Veća opasnost od raka na stomaku povezuje se s hranom koja sadrži velike količine soli u zemljama gdje je soljenje hrane čest način konzerviranja hrane.

U zemljama gdje se obično koristi rashlađivanje, rak na stomaku nije tako česta pojava.

### Preporuka

Odaberite hranu koja sadrži male količine soli.

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

## Alkohol

Nema nikakvog dokaza da alkoholna pića štite ni na koji način od raka. Alkohol je, u stvari, važan faktor rizika za neke vrste raka, osobito rak usta, ždrijela, grkljana, jednjaka i jetre, i sve su jači dokazi da je alkohol jedan od faktora za nastanak raka dojke.

### Preporuka

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

Osobama koje piju alkohol, preporučene količine iznose:

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

### Što je standardno piće?

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

## Za više informacija

Upute za prehranu Nacionalnog vijeća za zdravstvena i medicinska istraživanja (National Health and Medical Research Council) daju detaljne preporuke o zdravoj prehrani za sve Australce. Informacije se mogu naći na [www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm](http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm)

## ► Croatian

*Healthy eating to reduce cancer risk*

### Telefonska informacijska služba o raku:

- Hrvatski (03) 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](mailto:enquiries@cancervic.org.au)  
[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

August 2004