

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

► 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