

SVEIKESNĖ MITYBA – SUMAŽĖJUSI VĖŽIO RIZIKA



POLA

Pagalbos onkologiniams
ligoniams asociacija



**CANCER
RESEARCH
UK**

ŠIAME LEIDINYJE GALITE SUŽINOTI

- Ar maistas gali padidinti onkologinių susirgimų riziką?
- Koks maistas padeda sumažinti vėžio riziką?
- Kaip padėti sau sveikiau maitintis?
- Kaip išlaikyti sveikatai palankų kūno svorį?



SVARBU!

Jeigu turite klausimų,
pasikonsultuokite su
savo gydytoju.



MITYBA IR ONKOLOGINIAI SUSIRGIMAI

Ar maistas gali padidinti onkologinių susirgimų riziką?

Netinkama mityba gali padidinti vėžio išsivystymo grėsmę – apie 30 proc. vėžio atvejų lemia gyvenamosios ypatumai ir mityba.

Egzistuoja daugiau kaip 200 vėžio tipų, todėl įvairių maisto produktų poveikį, nulemiantį vėžio išsivystymo riziką, atskleisti labai sudėtinga. Nors ir sunku tiksliai nustatyti, kurios maistingosios medžiagos labiausiai prisideda prie vėžinių navikų vystymosi, tačiau šiandienos moksliniai tyrimai padeda susidaryti aiškesnį vaizdą apie bendruosius maisto produktų tipus, didinančius šią riziką.

Pavyzdžiui, pernelyg gausus druskos vartojimas ir itin sūrus maistas didina tikimybę susirgti skrandžio vėžiu, kadangi druska pažeidžia skrandžio sienelės ir padaro skrandžio gleivinę jautresnę vėžį sukeliančioms medžiagoms.

Ar mėsa turi įtakos vėžio atsiradimui?

Mokslininkų nuomone, tam tikros cheminės medžiagos, esančios šviežioje raudonoje ir perdirbtoje mėsoje, didina grėsmę susirgti vėžiu. Vienos cheminės medžiagos yra būdingos žaliai mėsai, o kitos atsiranda mėsos konservavimo ar apdorojimo aukštoje temperatūroje, pavyzdžiui, kepimo, metu.

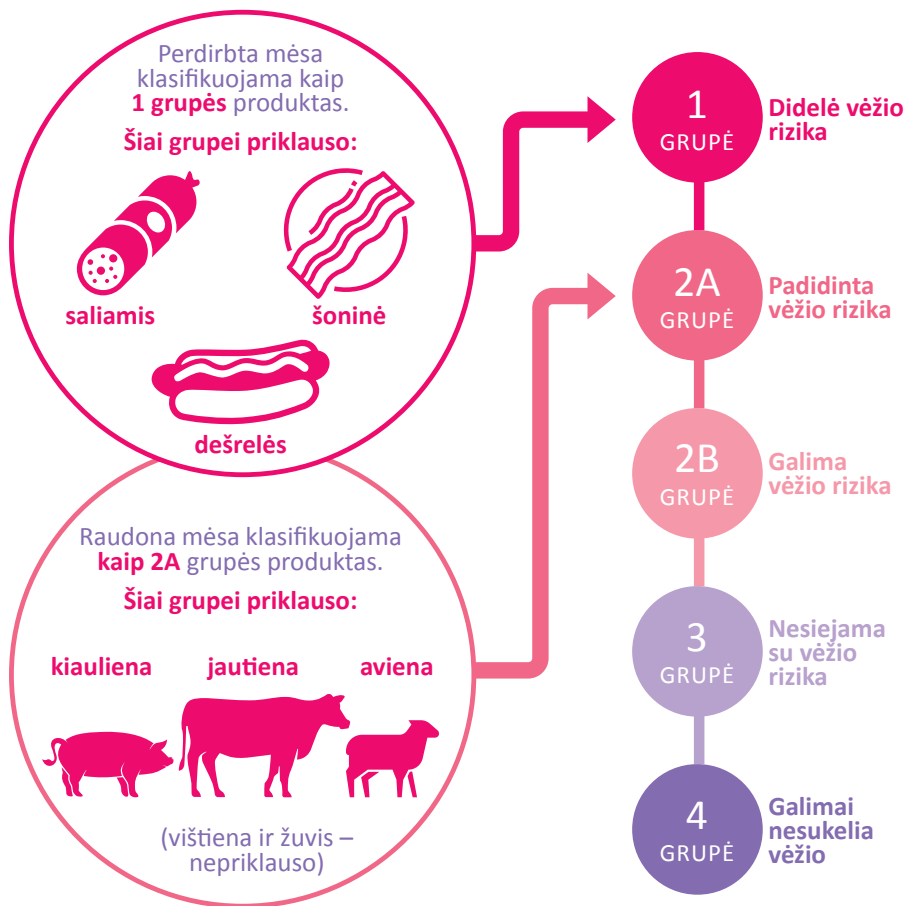
Pastebėta, kad asmenys, vartojantys itin daug šviežios raudonos ar perdirbtos mėsos, labiau linkę sirgti žarnyno vėžiu.

