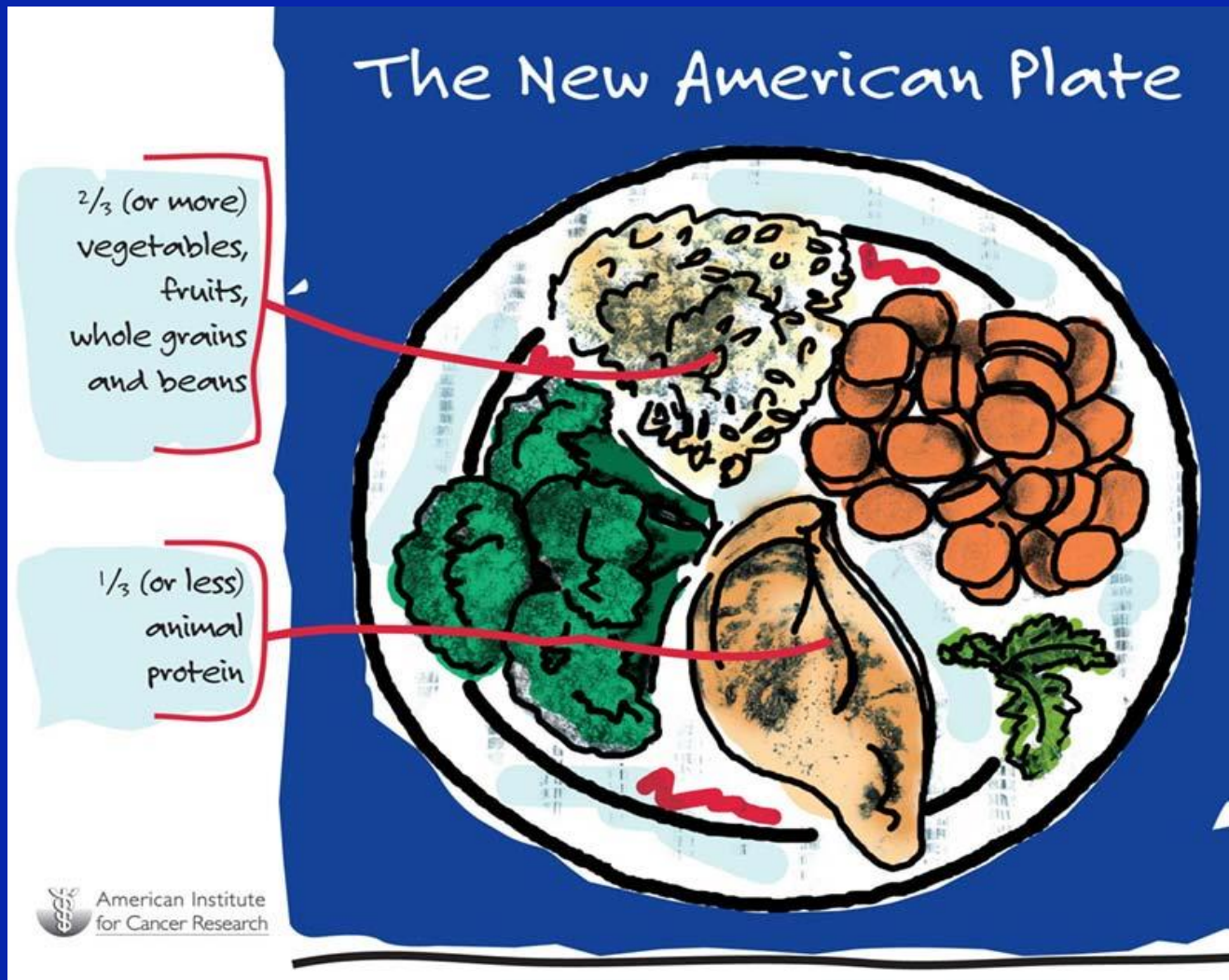


Διατροφή για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου



Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου μπορούν να μειωθούν :

- Διατηρώντας ένα υγιές βάρος**
- Διατηρώντας σωματική δραστηριότητα**
- Κάνοντας έξυπνες επιλογές φαγητού**

Βήμα 1. Διαχειριστείτε το βάρος σας
Εάν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, η απώλεια βάρους είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα για τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης και υποτροπής του καρκίνου του παχέος εντέρου. Αυτός ο αυξημένος κίνδυνος προέρχεται από υψηλότερα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα και σχετικές ορμόνες που φαίνεται να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη του καρκίνου. Στόχος για δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) 18,5-24,9. Ακόμα κι αν ο ΔΜΣ σας απέχει πολύ από το εύρος στόχων, η απώλεια σωματικού βάρους 10% μπορεί να **μειώσει** τον κίνδυνο καρκίνου.

