

РИЗИКОТ ЗА РАК Е ПОВРЗАН СО ИСХРАНАТА И ЛИЧНИТЕ НАВИКИ

- **УСТА И ГРЛО**
алкохол и пушење
- **ХРАНОПРОВОД**
алкохол и пушење
- **ЖЕЛУДНИК**
сол и солена храна
- **ПАНКРЕАС**
животински масти, црвени и преработени месни производи, алкохол, дебелина
- **ДЕБЕЛО ЦРЕВО**
црвено и преработени месни производи, намален внес на зеленчук, дебелина
- **ЦРН ДРОБ**
загадувачи на храна, алкохол, дебелина и инфекции со вирусот на хепатит
- **ДОЈКА**
дебелина, алкохол
- **МАТКА**
дебелина

ИСХРАНАТА И РАКОТ

Исхраната е важна затоа што

1. Една третина од сите видови на рак се поврзани со исхраната и диетата.

2. Дебелината, како светски проблем, е предиспозиција за рак. Запомнете: превенцијата на ракот започнува во детството, избегнувајте да ги прејадувате вашите деца: дебелината кај малите деца е предиспозиција за рак.

3. Дебелите жени имаат 50% поголема шанса да добијат рак на дојка или на матка.

4. Дебелите луѓе имаат 30% поголем ризик да добијат рак на дебелото црево и други тумори

Направете ја превенцијата на ракот поефикасна: јадете правилно!

ВАШИОТ ЖИВОТ Е ВО ВАШИ РАЦЕ

Медитеранска иницијатива за борба против ракот



РАКОТ Е ПРЕВЕНТИВНА БОЛЕСТ

Избегнувајте болка за вас и вашите сакани
Следете ги неколкуте препораки за исхрана, диета и здрави лични навики наведени во оваа брошура



ОВАА ПОРАКА ЈА УПАТУВА:

Медитеранска работна група за контрола на ракот (МТЦЦ)

Меѓународна непрофитна организација посветена на подобрување на превенцијата на ракот, скрининг и рано откривање во земјите од медитеранската област.

