

říjen
narůžov

Pink
october

Zdravá strava

O špetku
soli méně...



„Jsme osvětová kampaň, která si klade za cíl zvýšit povědomí o důležitosti prevence nejen onkologických onemocnění.“

říjen narůžovo / pink october

**Pivo $\neq$
pitný režim.**

Proč jíst zdravě?

Zdravá strava je významným faktorem pro udržení celkového zdraví. Výzkumy ukazují, že některé potraviny a stravovací návyky mohou snížit riziko vzniku nádorových onemocnění.

Výživa nás může ovlivnit správným směrem (prevencí nádorových onemocnění) nebo špatným směrem (zvýšením rizika nádorových onemocnění).

Klíčem je pravidelná, pestrá strava, přiměřených porcí s dostatkem všech živin – bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, vitaminů a minerálních látek.

Zdravý životní styl zahrnuje správné stravovací návyky, udržování si ideální tělesné hmotnosti, vyhýbání se nadměrné konzumaci alkoholu, nekouření a pravidelnou fyzickou aktivitu. To vše může přispět ke zvýšené kvalitě života bez nemocí.



Zdravotní rizika...

Nadváha a obezita

Nadváha a obezita jsou spojeny s vyšším rizikem nádorového onemocnění trávicího traktu, prs, ledvin a gynekologických nádorů. Jednou z příčin obezity je vysoká konzumace cukrů a tuků (sladkosti, slazené nápoje, smažené pokrmy, fast food).

Červené a zpracované maso

Vysoká konzumace červeného masa (>500 g tepelně upraveného masa týdně) a zpracovaného masa je spojena s vyšším rizikem nádorového onemocnění tlustého střeva a konečníku.

Sůl

Vysoký příjem soli (>5 g/den = 1 čajová lžička) je spojen s vyšším rizikem nádorového onemocnění žaludku. Je důležité vyhýbat se solení a potravinám bohatým na sůl (masné výrobky, slané nálevy, slané sýry). Sůl nahrazujte bylinkami.

Alkohol

Vysoká konzumace alkoholu (>1 drink/den) je spojena s vyšším rizikem nádorového onemocnění celého trávicího traktu a prsů.

Tipy...

- Udržujte si ideální tělesnou hmotnost.
- Neexistuje nezdravá potravina, jen nezdravé množství.

Zdravotní benefity...

Ovoce, zelenina, celozrnné výrobky

Ovoce, zelenina a celozrnné výrobky mají ochranný účinek díky vysokému obsahu vlákniny, antioxidantů a dalších zdraví prospěšných látek. Denně konzumujte 5 porcí ovoce a zeleniny.

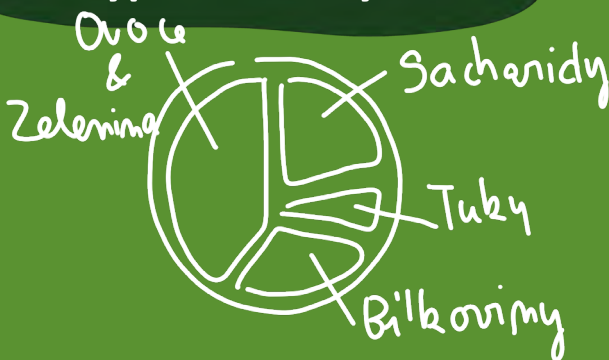
Ryby

Konzumace ryb z důvodu vyššího obsahu omega-3 mastných kyselin může snižovat riziko některých nádorových onemocnění. Ryby zařazujte ideálně 2x týdně.

Káva

Káva obsahuje hodně antioxidantů a může snižovat riziko některých nádorových onemocnění. Doporučená dávka kávy jsou 2–3 šálky na den.

Jak vypadá zdravý talíř?



Mýty a fakta...



Plíseň na potravině stačí odstranit a zbytek je možné sníst...

Plísně jsou zdraví nebezpečné látky, které mohou zvyšovat riziko nádorových onemocnění. Plísně jsou součástí celé potraviny, nejen tam, kde je vidíme. Potraviny s plísní nikdy nekonzumujte!

Nádor je možné vyhladovět...

Nádor nelze vyhladovět, omezení příjmu energie vede při onkologickém onemocnění k podvýživě a zhoršení celkové kondice a snížení účinnosti onkologické léčby.

Šťáva z řepy může vyléčit z nádorového onemocnění...

Žádná potravina nemá potenciál vyléčit z nádorového onemocnění. Dostatečná konzumace ovoce a zeleniny spolu s dalšími faktory může mít preventivní účinek na některé typy nádorových onemocnění, nemá však účinek léčebný. Nádorové onemocnění může vyléčit jen onkologická léčba (chemoterapie, radioterapie) a podpůrná léčba včetně vyvážené stravy.

Aditivní látky „éčka“ a hormony v potravinách způsobují rakovinu...

Neexistují přesvědčivé důkazy, které by potvrzovaly fakt, že tyto látky zvyšují riziko vzniku nádorových onemocnění. Obsah aditiv a dalších látek v potravinách je v rámci legislativy EU kontrolován.

**Plíseň
v potravinách je
rakovinotvorná!**

**5
porcí ovoce
a zeleniny
denně.**

**Garantky:
Mgr. Lucie Štrublová, Ph.D. &
Mgr. Jana Šalková Kráľová, Ph.D.**

www.pinkoctober.cz



Instagram



Facebook