

BESLENME VE KİŞİSEL ALIŞKANLIKLAR İLE İLGİLİ KANSER RİSKİ

• AĞIZ VE BOĞAZ

Alkol ve sigara

• YEMEK BORUSU

Alkol ve sigara

• MİDE

Tuz ve tuzlu yiyecekler

• PANKREAS

Hayvansal yağlar, kırmızı ve işlenmiş et, alkol, aşırı kilo

• KALIN BAĞIRSAK

Kırmızı ve işlenmiş et, yetersiz sebze tüketimi, aşırı kilo

• KARACİĞER

Gıdalardaki katkı maddeleri, alkol, aşırı kilo ve Hepatit Enfeksiyonları

• MEME

Aşırı kilo, alkol

• RAHİM

Aşırı kilo

BESLENME VE KANSER

Beslenme önemlidir, çünkü:

1. Bütün kanserlerin üçte biri sağlıksız beslenme ve diyet ile ilişkilidir.

2. Aşırı kilolu olma, kansere zemin hazırlayan evrensel bir sorun.

Unutmayın: kanserden korunma çocukluk çağında başlar. Çocuklarınızı gereğinden fazla beslemekten kaçının: çocukluktaki aşırı kilo, kansere zemin hazırlar.

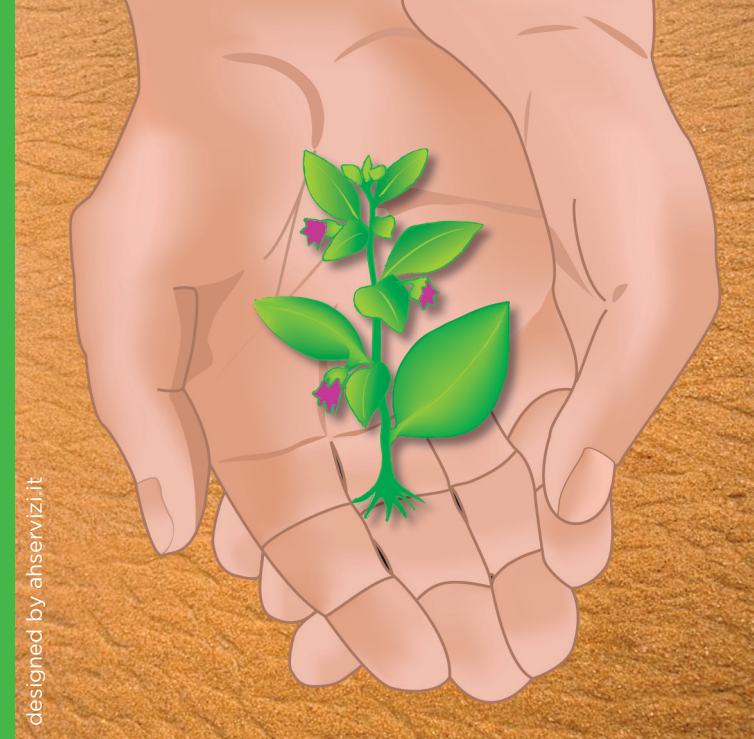
3. Aşırı kilolu kadınların meme ve rahim kanserine yakalanma riski %50 daha yüksektir.

4. Aşırı kilolu kişilerin kalın bağırsak kanseri ve diğer tümörlere yakalanma riski %30 daha yüksektir.

Kanserden daha etkin korunun: doğru beslenin!

HAYATINIZ SİZİN ELLERİNİZDE

Kansere karşı bir Akdeniz girişimi



designed by ahservizi.it

KANSER ÖNLENEBİLİR BİR HASTALIKTIR

Bu broşürdeki beslenme, diyet ve sağlıklı kişisel alışkanlıklara dair önerilere uyun
Kendinizi ve sevdiklerinizi üzme

BU MESAJI SİZE İLETEN: MTCC ve CINBO'dur

(Akdeniz Kanser Karşı Güç Birliği Topluluğu (MTCC))

MTCC ,Hedefi Akdeniz bölgesi ülkelerinde kanseri önleme, tarama ve erken tanı koyma olan, uluslararası, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur.
www.mtcc.cinbo.org

CINBO

CINBO ,İtalyan Üniversiteleri Kanser Araştırmaları Birliğidir
www.cinbo.org



Associazione Italiana per la Diagnosi Precoce e la Prevenzione dei Tumori-ONLUS (A.I.D.P.P.T.-ONLUS)

Bölgünüzde nereye başvurabilirsiniz ?

