



## DUŻO W TWOICH RĘKACH

Predyspozycje genetyczne do nowotworów to nie wyrok.

Sposób odżywiania aż w 40 % przeciwdziała rozwojowi choroby.

Zmień styl życia czyli zadbaj o składniki na talerzu i zacznij się ruszać.

Dbaj o prawidłową masę ciała czyli utrzymuj BMI między 18,5 a 24,9.



Polska  
smakuje

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw projektu „CORE TEAM - promocja konsumpcji owoców i warzyw i forum współpracy sektora”

# Profilaktyka NOWOTWOROWA NA CO DZIEŃ

Nowotwory są drugą przyczyną zgonów w kraju, zaraz po chorobach układu krążenia. To nie predyspozycje genetyczne a w dużej mierze styl życia odpowiadają za pojawienie się raka. Niewłaściwa dieta w połączeniu z brakiem ruchu prowadzą do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej. Ta ostatnia sprzyja stanom zapalnym w organizmie, co zwiększa ryzyko chorób nowotworowych.





Świeże, sezonowe warzywa i owoce bogate są w substancje przeciwutleniające. Przy ich udziale organizm eliminuje wolne rodniki zapobiegając tym samym uszkodzeniom materiału genetycznego, które przyczyniają się do nowotworów.



Jedz warzywa kapustne, takie jak **brukselka, brokuł, kalafior, kapusta biała i czerwona, jarmuż**. Zasobne są w związki bioaktywne, między innymi w sulforafan. Wykazuje on działanie ochronne na każdym z etapów tworzenia się nowotworu.

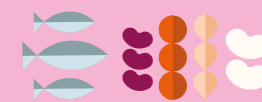


Warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe powinny być elementem każdego posiłku. Dostarczają błonnika, który poprawia perystaltykę jelit i rozcieńcza substancje kancerogenne przez co obniża ryzyko nowotworu jelita grubego.

## POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



## OWOCE LIOFILIZOWANE



Ogranicz czerwone mięso, szczególnie to przetworzone (kiełbasy, parówki, wędliny, inne produkty peklowane). Częściej sięgaj po nasiona roślin strączkowych i ryby. Możesz z nich przygotować pasty do pieczywa.



Sięgaj po naturalny nabiał o niskiej lub średniej zawartości tłuszczu. To najlepsze źródło wapnia. Udowodniono, że wapń ogranicza wzrost zmienionych nowotworowo komórek jelitowych.



Staraj się wyeliminować produkty wysokoprzetworzone. Zawierają z reguły dużo cukru, soli i dodatków do żywności, które mogą sprzyjać powstawaniu nowotworów.