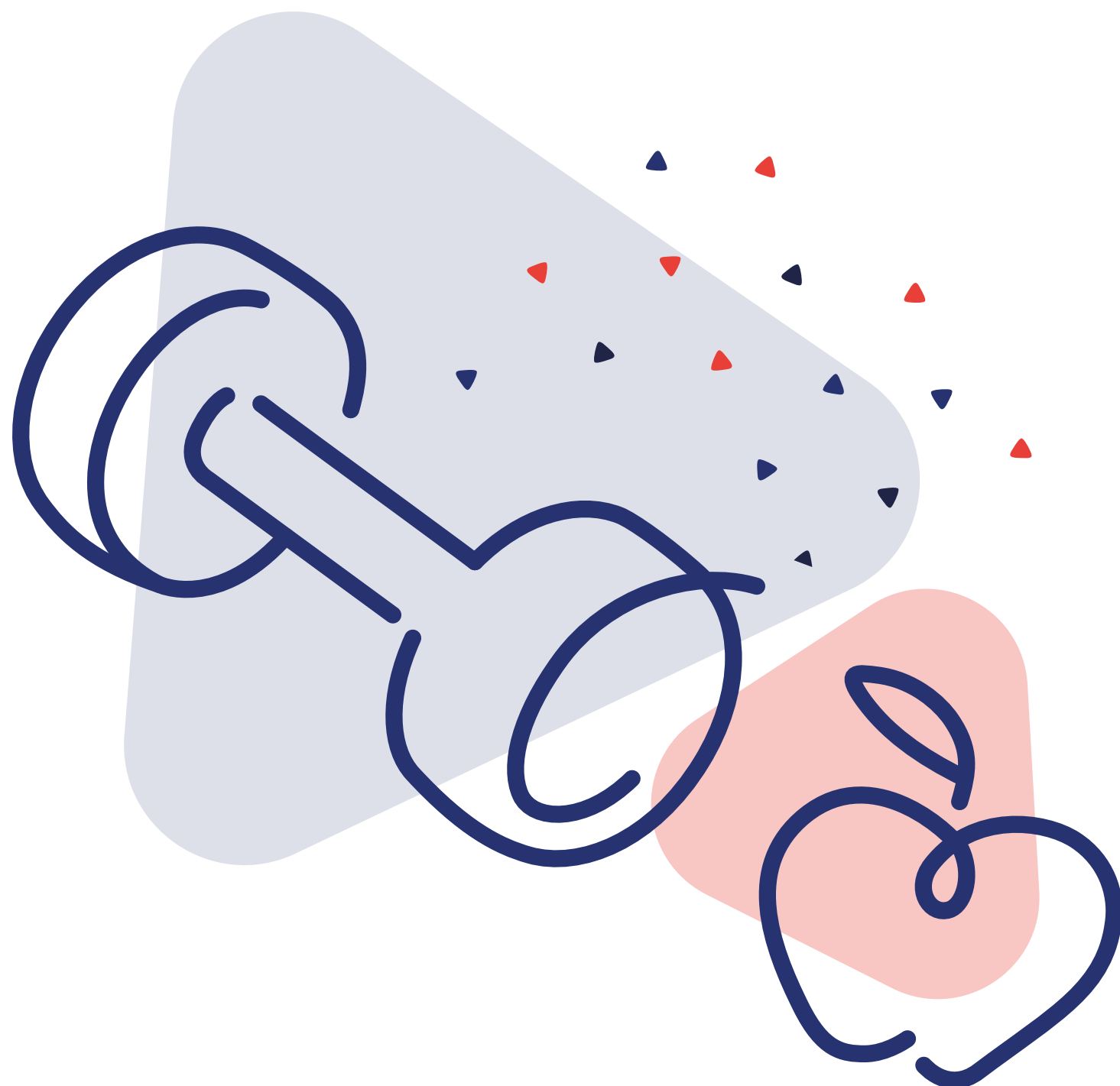


KAS FÜÜSILINE AKTIIVSUS, TERVISLIK TOITUMINE JA TERVISLIKU KAALU SÄILITAMINE MÕJUTAB MINU VÄHIRISKI?



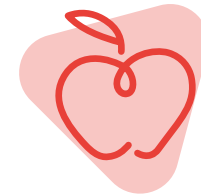
Jah, on kindlaid tõendeid selle kohta, et tervislikult toitumine, füüsiliselt aktiivne olemine ja tervisliku kehakaalu säilitamine võib vähendada vähktõve tekke riski.

Füüsiline aktiivsus ja tervislik toitumine mõjutavad erinevaid bioloogilisi protsesse, mis kaitsevad vähi eest, nagu veresuhkru, insuliinitaseme ja põletiku kontrolli all hoidmine. Ja vastupidiselt eelnevale – ülekaalulisus suurendab vähiriski, soodustades põletikku ja suurendades kasvufaktoreid ja hormone, mis toetavad vähirakkude kasvu.

Mida saan ise teha?



Olge oma igapäevaelus füüsiliselt aktiivne. Piirake istudes veedetud aega.



Toituge tervislikult:

- Sööge palju täisteratooteid, kaunvilju, köögivilju ja puuvilju.
- Piirake kõrge kalorsusega toiduainete (kõrge suhkru- või rasvasisaldusega toiduaineid) tarbimist ja vältige magusaid jooke.
- Vältige töödeldud liha; piirake punase liha ja kõrge soolasisaldusega toitumise tarbimist.



Tegutsege tervisliku kehakaalu saavutamise ja säilitamise nimel.

Nõuanded tegutsemiseks

1

Avastage oma piirkonnas saadaval ressursse, nt jalgrajad või taluturud.

2

Kaasake oma pere ja sõbrad teekonnale tervislikuma eluviisi suunas.

3

Veenduge, et järgitavad nõuanded pärineksid usaldusväärsetest allikatest.

4

Kõik mõjuisikud ei ole asjatundjad. Olge teabe otsimisel tähelepanelik.

5

Keskenduge sellele, kui hästi tunnete end tervislikku eluviisi järgides.

6

Liituge „5 päevas“ kampaaniaga! Tarbige vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas.

See on üks Euroopa vähktõvevastase tegevusjuhise 12-st tõenditel põhinevast soovituselt. Täiendavat teavet leiate veebisaidilt: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/et/12-viisi



Käesoleva teabelehe töötas projekti BUMPER raames välja sihtasutus Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio). Lisateavet projekti kohta leiab siit bumper.cancer.eu



Rahastatud Euroopa Liidu vahenditest. Väljendatud vaated ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu või Euroopa Tervishoiu ja Digitaalvaldkonna Rakendusamet (HaDEA) omi. Nende eest ei saa vastutavaks pidada ei Euroopa Liitu ega toetust andvat asutust.

Sisu põhineb Euroopa vähktõvevastase tegevusjuhise 4. väljaandel. Viimati uuendatud 2024. aasta oktoobris.



GENERALITAT VALENCIANA



Fundació Fisabio