MTCC
editore ranean

uicc
member organisation

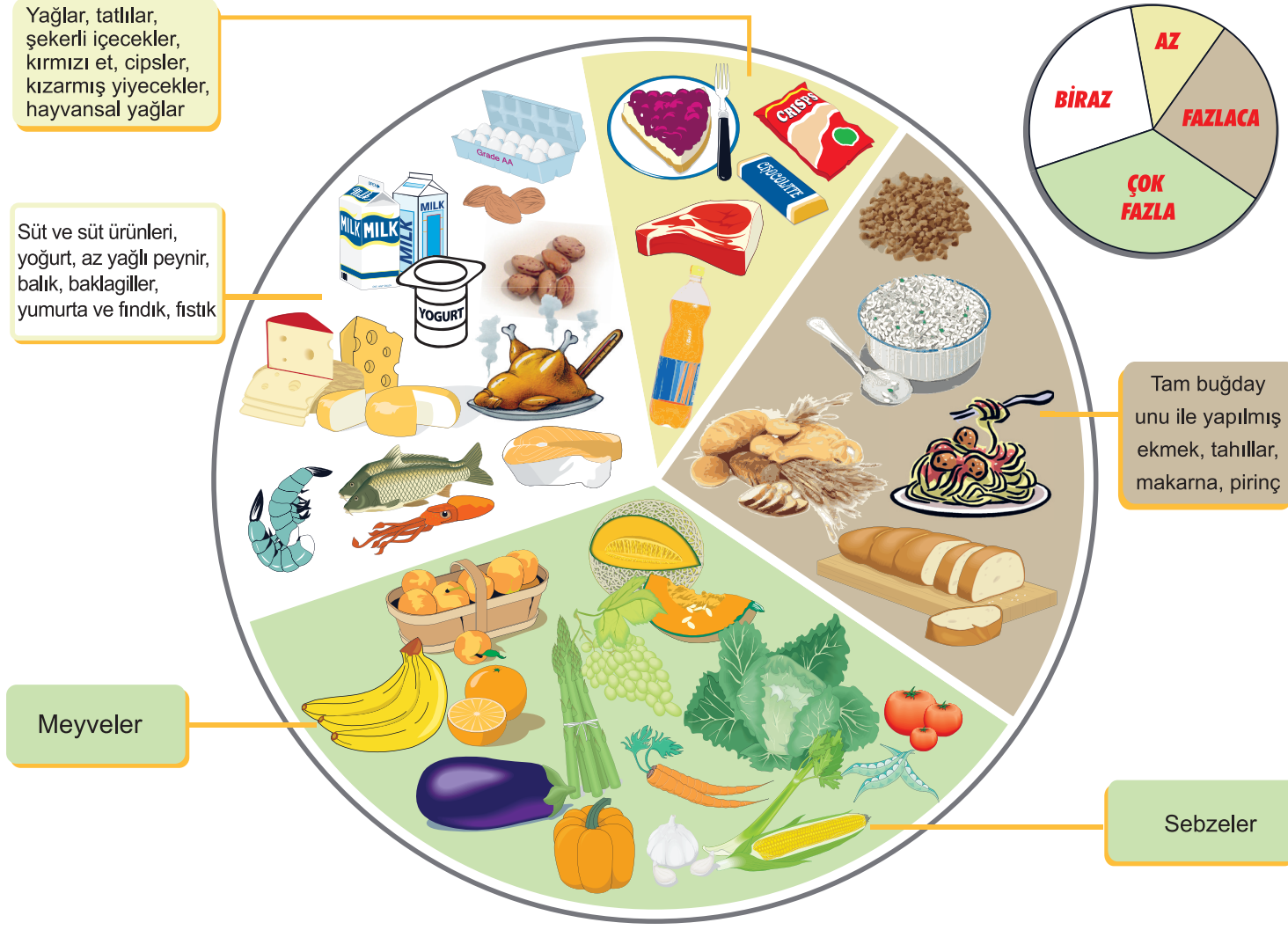
CINBO

Sağlıklı davranışlar

- Sigara içmeyin, içiyorsanız bırakın, çocuklarınızın sigaraya başlamasını önleyin.
- Kilonuzu, günde en az 30 dakika tempolu yürüyüş ya da başka egzersizler yaparak kontrol altında tutun. Ne kadar çok hareket ederseniz o kadar iyi!
- Anneler! Bebeğinizi emzirin: Emzirme, meme kanseri riskinizi azaltır.
- Bolca taze meyve ve sebze yiyin: Günde en az 5 öğün olmak üzere !! Taze meyve ve sebzeler, kanseri önleyici lifler ve besin maddeleri içerir.
- Tahıl (bakliyat, tam buğday ekmeği...), baklagiller (fasulye, mercimek...),ve bitkisel gıdalar tüketin.
- Zeytinyağı kullanmayı tercih edin.Yüksek dereceli açık alevle (ızgara) pişirmekten kaçının. Yemeklerinizi koruyucu etkileri olan sarımsak ve baharatlarla tatlandırın.
- Tuzu ve tuzlu yiyecekleri sınırlı tüketin. Bunlar midede zararlı maddeler üretir.
- Az yağlı süt ve süt ürünleri tüketin (yoğurt, ayran, kefir): süt ürünleri, kalsiyum içermesinin yanı sıra kalın bağırsak kanserine karşı da koruyucudur.

AKDENİZ ÜLKELERİNİN GELENEKSEL DİYETİNE UYUN: AKDENİZ DİYETİ KANSERE KARŞI KORUYUCUDUR.

Her gün aşağıda (tabakta) görülen yiyeceklerden oluşan bir karışım tüketin



Unutmayın !! AKDENİZ DİYETİ aynı zamanda kalp hastalığı, inme ve diyabete karşı da koruyucudur.

Sağlıklı davranışlar

- Doğrudan kansere neden olan alkolün tüketimini sınırlayın.
- Kırmızı et (dana, koyun ve kuzu) tüketimini haftada bir kaç kere ile sınırlayın. Kırmızı et zararlı yağlar içerir. Onun yerine beyaz et (tavuk , balık) yiyin.
- Hamburger, cips, kızarmış yiyecekler gibi yüksek enerjili işlenmiş gıdalardan kaçının: fazla kilo ve şişmanlığa yol açarlar.
- Çiğ ve pişmiş yiyecekleri, özellikle sebzeleri, buzdolabında saklayın.

HERZAMAN

Rahim, meme, kalın bağırsak, prostat, ağız ve deri kanserlerine yönelik taramaları düzenli olarak yaptırın

Doktorunuza sorun!