Βήμα 2. παραμείνετε ενεργοί

Στόχος για τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έως έντονης δραστηριότητας καθημερινά.

Η σωματική δραστηριότητα δεν χρειάζεται να είναι ακριβή ή δύσκολη. Μπορείτε να περπατήσετε γύρω από το τετράγωνο ή σε ένα τοπικό πάρκο. Μπορείτε να κάνετε ποδήλατο ή να συμμετάσχετε σε ένα ψυχαγωγικό πρωτάθλημα. Όσο κάνει την καρδιά σας να χτυπά γρηγορότερα και τους πνεύμονές σας να αναπνέουν βαθύτερα, θα έχετε τα οφέλη της σωματικής άσκησης. Επιλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσουν. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι πιο πιθανό να συνεχίσετε να τις κάνετε.

Βήμα 3. Κάντε έξυπνες επιλογές φαγητού
Οι φυτικές δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες που είναι μέτριες έως χαμηλές σε κόκκινο κρέας , επεξεργασμένο κρέας και αλκοόλ έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

Φάε περισσότερο:

Λαχανικά: πράσινα λαχανικά, ντομάτες, κρεμμύδια, μπρόκολο, μελιτζάνες, καρότα, κ.λπ. Όλες οι ποικιλίες λαχανικών έχουν ιδιότητες πρόληψης του καρκίνου, οπότε η κατανάλωση μιας ευρείας ποικιλίας είναι το κλειδί. Η έρευνα δείχνει τώρα ότι το σκόρδο είναι χρήσιμο στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, οπότε φροντίστε να το συμπεριλαμβάνετε στα γεύματά σας καθημερινά.

Φρούτα: μούρα, πεπόνι, μήλα, αχλάδια, πορτοκάλια, μπανάνες κ.λπ. Ολόκληρα τα φρούτα σας προσφέρουν τα περισσότερα οφέλη, οπότε επιλέξτε ολόκληρο το φρούτο και περιορίστε ή αποφύγετε τους χυμούς φρούτων.



Ολόκληροι κόκκοι και φασόλια: quinoa, βρώμη, μαύρο ρύζι, κριθάρι, άγριο ρύζι, φακές, φασόλια κ.λπ. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες που προστατεύουν από τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Αυτά τα τρόφιμα περιέχουν πολλές άλλες ουσίες που έχουν συνδεθεί με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου. Για αυτόν τον λόγο οι ειδικοί προτείνουν αύξηση της πρόσληψης ινών από ολόκληρα τρόφιμα και όχι συμπληρώματα.

Φάε λιγότερο:

Κόκκινο κρέας (βόειο κρέας, αρνί, χοιρινό): ο τύπος σιδήρου στο κόκκινο κρέας και ορισμένες άλλες ενώσεις μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο καρκίνου. Για αυτόν τον λόγο, συνιστάται να καταναλώνετε 500γρ ή λιγότερο κόκκινο κρέας την εβδομάδα.

Μεταποιημένο κρέας (αλλαντικά, μπέικον, λουκάνικα και χοτ-ντογκ): αυτά τα είδη περιέχουν υψηλά επίπεδα νιτρικών και νατρίου, τα οποία είναι και τα δύο καρκινογόνα. Συνιστάται να τρώτε επεξεργασμένα κρέατα σπάνια ή καθόλου.

Γρήγορο φαγητό: υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες καθιστώντας πιο δύσκολη τη διαχείριση βάρους. Επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο αλλά χαμηλή σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, φασόλια και φυτικές ίνες.

Αλκοόλ: το αλκοόλ μετατρέπεται σε καρκίνο που προκαλεί ενώσεις στο σώμα. Αυτές οι ενώσεις μπορούν επίσης να βλάψουν την κυτταρική επένδυση του παχέος εντέρου. Αποφύγετε το αλκοόλ ή εάν επιλέξετε να πιείτε θα πρέπει να περιορίσετε την πρόσληψη σε 1 ποτό ανά ημέρα