www.mtcc-prevention.net

CINBO

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



<https://acibademsistina.mk/en/>

Where in your area

Здраво однесување

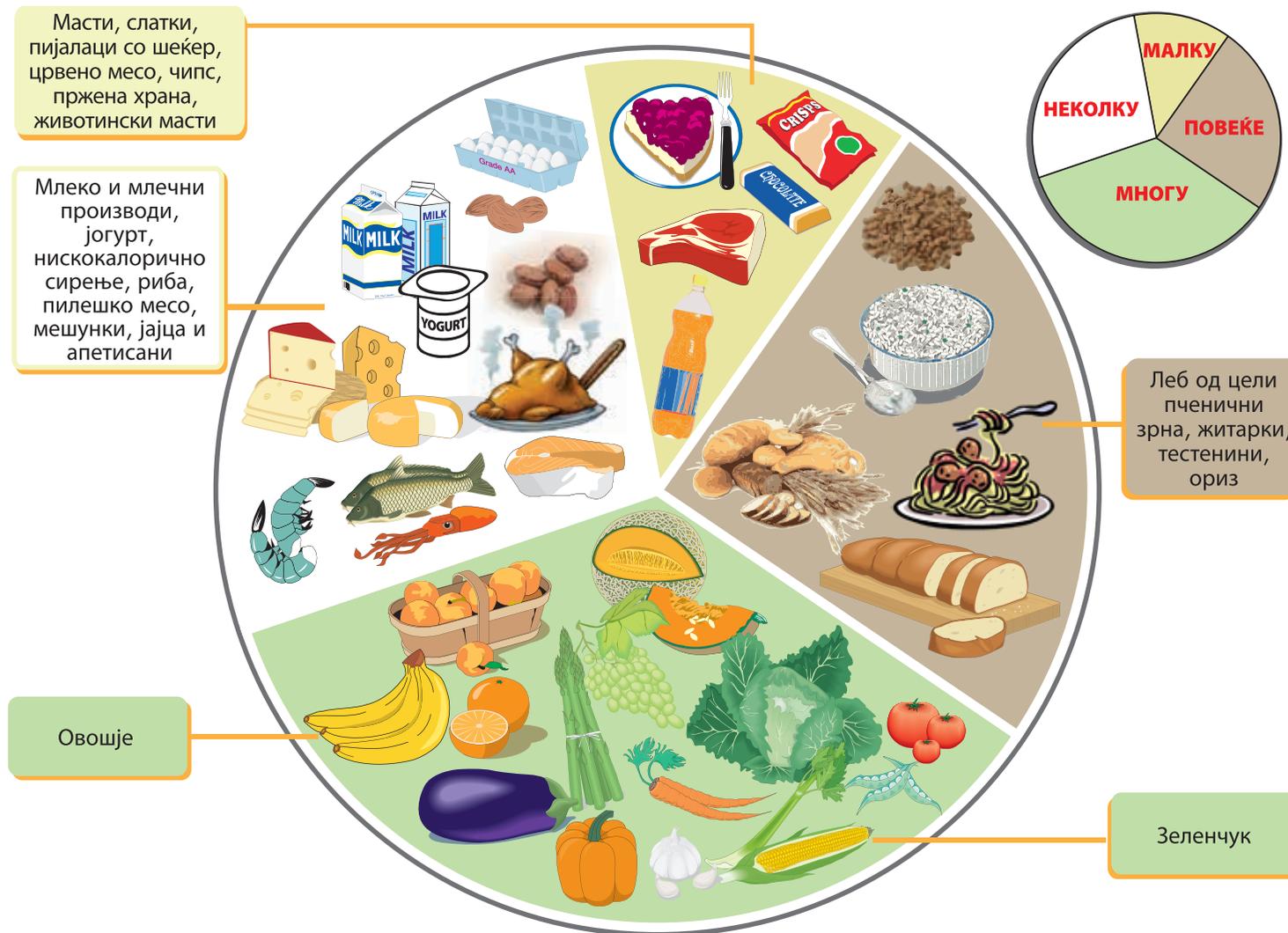
- Не пушете, прекинете со пушењето и избегнувајте вашите деца да почнат со пушење.
- Одржувајте ја телесната тежина под контрола со секојдневно вежбање од најмалку 30 минути брзо одење или други вежби.

Колку повеќе толку подобро!

- Мајки! Доењето на вашето бебе го намалува ризикот од рак на дојка.
- Јадете многу свежо овошје и зеленчук: 5 или повеќе порции дневно. Тие содржат влакна и хранливи материи кои спречуваат рак.
- Јадете житарки (жито, леб од цели пченични зрна...), мешунки (грав, леќа ...), растителна храна.
- Претпочитајте да користите маслиново масло. Избегнувајте готвење на отворен оган на високи температури (скара). Зачинете со лук и зачини, тие имаат заштитен ефект.
- Ограничете го количеството на сол и солена храна. Тие продуцираат штетни материи во желудникот.
- Користете млечни производи со ниска содржина на масти (јогурт, млеко): тие содржат калциум и, исто така, заштитуваат од рак на дебелото црево.

СЛЕДЕТЕ ЈА ТРАДИЦИОНАЛНАТА ИСХРАНА НА МЕДИТЕРАНСКИТЕ ЗЕМЈИ: ТАА ЗАШТИТУВА ОД РАК.

Секојдневно јадете комбинација на храна прикажана на чинијата



Запомнете! МЕДИТЕРАНСКАТА ИСХРАНА, исто така, заштитува од коронарна срцева болест, мозочен удар и дијабетес

Здраво однесување

- Ограничете го конзумирањето на алкохол, кој директно предизвикува рак
- Ограничете го конзумирањето на црвено месо (говедско, свинско и јагнешко) на неколку пати неделно. Тие содржат штетни масти. Наместо тоа јадете живина и риба.
- Избегнувајте високоенергетска преработена храна, како хамбургери, чипс, пржена храна: тие предизвикуваат прекумерна тежина и дебелина.
- Свежата и варената храна, особено зеленчукот, чувајте ги во фрижидер

СЕКОГАШ

Запомнете да правите редовни скрининзи за откривање на рак на матката, дојките, дебелото црево, простатата, устата и кожата.

Прашајте го вашиот лекар!