Raudona mėsa – tai šviežia, smulkinta ar šaldyta jautiena, kiauliena, ėriena, veršiena ir kitos mėsos rūšys.

Perdirbta mėsa – tai rūkytas ar sūdytas kumpis, dešra, saliamis, dešrelės, konservuota kiauliena, sūdyta jautiena, kraujinė ar kepeninė dešra, paštetas bei mėsos konservai.



MĖSA IR VĖŽYS



Šios kategorijos parodo vėžio sukėlimo tikimybę, tačiau ne vėžio atvejų skaičių.



Svarbu nevirtoti alkoholio

Kuomet kalbama apie sveikesnę mitybą, pirmiausiai susimąstome apie maistą, tačiau tai, ką geriame, taip pat turi didelės reikšmės.

Visi alkoholiniai gėrimai – alus, vynas ir spirituoti gėrimai – didina riziką susirgti vėžiu. Taip yra dėl to, jog mūsų kūnas alkoholiškai doį toksiškus chemikalus, kurie žaloja genetinę informaciją – DNR. Jei visgi nuspręsite vartoti alkoholį, tai darykite saikingai.

Mažindami suvartojamo alkoholio kiekį, mažinsite ir susirgimo vėžiu grėsmę.

Suvartojamo alkoholio kiekis per dieną turėtų neviršyti vienos įprastos gėrimo porcijos (2–3 standartiniai vienetai) moterims ir poros įprastų gėrimo porcijų (3–4 tūrio vienetai) vyrams.

Žemiau nurodoma, kiek standartinių alkoholio vienetų yra kai kuriuose įprastuose alkoholiniuose gėrimuose:



2 standartiniai vienetai
Butelyje ar bokale (500ml) įprasto stiprumo (3–4%) šviesiojo alaus, sidro ar tamsiojo alaus



2 standartiniai vienetai
175 ml talpos vyno (12,5%) taurėje



3 standartiniai vienetai
Butelyje ar bokale (500ml) didesnio stiprumo (5–5%) šviesiojo alaus, sidro ar stipraus tamsiojo alaus



Mažiau nei 3 standartiniai vienetai
Didelėje (2 x 35 ml talpos) dvigubos porcijos spirituoto alkoholinio gėrimo (40%) taurėje



9,5 standartinio vieneto
1 butelyje 12,5% stiprumo vyno



1 standartinis vienetas
Mažoje (25 ml talpos) vienos porcijos spirituoto alkoholinio gėrimo/ kokteilio (40%) taurėje



