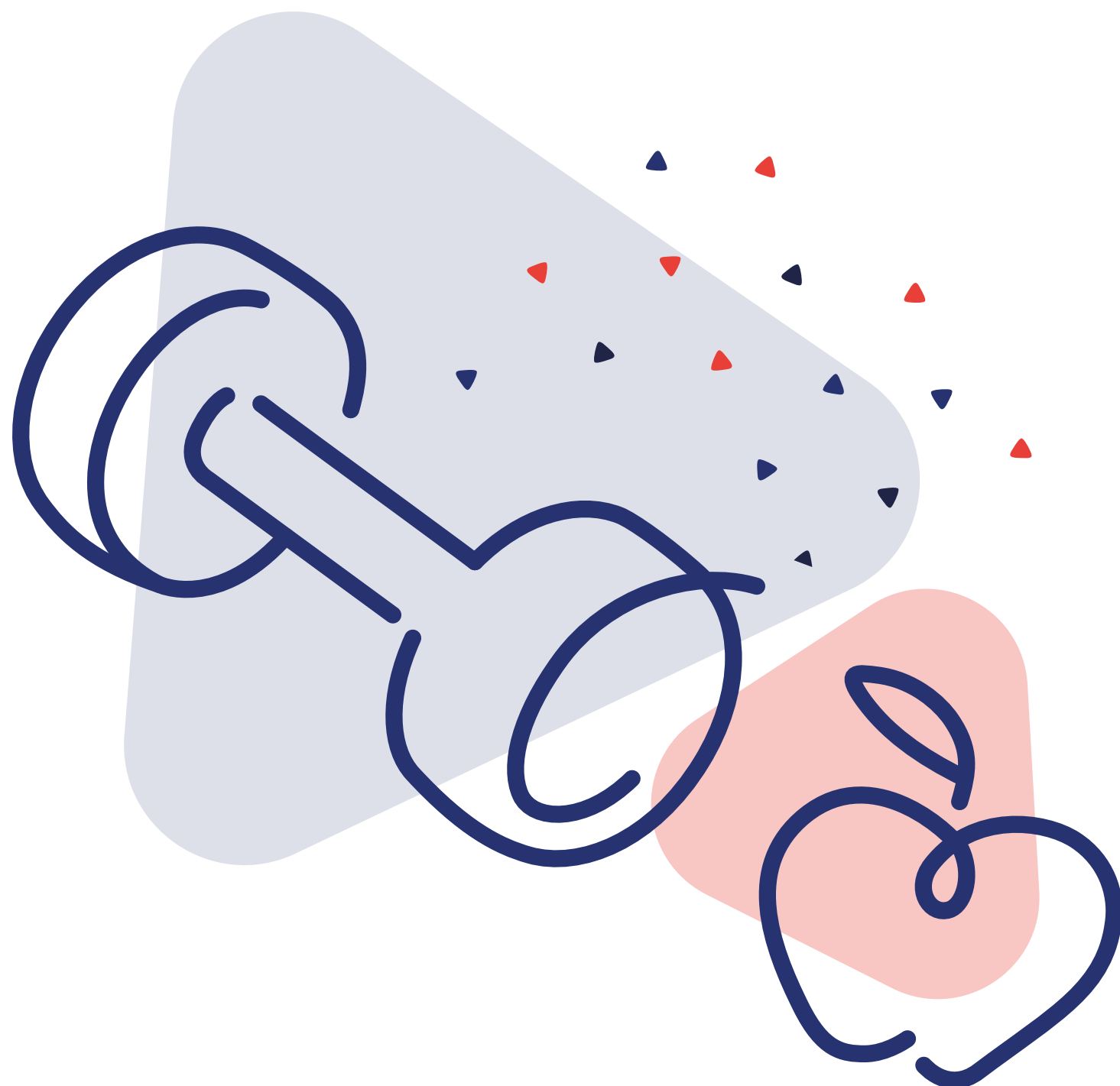


VAI FIZISKĀS NODARBES, VESELĪGS UZTURS UN NORMĀLA KERMENA SVARA ŠAGLABĀŠANA IETERKMĒ RISKU SASLIMT AR VĒZI?



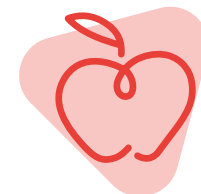
Jā, ir pārliecinoši pierādījumi, ka veselīga uztura lietošana, fiziskās nodarbes un normāla ķermeņa svara saglabāšana var samazināt vēža attīstības risku.

Fiziskās nodarbes un veselīgs uzturs ietekmē dažādus bioloģiskos procesus, kas aizsargā pret vēzi, piemēram, cukura līmeņa asinīs, insulīna līmeņa un iekaisuma kontrole. Turpretim aptaukošanās vai liekais svars palielina risku saslimt ar vēzi, visticamāk, veicinot iekaisumu un paaugstinot vairāku augšanas faktoru un hormonu līmeni, kas savukārt veicina vēža šūnu attīstību.

Ko darīt?



Ikdienā esiet fiziski aktīvi. Ierobežojiet laiku, kuru pavadāt sēžot.



Lietojiet veselīgu uzturu:

- ēdiet daudz pilngraudu produktus, pākšaugus, dārzeņus un augļus.
- uzturā ierobežojiet kalorijām bagātu pārtikas produktu lietošanu (pārtiku ar augstu cukura vai tauku daudzumu) un nelietojiet saldinātos dzērienus.
- izvairieties no gaļas izstrādājumu lietošanas, ierobežojiet uzturā sarkanās gaļas un pārtikas produktu ar augstu sāls daudzumu lietošanu.



Saglabāji normālu ķermeņa svaru.

Padomi, kā rīkoties

1

Izpētiet vietējos resursus, piemēram, pastaigu takas vai lauksaimnieku tirgus.

2

Iesaistiet savu ģimeni un draugus ceļā uz veselīgāku dzīvesveidu.

3

Pārliecinieties, ka ieteikumi, kurus ievērojat, nāk no uzticamiem avotiem.

4

Ne visi ietekmes veidotāji sociālajos medijos ir eksperti; esiet uzmanīgi, meklējot informāciju.

5

Koncentrējieties uz to, cik labi jūtaties, saglabājot veselīgu dzīvesveidu.

6

Pievienojieties kampaņai “Pieci dienā”! Dienas laikā jāapēd piecas porcijas augļu un dārzeņu.

Šis ir viens no 12 uz pierādījumiem balstītajiem ieteikumiem Eiropas Pretvēža rīcības kodeksā. Lai iegūtu plašāku informāciju, lūdzu, apmeklējiet: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lv/12-veidi



Šo faktu lapu ir izstrādājis Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) projekta BUMPER ietvaros. Lai iegūtu plašāku informāciju par projektu, varat apmeklēt: bumper.cancer.eu



Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Veselības un digitālās izpildaģentūras (HaDEA) uzskatus un viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde nevar būt atbildīgas par tiem.

Saturs balstīts uz Eiropas Pretvēža rīcības kodeksa 4. izdevumu. Pēdējais atjauninājums 2024. gada oktobrī.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

