

# Zdrowe odżywianie się zmniejsza ryzyko zachorowania na raka



W celu zmniejszenia ryzyka zachorowania na niektóre rodzaje raka, Rada ds. Raka (Cancer Council) zaleca utrzymanie odpowiedniej wagi ciała, regularny ruch fizyczny i zdrowy sposób odżywiania. Poniższe informacje służą za wskazówki, jakie rodzaju pożywienie powinniśmy włączyć do naszego jadłospisu, a jakiego powinniśmy się wystrzegać, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.

## Warzywa i owoce

Jedzenie dużych ilości warzyw i owoców prawdopodobnie zmniejszy Twoje ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku, żołądka i jelita grubego.

### Zalecenia

Jedz warzywa, rośliny strączkowe i owoce w dużych ilościach. Dorośli powinni jeść co najmniej pięć porcji warzyw i dwie porcje owoców dziennie. Kobiety ciężarne lub karmiące powinny zjadać więcej porcji warzyw i owoców, a dzieci nieco mniej. Należy jeść różne warzywa i owoce, niezależnie od tego, czy są one świeże, suszone, mrożone czy pochodzą z puszek – wszystko się bowiem liczy.

### Co oznacza porcja?

1 porcja warzyw =

- ½ kubka-miarki gotowanych warzyw
- 1 kubek-miarka sałatki z surowych warzyw
- ½ kubka-miarki roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy)

1 porcja owoców =

- 2 małe owoce (morele, śliwki lub owoce kiwi)
- 1 kubek-miarka sałatki owocowej lub owoców w kawałkach z puszek

Jedna porcja ma, mniej więcej, wielkość garści u dorosłego. Tak więc, dorośli powinni spożywać codziennie pięć garści warzyw i dwie garści owoców.

## Chleby i zboża

Pomimo, iż wiele poprzednich badań wskazywało na związek pomiędzy dietą o wysokiej zawartości błonnika a redukcją zachorowalności na raka jelita grubego, obecnie nie uważa się, że związek ten jest aż tak silny, jak się kiedyś wydawało.

### Zalecenia

Aby zachować dobre zdrowie, Rada ds. Raka zaleca, aby - w ramach ogólnie zdrowej diety - spożywać duże ilości chleba, zbóż i kasz,

zwłaszcza tych z pełnego przemiału i nietuskanym.

Kobiety powinny spożywać co najmniej cztery porcje chleba i zbóż dziennie, a mężczyźni powinni jeść ich co najmniej pięć.

### Co to jest porcja?

- 2 kromki chleba
- 1 kubek-miarka gotowanego ryżu, kaszy lub makaronu
- 1 kubek-miarka śniadaniowych płatków zbożowych
- ½ kubka-miarki muesli

## Mięso

Badania wskazują, że jedzenie czerwonego mięsa, zwłaszcza przetworzonego, może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka jelit.

### Zalecenia

Rada ds. Raka uznaje wartość czerwonego mięsa w diecie australijskiej, ponieważ zawiera ono żelazo, cynk, witaminę B12 and białko. Jednakże ze względu na możliwy związek między spożyciem czerwonego mięsa a zachorowalnością na raka jelita grubego, Rada zaleca spożywanie nie więcej niż trzech do czterech porcji gotowanego czerwonego mięsa tygodniowo. W pozostałe dni powinno się jeść kurczaka, ryby lub inne produkty. Powinno się ograniczyć spożycie mięsa w postaci przetworzonej, a więc kietbasy, parówek, szynki i bekonu.

### Co to jest porcja?

- 65-100 gramów gotowanego mięsa, w tym drobiu (na przykład, 1/2 kubka mięsa mielonego albo 2 małe steki, albo też 2 plastry pieczeni)
- 80-120 gramów ryby
- 2 małe jajka
- ½ kubka-miarki gotowanych roślin strączkowych (fasoli, grochu, soczewicy, ciecierzycy)

## ► Polish

*Healthy eating to reduce cancer risk*

### Infolinia ds. Chorób Nowotworowych:

- **Polski**  
**(03) 9209 0169**
- **Angielski**  
**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

# Zdrowe odżywianie się zmniejsza ryzyko zachorowania na raka



## Tłuszcz

Bieżące dane nie potwierdzają bezpośredniego wpływu spożywania tłuszczów na występowanie raka. Spożywanie dużych ilości tłuszczu może jednak spowodować otyłość, która stanowi czynnik ryzyka w występowaniu kilku rodzajów raka.

### Zalecenia

Zaleca się, aby - w ramach ogólnej zdrowej diety - ograniczyć spożywanie tłuszczów nasyconych, a wszelkie tłuszcze spożywać w umiarkowanych ilościach.

Tłuszcze nasycone znajdują się przede wszystkim w mięsie i nabiale, lecz są także w ciastkach, herbatnikach, gotowych przekąskach i potrawach na wynos. 'Dobre tłuszcze' (wielonienasycone i jednonienasycone) znajdują się w margarynie, orzechach, awokado i nasionach.

## Sól

Wskazuje się na istnienie związku pomiędzy zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka żołądka, a dużym spożyciem soli w tych krajach, w których solenie produktów spożywczych jest szeroko stosowane do ich peklowania.

W krajach, w których na szeroką skalę stosuje się chłodzenie artykułów spożywczych w lodówkach, rak żołądka występuje rzadziej.

### Zalecenia

Wybieraj artykuły spożywcze o niskiej zawartości soli.

Gdy gotujesz potrawy, zamiast je solić, dodawaj im smaku za pomocą ziół, soku z cytryny i przypraw. Staraj się ograniczać spożycie słonych przekąsek, potraw na wynos, mięs konserwowych i przetworzonych, sera i solonego masła.

## Alkohol

Nie ma dowodów na to, że picie napojów alkoholowych chroni przed rakiem. Przeciwnie, alkohol jest ważnym czynnikiem sprzyjającym występowaniu niektórych rodzajów raka, zwłaszcza raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku i wątroby, a rosną dowody na to, że picie alkoholu zwiększa także zachorowalność na raka piersi.

### Zalecenia

Rada ds. Raka zaleca, że aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka, należy ograniczyć lub wyeliminować spożycie alkoholu.

Osobom pijącym alkohol zaleca się spożywać go w następujących ilościach:

- mężczyźni – nie więcej niż dwa standardowe drinki dziennie
- kobiety – nie więcej niż jeden standardowy drink dziennie.

### Co to jest standardowy drink?

- 285 ml piwa o zwykłej mocy
- 100 ml wina
- 30 ml wysokoprocentowego trunku

## Blizsze informacje

Zalecenia dietetyczne Narodowej Rady Badań Zdrowotnych i Medycznych (National Health and Medical Research Council) zawierają szczegółowe porady dla wszystkich Australijczyków dotyczące zdrowego odżywiania. Informacje te można znaleźć pod adresem internetowym:

[www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm](http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm)

## ► Polish

*Healthy eating to reduce cancer risk*

### Infolinia ds. Chorób Nowotworowych:

- **Polski**  
(03) 9209 0169
- **Angielski**  
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