

RREZIKU PËR KANCER I LIDHUR ME SJELLJEN DHE USHQIMIN:

GOJA DHE FYTI
alkoholi dhe duhani

EZOFGU
alkoholi dhe duhani

LUKTHI
kripa dhe ushqimet e njelmëta

PANKREASI
yndyrnat shtazore, mishi i kuq dhe i përpunuar, alkoholi, mbipesha

ZORRA E TRASHË
mishi i kuq dhe i përpunuar, mungesa e perimeve në ushqim, mbipesha

MËLÇIA
ndotësit e ushqimit, alkoholi, mbipesha
Hepatiti

GJIRI
mbipesha, alkoholi

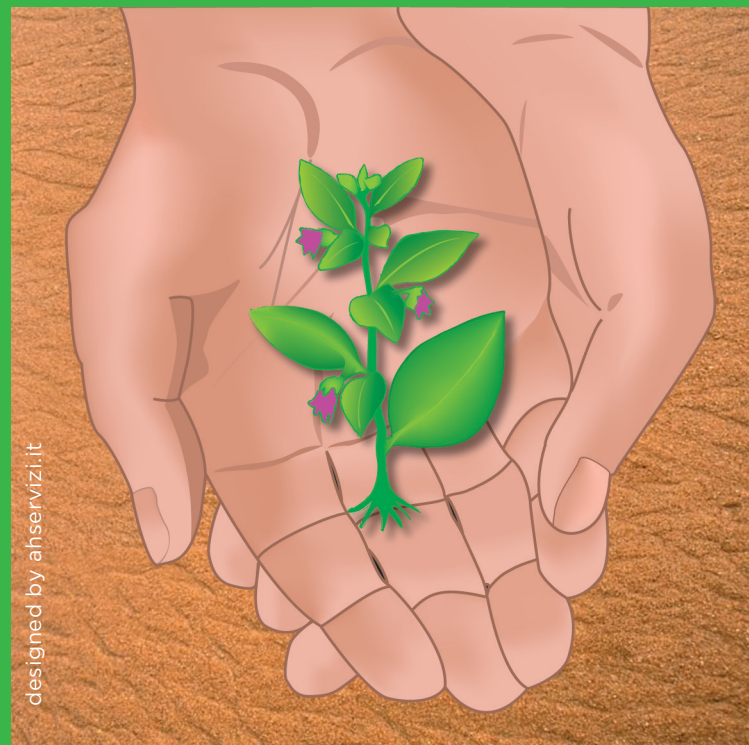
MITRA
obeziteti

USHQIMI DHE KANCERI Ushqimi është i rëndësishëm sepse:

1. Një e treta e rasteve të kancerit lidhet me ushqimin jo të shëndetshëm
2. Mbipesha, si problem botëror është faktor rreziku për kancerin.
Mbani mend: parandalimi i kancerit fillon në fëmijëri. Mos e teproni me të ushqyerit e fëmijës: mbipesha infantile është faktor rreziku për kancer.
3. Femrat me mbipeshë kanë 50% më tepër mundësi për të zhvilluar kancer të gjirit apo mitrës.
4. Njerëzit me mbipeshë kanë 30% më shumë mundësi për të zhvilluar kancer të zorrës së trashë dhe tumorë të tjerë.

**Parandaloje kancerin
përmes ushqimit të rregullt!**

JETËN TËNDE E KE TI NË DORË! Iniciativa Mesdhetare kundër kancerit



KANCERI ËSHTË SËMUNDJE QË PARANDALOHET

**Përmbajuni këshillave mbi ushqimin,
dietën dhe praktikën e shëndosha
personale që i gjeni në këtë material.**

MTCC
Mediterranean

uicc
member organisation

CINBO

KJO POROSI VJEN TE JU NGA:

Task Forca Mesdhetare për Kontroll të Kancerit
(MTCC)

Mediterranean Task Force for Cancer Control

Organizatë ndërkombëtare jo përfituese
e përkushtuar në parandalimin,
diagnostikimin dhe zbulimin e hershëm
të kancerit në shtetet e zonës Mesdhetare.
www.mtcc.cinbo.org

Konzorciumi i Universiteteve Italiane për
Hulumtim të Kancerit
CINBO

A Consortium of Italian Universities d
evoted to Cancer Research
www.cinbo.org

Fushatë Sensibilizuese organizuar nga
Task Forca Kosovare për Kontroll të Kancerit



