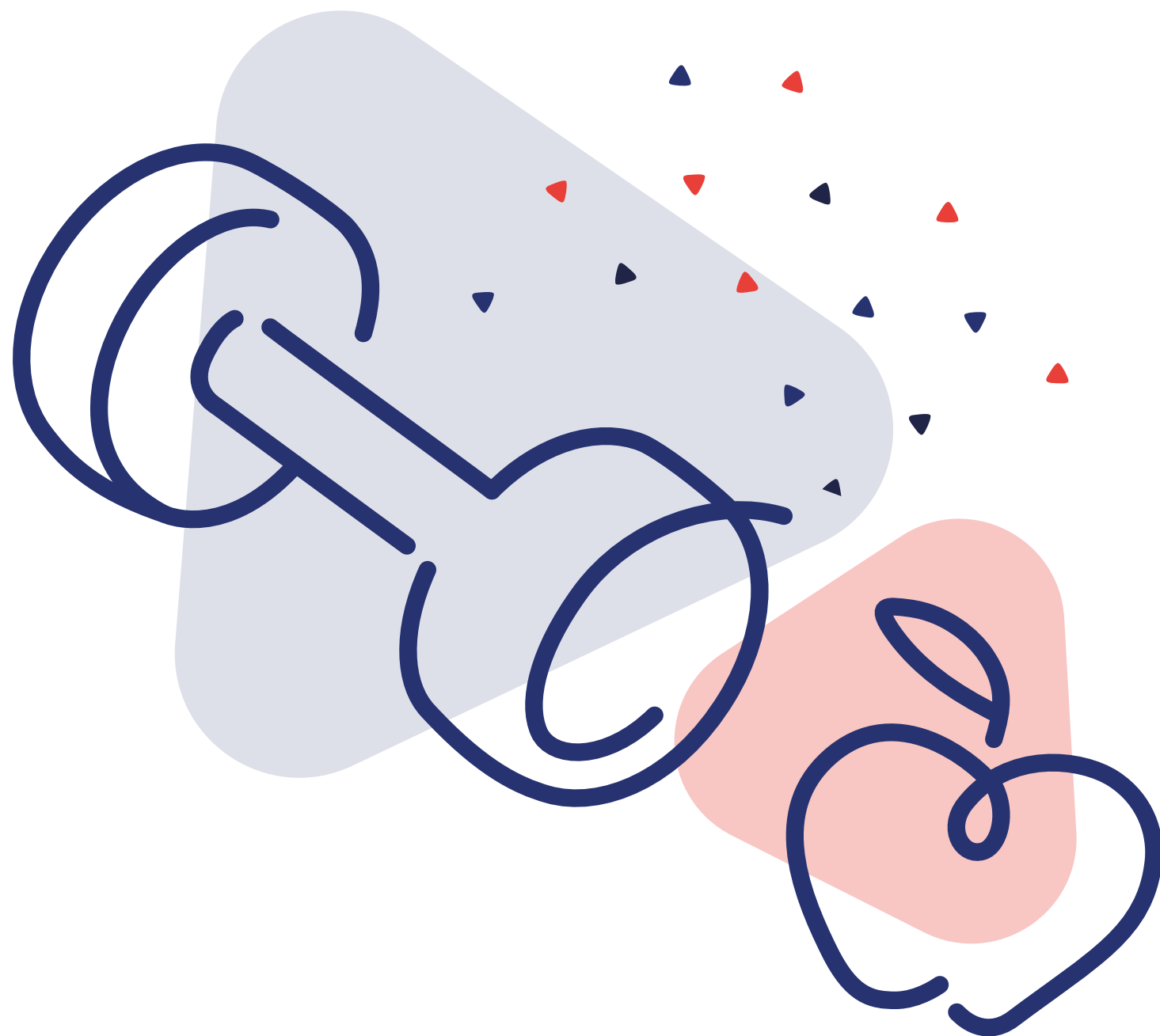


ALI UKVARJANJE S TELESNO DEJAVNOSTJO, ZDRAVA PREHRANA IN OHRANJANJE ZDRAVE TELESNE TEŽE VPLIVAJO NA TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA?



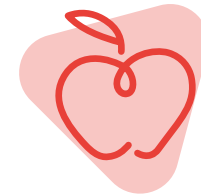
Da, obstajajo trdni dokazi, da lahko uživanje zdrave prehrane, telesna aktivnost in ohranjanje zdrave telesne teže zmanjšajo tveganje za razvoj raka.

Telesna dejavnost in zdrava prehrana vplivata na različne biološke procese, ki ščitijo pred nastankom raka, kot so uravnavanje sladkorja v krvi, ravni inzulina in nastanka vnetij. Nasprotno pa prekomerna telesna teža povečuje tveganje za nastanek raka s spodbujanjem nastanka vnetij in rastnih faktorjev ter hormonov, ki podpirajo rast rakavih celic.

Kaj lahko storim?



Bodite fizično aktivni v vsakdanjem življenju. Omejite čas sedenja.



Uživajte zdravo prehrano:

- Jejte veliko polnozrnatih žitaric, stročnic, zelenjave in sadja.
- Omejite uživanje visokokaloričnih živil (živil z visoko vsebnostjo sladkorja ali maščob) in se izogibajte sladkim pijačam.
- Izogibajte se predelanemu mesu ter omejite uživanje rdečega mesa in živil z visoko vsebnostjo soli.



Sprejmite ustrezne ukrepe za zdravo telesno težo.

Nasveti za ukrepanje



1 Raziščite razpoložljive vire v svoji bližini, npr. sprehajalne poti ali kmečke tržnice.



2 Povabite družinske člane in prijatelje, da se vam pridružijo na poti k bolj zdravemu življenjskemu slogu.



3 Prepričajte se, da upoštevate samo nasvete iz zanesljivih virov.



4 Vsi vplivneži na družbenih omrežjih niso strokovnjaki – bodite pozorni na to, ko iščete informacije.



5 Osredotočite se na to, kako dobro se počutite, ko vzdržujete zdrav življenjski slog.



6 Pridružite se programu »5 na dan« in dnevno zaužijte vsaj 5 porcij sadja in zelenjave.

To je eno od 12 priporočil na podlagi znanstveno podprtih dokazov iz Evropskega kodeksa proti raku. Za več informacij obiščite: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/12-nasvetov



Ta informativni list je pripravila fundacija Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) v okviru projekta BUMPER. Za več informacij o projektu obiščite bumper.cancer.eu



Projekt financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali agencije HaDEA. Zanje nista odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli pomoč.

Vsebina temelji na 4. izdaji Evropskega kodeksa proti raku. Zadnja posodobitev: oktober 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

