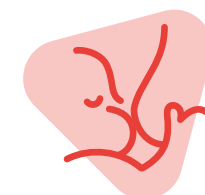


GĦALIEX IT-TREDDIĠH INAQQAS IR-RISKJU TIEGĦI LI JKOLLI KANĊER TAS-SIDER?



Meta wieħed iqis li l-biċċa l-kbira tal-kanċers tas-sider huma dipendenti fuq l-ormoni, l-effetti ta' benefiċċju tat-treddiġh jistgħu jiġu spjegati permezz ta' modifiki fl-istruttura tas-sider u esponiment aktar baxx tul il-ħajja għall-ormoni fl-omm.

X'nista' nagħmel?



Huwa rrakkomandat li t-trabi jitreddgħu, mingħajr ikel jew xorb ieħor, sakemm ikollhom madwar 6 xhur. Minn hemm 'il quddiem, it-treddiġh huwa rrakkomandat flimkien ma' tipi u ammonti xierqa ta' ikel ieħor.



Iktar ma ddum tredda', iktar jitnaqqas ir-riskju.



It-treddiġh inaqqas ir-riskju tal-kanċer tal-omm. Jekk tista', redda' lit-tarbija tiegħek.

Suggerimenti biex tiegħu azzjoni

1

Tgħallem dwar it-treddiġh u l-benefiċċji tiegħu matul it-tqala u wara t-twelid.

2

Kun konxju tad-drittijiet tiegħek għat-treddiġh.

3

Redda' u fittex l-appoġġ jekk ikollok diffikultajiet.

4

It-treddiġh jista' jkun ta' sfida. Iffoka fuq il-benefiċċji tat-treddiġh għalik innifsek u għat-tarbija tiegħek biex tkompli għaddejja.

5

Xi ommijiet ma jistgħux iredgħu għal diversi raġunijiet. F'dan il-każ, agħmel dak li hu l-aħjar għalik. Hemm modi oħra kif tnaqqas ir-riskju tal-kanċer tiegħek.

Din hija waħda mit-12-il rakkomandazzjoni bbażati fuq l-evidenza fil-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer. Għal aktar informazzjoni jekk jogħġbok żur: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/mt/12-il-mod



Din l-iskeda informattiva giet żviluppata mill-Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) fi hdan il-proġett BUMPER. Għal aktar informazzjoni dwar il-proġett, tista' żżur bumper.cancer.eu



Iffinanzjat mill-Unjoni Ewropea Madankollu, il-fehmiet u l-opinjoni espressi huma dawk tal-awtur(i) biss u mhux neċessarjament jirriflettaw dawk tal-Unjoni Ewropea jew tal-HaDEA. La l-Unjoni Ewropea u lanqas l-awtorità awtorizzanti ma jistgħu jinżammu responsabbli għalihom.

Kontenut ibbażat fuq ir-raba' edizzjoni tal-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer. L-aħħar aġġornament f'Ottubru 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

