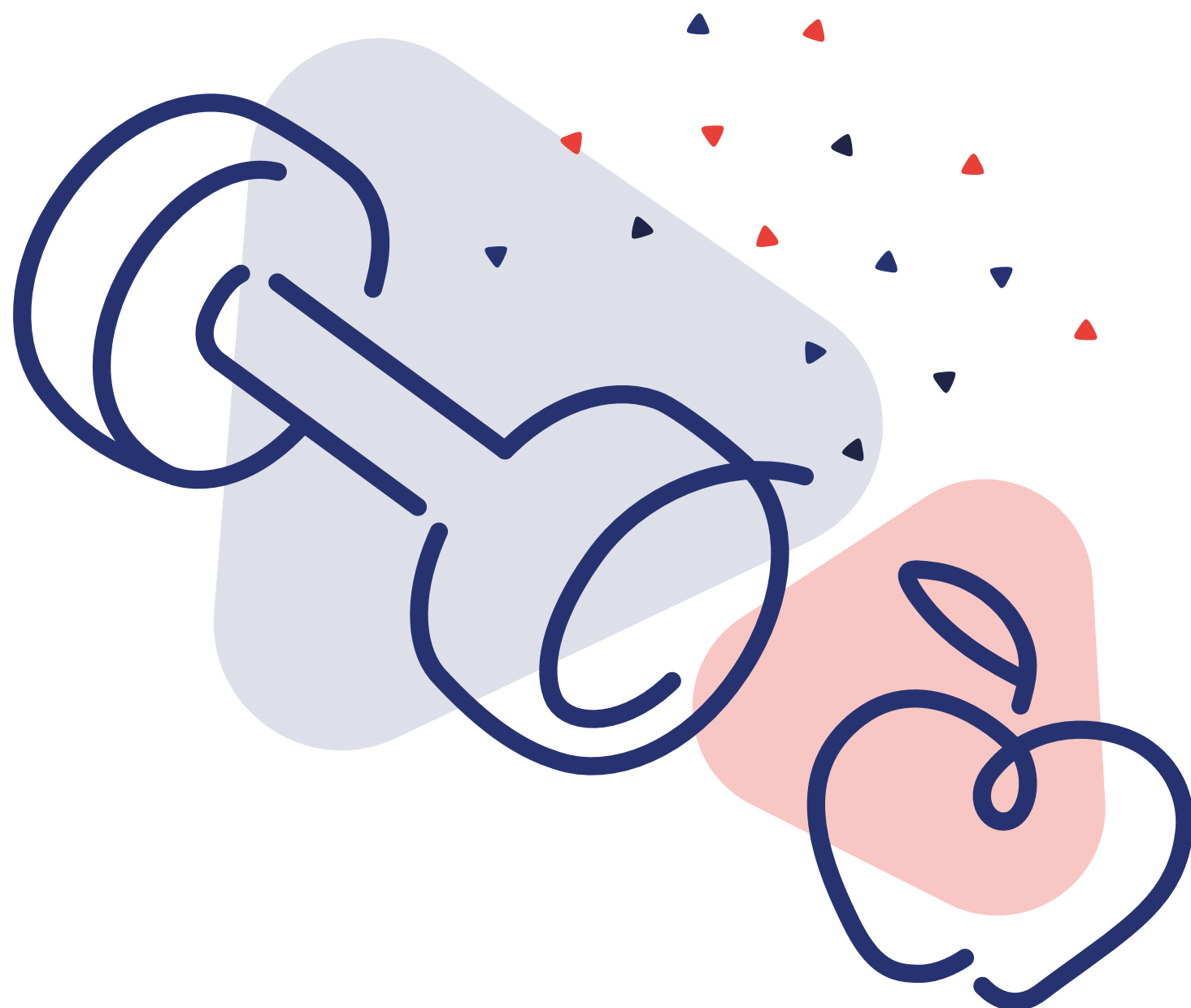


A TESTMOZGÁS, AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS AZ EGÉSZSÉGES TESTSÚLY FENNTARTÁSA BEFOLYÁSOLJA A RÁK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATÁT?



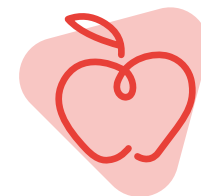
Igen, szilárd bizonyítékok állnak rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy az egészséges táplálkozás, a testmozgás és az egészséges testsúly fenntartása csökkentheti a rák kialakulásának kockázatát.

A testmozgás és az egészséges táplálkozás hatással van azokra a különböző biológiai folyamatokra, amelyek védelmet nyújtanak a rák ellen, mint amilyen a normális vércukorszint és inzulinszint fenntartása és a gyulladások kezelése. Ezzel szemben a túlsúly növeli a rák kockázatát azért, hogy megkönnyíti a gyulladások kialakulását, és serkenti a rákos sejtek növekedését elősegítő növekedési faktorokat és hormonokat.

Mit tehetek?



Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást. Minél kevesebb időt töltsön ülve.



Táplálkozzon egészségesen:

- Egyen több, teljes kiőrlésű lisztből készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
- Mértékkel fogyasszon sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
- Kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.



Tegyen valamit egészséges testsúlyáért.

Tippek arra, hogy mit tehet



Fedezze fel a helyi lehetőségeket, például a gyalogosutakat és a termelői piacokat.



Vonja be családját és barátait is az egészségesebb életmódra való áttérésbe.



Győződjön meg róla, hogy az ön által követett tanács megbízható forrásból származik.



Nem minden influenzaszer szakértő; legyen körültekintő, amikor információkat keres.



Tartsa szem előtt, hogy mennyire érzi jól magát, amikor egészséges életmódot folytat.



Csatlakozzon a „5 a day” kampányhoz! Fogyasszon naponta legalább 5 adag gyümölcsöt és zöldséget.

Ez egyike az Európai Rákellenes Kódexben szereplő, bizonyítékokon alapuló 12 ajánlásnak. További információért látogasson el a következő címre: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod



Ezt a tájékoztatót a Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) dolgozta ki a BUMPER projekt keretében. A projekttel kapcsolatos további információért látogasson el a következő weboldalra: bumper.cancer.eu



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a HaDEA véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé értük.

Az Európai Rákellenes Kódex 4. kiadásán alapuló tartalom. Legutóbbi frissítés: 2024. október.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

