Rak nie lubi zdrowej diety

W profilaktyce onkologicznej ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia. Odpowiednio komponując posiłki, możesz zwiększyć swoje szanse na uniknięcie choroby nowotworowej

Przyczyną wielu nowotworów są nie tylko obciążenia genetyczne. Ogromne znaczenie mają również czynniki środowiskowe, na których występowanie w większości masz wpływ. Wśród nich szczególnie ważne jest to, co jesz. By w przyszłości zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór, już dziś wprowadź zmiany w swoim jadłospisie.

Co to jest dieta antyrakowa

To sposób żywienia, który ma na celu zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwór w momencie, kiedy jest się zdrowym. Diety tej nie można mylić ze sposobem odżywiania stosowanym już po zachorowaniu. Dieta antynowotworowa powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe i jednocześnie obfitować w substancje zmniejszające ryzyko zachorowania na nowotwory, takie jak:

- antyoksydanty
- błonnik
- niektóre witaminy, np. C, E i D.

Jednocześnie z diety należy wykluczyć te składniki, które mają udowodnione działanie kancerogenne.

Pamiętaj, że na Twój organizm wpływa na co dzień wiele czynników. Dlatego nie można jednoznacznie stwierdzić, że stosowanie odpowiedniej diety w stu procentach uchroni Cię przed zachorowaniem. Może to jednak znacząco wpłynąć na poprawę zdrowia.

Talerz zdrowego żywienia

Podstawą żywienia w profilaktyce onkologicznej powinien być model Talerza Zdrowego Żywienia. Określa on nie tylko skład i proporcje posiłków, ale także jakość produktów. Wskazano w nim zalecane produkty spożywcze z uwzględnieniem proporcji, czyli ile miejsca powinny zajmować na talerzu. Model ten uwzględnia również aktywność fizyczną i wskazówki, jakich produktów jeść więcej, które ograniczać oraz w jaki sposób je ze sobą zamieniać. Zgodnie z tymi zasadami:

- Połowę talerza powinny wypełniać warzywa i owoce.
- Jedną czwartą talerza należy zapełnić pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, takimi jak:
  - grube kasze (np. gryczana, pęczak)
  - chleb razowy
  - pieczywo graham
  - makaron razowy
  - brązowy ryż
  - naturalne płatki zbożowe (np. owsiane, jęczmienne).
- Ćwiartkę talerza powinny zajmować produkty będące źródłem białka, czyli:
  - nasiona roślin strączkowych
  - drób
  - ryby, a szczególnie tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, makrela atlantycka)
  - jaja
  - mleko i jego przetwory.

Co jeść, by zmniejszyć ryzyko choroby nowotworowej

Nie istnieje jeden składnik diety, który skutecznie chroniłby Cię przed zachorowaniem na nowotwór. Dlatego, jeśli chcesz zmniejszyć ryzyko, twoje posiłki powinny być zróżnicowane.

Każdego dnia jedz przynajmniej 5 porcji (minimum 400 g) różnokolorowych (zielonych, czerwonych fioletowych, białych, żółtych i pomarańczowych) niskoskrobiowych warzyw i owoców. Zawierają one substancje bioaktywne o działaniu przeciwnowotworowym:

- likopen (pomidory, arbuz, grejpfrut)
- beta-karoten i luteina (dynia, marchewka, batat)
- witamina C (rokitnik, żółta papryka, cytryna)

- flawonole (bób, oliwki, herbata zielona)
- foliany (sałata, szpinak, jarmuż)
- izotiocyjaniany i indole (brokuł, kalafior, brukselka)
- antocyjany (borówka, czerwona kapusta, winogrono)
- błonnik pokarmowy (soja, kalafior, biała fasola).

Zwiększaj ilość błonnika w diecie. Znajdziesz go w:

- pełnoziarnistych produktach zbożowych
- świeżych, gotowanych lub mrożonych warzywach
- surowych owocach
- nasionach roślin strączkowych, takich jak fasola, soczewica, groch, ciecierzyca, soja.

Jedz produkty bogate w niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak:

- ryby
- produkty roślinne: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, algi morskie, orzechy, siemię lniane, ziarna słonecznika i dyni, awokado, kakao, oliwki.

Codziennie sięgaj po mleko i fermentowane produkty mleczne. Antynowotworowe właściwości mają:

- jogurt
- kefir
- maślanka
- mleko ukwaszone i acidofilne
- twarożek ziarnisty i twaróg.

> **Pamiętaj, aby wybierać naturalne produkty mleczne, tzn. bez dodatku cukru i innych substancji smakowych. Cukier zwiększa kaloryczność produktu i jednocześnie zmniejsza ilość korzystnej flory bakteryjnej jelit.**

Uważaj na te produkty

Niektóre składniki i produkty spożywcze mogą mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie i sprzyjać rozwojowi różnych rodzajów nowotworów. Na tej liście znajduje się:

- czerwone mięso (wieprzowina, baranina, dziczyzna, wołowina, jagnięcina, konina, koźlina) w ilościach ponad 350–500 g tygodniowo
- przetworzone produkty mięsne (szynka, salami, bekon, kiełbasa, parówki, chorizo)
- sól w ilościach przekraczających 5 g dziennie
- aflatoksyny wytwarzane przez niektóre grzyby pleśniowe występujące w uprawach rolnych takich jak kukurydza, pszenica, żyto oraz w orzechach. Aflatoksyny mogą przedostać się do diety wraz ze skażonymi produktami roślinnymi i mięsem lub produktami mlecznymi pochodzącymi od zwierząt, które jadły skażoną paszę. Źródłem aflatoksyn jest też pleśń.

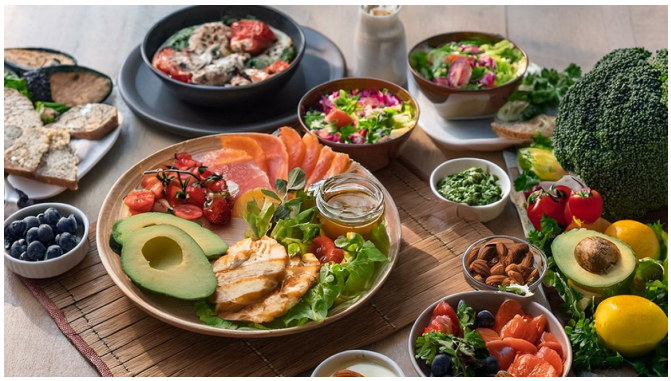
Dieta to nie wszystko

Oprócz diety w profilaktyce nowotworów liczą się pozostałe elementy zdrowego stylu życia, takie jak regularna aktywność fizyczna, która sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Co ważne, nie zawsze muszą to być ciężkie treningi. Na co dzień warto pamiętać o aktywności spontanicznej, niezwiązanej z treningiem, takiej jak:

- chodzenie po schodach
- spacery
- jazda na rowerze.

Skuteczną profilaktyką antynowotworową jest rezygnacja z palenia zarówno tradycyjnych, jak i elektronicznych papierosów. Substancje chemiczne, znajdujące się w dymie papierosowym, są szkodliwe nie tylko dla płuc, ale też dla całego organizmu. Przyczyniają się one do zachorowań na różne typy nowotworów.

Przeczytaj także



Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Jak się bronić przed nowotworami

Możesz skutecznie ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej. Dowiedz się więcej na ten temat