



6 najważniejszych zasad profilaktyki przeciwnowotworowej

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie

Pij min. 1,5 l wody dziennie. Unikaj słodzonych napojów i zrezygnuj z alkoholu.

Sięgaj po warzywa i owoce

Spożywaj min. 5 porcji dziennie różnokolorowych warzyw i owoców.

Ogranicz spożycie mięsa i przetworzonej żywności

Ogranicz spożycie mięsa wołowego i wieprzowego do <0,5 kg/tydz. i unikaj przetworzonych produktów i dań typu fast food.

Wybieraj produkty pełnoziarniste

Sięgaj po ciemne pieczywo, kasze, brązowy ryż i makarony, które są źródłem błonnika.

Ogranicz spożycie soli i cukru

Unikaj dosalania potraw, słonych przekąsek, słodczy i słodzonych napojów.

Pamiętaj o aktywności fizycznej

Zadbaj o codzienną min. 30-minutową aktywność fizyczną, np. spacer, jazda na rowerze czy pływanie.

Źródła:

1. "Dietetyka w chorobach nowotworowych", Andrzej W. Szawłowski, Joanna Gromadzka-Ostrowska, PZWL, 2022.