Fushatë sensibilizuese kundër kancerit
e mbështetur nga Spitali Amerikan

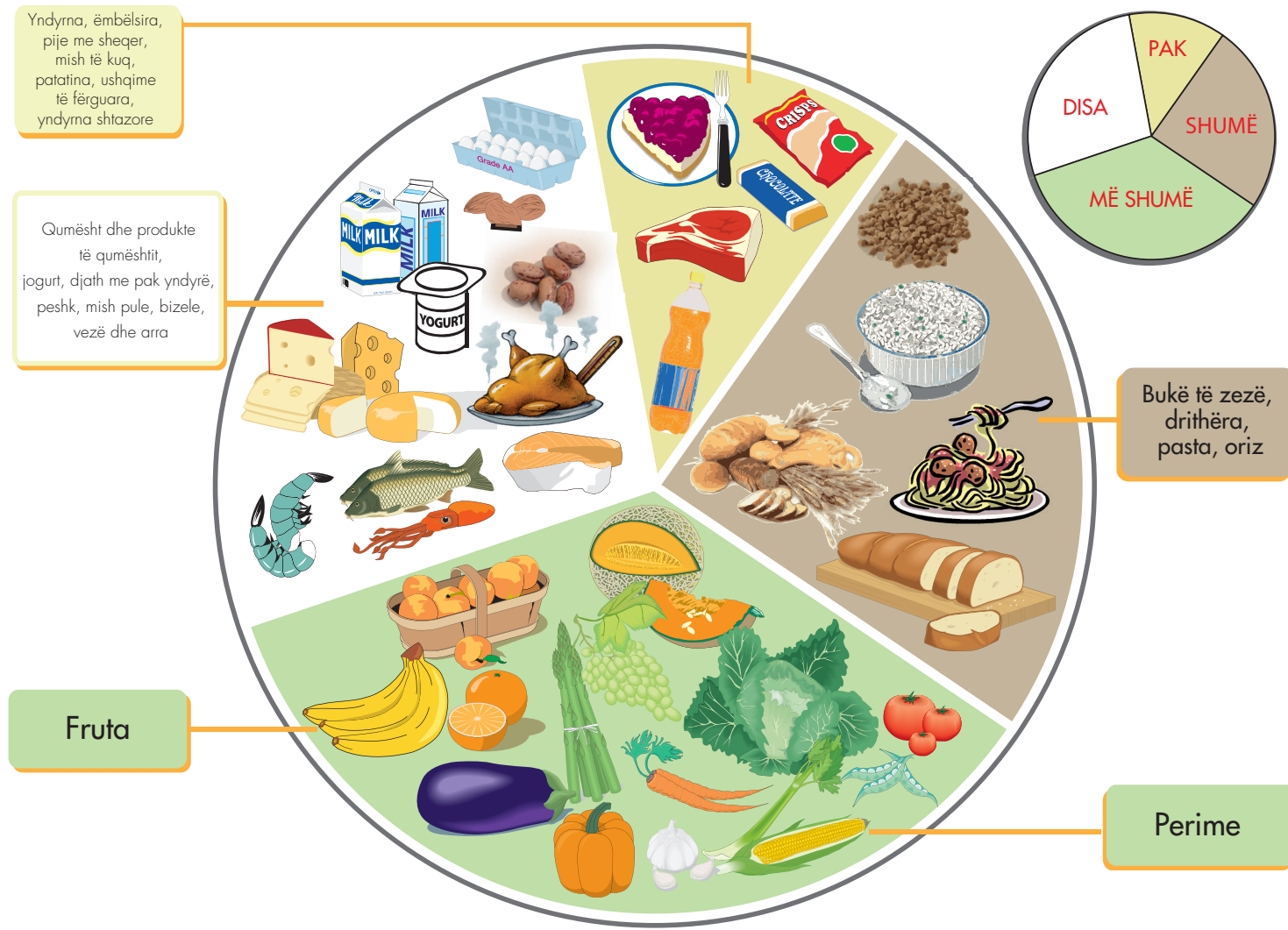
Spitali Amerikan

Praktikat e shëndetshme

- Mos pini duhan dhe ndikoni që fëmijët tuaj mos të pijnë duhan.
- Mbajni peshën trupore nën kontroll duke ushtruar çdo ditë së paku 30 minuta (ecje të shpejtë apo ndonjë ushtrim tjetër). Sa më shumë më mirë!
- Për nënat! Ushqeni fëmijët me gjí: kështu e zvogëloni rrezikun për të zhvilluar kancer të gjirit.
- Hani perime të freskëta: 5 herë ose më shumë. Ato përmbajnë fibra dhe përbërës që e parandalojnë kancerin.
- Hani drithëra (kokrra, bukë të zezë...), perime (fasule, thjerrëza...) dhe ushqime të tjera bimore.
- Përdorni vaj ulliri. Shmangni zierjen në temperatura të larta dhe skarës. Shtimi i hudhrës dhe sosit balsamik ka efekt mbrojtës.
- Kufizoni kripën dhe ushqimet me kripëra; këto prodhojnë substanca të dëmshme në stomak.
- Përdorni produkte qumështore me pak yndyrna (jogurt, qumësht): këto përmbajnë kalcium dhe ju mbrojnë nga kanceri i zorrës.

PËRMBAJUNI DIETËS TRADICIONALE TË SHTETEVE MESDHETARE: KJO MBRON NGA KANCERI.

Gjatë një dite merrni kombinimin e ushqimeve të prezantuara në pjatë.



Praktikat e shëndetshme

- Kufizoni përdorimin e alkoolit, që shkakton kancerin në mënyrë të drejtëpërdrejtë.
- Kufizoni përdorimin e mishit të kuq (lopës, derri, qengjit) në disa herë në javë. Këto përmbajnë yndyrna të dëmshme. Në vend të tyre përdorni mish pule dhe peshk.
- Shmangni ushqime të procesuara me shumë energji si: hamburgerët, patatinat, ushqimet e fërguara: këto shkaktojnë mbipeshë.
- Ruani ushqimin e pazier apo të zier, veçanërisht perimet, në frigorifer.

GJITHMONË

Bëni kontroll të rregullta për kancer të mitrës, gjirit, zorrës së trashë, gojës dhe lëkurës.

Mbani në mend! DIETA MESDHETARE
Gjithashtu mbron nga sëmundja koronare të zemrës, sulmi në tru dhe diabeti

Këshillohuni me mjekun tuaj!