12 sposobów na profilaktykę nowotworową

Data aktualizacji
2026-05-27

Zalecenia oparte są na badanach naukowych, z których wynika, że 50 procent nowotworów można uniknąć, przestrzegając zasad Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Co możesz robić? Między innymi: jedz zdrowo, pamiętaj o aktywności fizycznej, ogranicz używki i bierz udział w regularnych badaniach profilaktycznych. Poprawisz przy tym ogólny stan swojego zdrowia.

> **90-95% nowotworów wynika ze stylu życia, na który masz wpływ. Tylko ok. 5% zmian nowotworowych ma podłoże genetyczne.**

Choroby nowotworowe powodowane są najczęściej przez wiele czynników, które działają równolegle. Niektóre z nich mogą potęgować swoje działanie (np. palenie i alkohol). Nawet małe zmiany, jak zwiększenie aktywności fizycznej lub ograniczenie używek mogą zmniejszyć ryzyko nowotworów.

> **Stosowanie zasad kodeksu nie chroni wszystkimi przypadkami raka, jednak te zachowania znacząco zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia wielu przypadków nowotworów.**

1. Nie pal, nie używaj tytoniu w żadnej postaci.

Palenie tytoniu jest główną przyczyną około 20 nowotworów i przedwczesnej śmierci. Nie ma bezpiecznej liczby wypalanych papierosów. Dotyczy to również papierosów elektronicznych. Najlepiej rzuć palenie.

2. Zadbaj o środowisko wolne od dymu tytoniowego.

Bierne palenie jest szkodliwe i zwiększa ryzyko nowotworów oraz innych chorób, szczególnie u dzieci. Dom wolny od dymu tytoniowego oznacza zakaz palenia w jakiejkolwiek formie, również na balkonie czy przy oknie.

Palenie tytoniu lub bierny kontakt z dymem jest bezpośrednio związany z występowaniem 80% przypadków raka płuca. Dym papierosowy odpowiada także za występowanie m.in. raka głowy i szyi, raka żołądka, raka dolnych dróg moczowych, raka jelita grubego, odbytnicy, jajnika, trzonu macicy, trzustki, raka nerki i białaczki szpikowej

3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko zachorowania na wiele nowotworów, chorób serca i cukrzycy. Jest m.in. związana z występowaniem nowotworów takich jak rak okrężnicy, gruczolakorak przełyku, rak trzustki, rak pęcherza moczowego czy rak nerki. Nadmierna masa ciała zwiększa również ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet po menopauzie.

Wejdź na stronę **Diety NFZ** i sprawdź, jakie masz BMI – Body Max Index. Skorzystaj z planu żywieniowego **Nadwaga i otyłość**.

4. Codziennie zażywaj ruchu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.

Aktywność fizyczna zapobiega nadmiernej masie ciała i chroni m.in. przed rakiem jelita grubego, piersi oraz błony śluzowej macicy. Staraj się poświęcać co najmniej 30 minut dziennie na aktywność fizyczną i ograniczaj czas spędzany w pozycji siedzącej.

5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu odżywiania.

Dieta bogata w produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce i rośliny strączkowe obniża ryzyko nowotworów. Jedz jak najwięcej żywności najmniej przetworzonej, czytaj etykiety i unikaj barwników, konserwantów, aromatów. Ogranicz w swojej diecie ilość mięsa czerwonego, przetworzonego, soli, słodkich napojów oraz wysokokalorycznych produktów.

6. Ogranicz alkohol lub z niego zrezygnuj.

Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na wiele nowotworów, w tym jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby i piersi. Połączenie alkoholu z paleniem tytoniu zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór. Szacuje się, że alkohol odpowiada za 4-8% wszystkich przypadków nowotworów. Każdy alkohol jest szkodliwy.

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Chroń się przed słońcem, unikaj go między godziną 10 a 16. Używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium. Szczególnie zadbaj o ochronę dzieci i osób o jasnej karnacji. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV, zarówno ze słońca, jak i solarium, zwiększa ryzyko raka skóry, w tym najgroźniejszego z nich – czerniaka.

8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy

Narażenie na substancje rakotwórcze w miejscu pracy, takie jak chrom, nikiel, arsen czy azbest, zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów. Przestrzegaj przepisów BHP.

9. Chroń się przed promieniowaniem radonu w domu.

Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.

10. Jesteś kobietą – karm piersią.

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi, jajnika i błony śluzowej macicy. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią przez co najmniej 6 miesięcy. Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) powinna być dobrana indywidualnie do potrzeb zdrowotnych pacjentki. Decyzję o konieczności stosowania HTZ podejmuje lekarz, który uwzględnia korzyści ze stosowania terapii i istniejące przeciwwskazania.

11. Zaszczep dzieci przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B

oraz wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).

Te szczepienia zmniejszają ryzyko raka wątroby, szyjki macicy i innych nowotworów kobiet i mężczyzn. Zadbaj, aby Twoje dzieci zostały zaszczepione przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B) oraz wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepienia przeciw HPV są bezpłatne dla dzieci w wieku od 9 do 14 lat.

12. Bierz udział w programach badań przesiewowych.

Regularne badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia, mammografia i test HPV HR oraz cytologia płynna, pozwalają na wczesne wykrycie raka jelita grubego, piersi i szyjki macicy oraz zmian przedrakowych. Wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szanse na wyleczenie.

Wyszukiwarka bezpłatnych badań przesiewowych

Przeczytaj więcej na Narodowym Portalu Onkologicznym:

12 sposobów na zdrowie, czyli zalecenia Europejskiego kodeksu do walki z rakiem

Więcej dowiesz się z magazynu "Ze Zdrowiem” nr 17 „O onkologii po prostu"

Przeczytaj także

Nie ma zdrowych papierosów

Z powodu palenia papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi. Szkodliwe są nie tylko te tradycyjne, ale również jednorazowe e-papierosy

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

Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Od 1 września w każdej przychodni POZ możesz bezpłatnie zaszczepić przeciw HPV dziecko, które skończyło 9 lat, a nie skończyło 14 lat