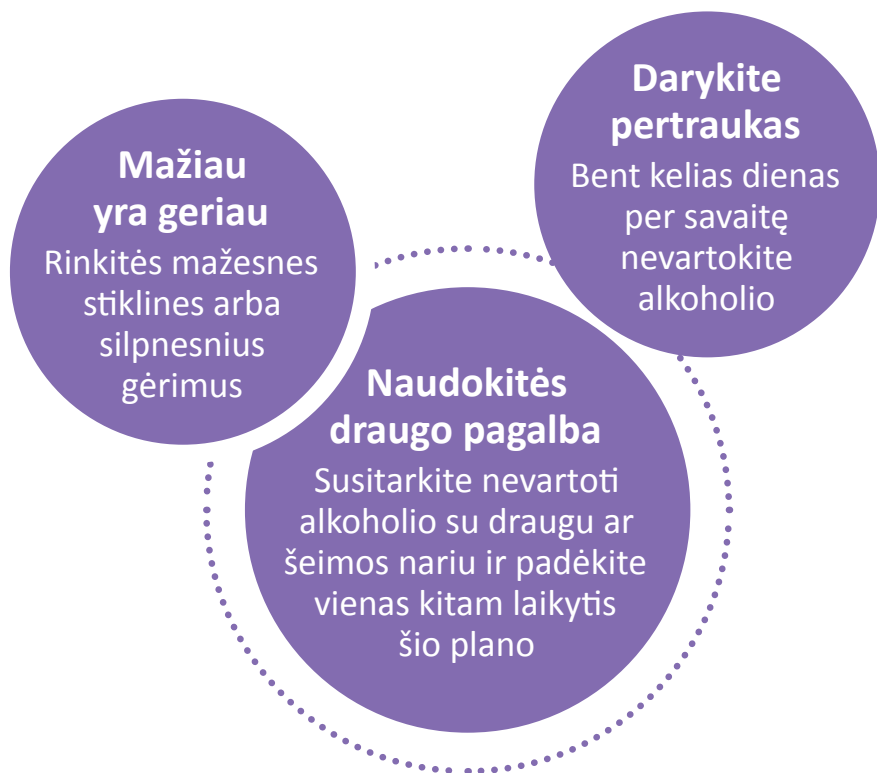
3 standartiniai vienetai
250 ml talpos vyno (12,5%) taurėje



Mažiau nei 1,5 standartinio vieneto
275 ml talpos silpno spirituoto alkoholinio gėrimo (5%) butelyje



Kaip sumažinti suvartojamo alkoholio kiekį?



SVEIKESNĖS MITYBOS LINK

Vėžio išvengti padeda vaisių ir daržovių vartojimas

Sveikos mitybos ir sveikatai palankaus kūno svorio palaikymas turi daug privalumų. Vienas iš jų – sumažėjusi rizika susirgti vėžiu.

Moksliniai tyrimai parodė, kad gausus vaisių ir daržovių vartojimas gali padėti išvengti kai kurių vėžio rūšių, pavyzdžiui, burnos, ryklės, stemplės, skrandžio ir plaučių vėžio. Vaisiuose bei daržovėse yra gausybė maistingųjų medžiagų ir ląstelienos. Labai pravartu valgyti įvairių rūšių vaisius ir daržoves, iš jų gausite pakankamą gerai subalansuotų vitaminų ir mineralų kiekį. Jei



maitinsitės sveikai, maiste bus gausu vaisių ir daržovių, tuomet neprireiks papildomai vartoti maisto papildų, nebent juos paskirs gydytojas.

Ląsteliena sumažina susirgimo žarnyno vėžiu grėsmę

Daugelis tyrimų patvirtina, kad žmonės, vartojantys daug maistinių skaidulų turinčių maisto produktų, tokių kaip pupelės arba pilno grūdo produktai (rudieji ryžiai, pilno grūdo makaronai) yra mažiau linkę sirgti žarnyno vėžiu. Mokslininkai mano, kad skaidulos apsaugo nuo žarnyno vėžio, nes jos gerina tuštinimąsi bei sutrumpina maisto virškinimo laiką. Visa tai užkerta kelią vėžio vystymuisi.

Paprastas patarimas – didelė nauda

Su kiekvienu valgiu suvalgykite ir po vieną vaisių ar daržovę. Tai padės padidinti suvartojamo vaisių bei daržovių skaičių.

Nepakliūkite į „super maisto“ rinkodaros pinkles

„Super maisto“ produktai, tokie kaip chia sėklos, goji uogos, kombučia arbata, dažnai skelbiami, kaip turintys galią užkirsti kelią ar net išgydyti daugelį ligų, įskaitant vėžį, tačiau terminas „super maistas“ iš tikrųjų yra tik rinkodaros priemonė, turinti mažai mokslinio pagrindo. Daugelyje vadinamųjų „super maisto“ produktų yra natūralių cheminių medžiagų, kurios laboratorinių tyrimų metu parodė teigiamą poveikį sveikatai, tačiau neturėjo tiesioginio priešvėžinio poveikio.



Pradėkite imdamiesi paprastų žingsnelių

Vieną dieną savaitėje atsisakykite mėsos.

Valgykite įvairių spalvų daržoves.



Užkandžiams rinkitės vaisius arba neapdorotus riešutus.

Vaisiai, daržovės ir ankštiniai produktai nebūtinai turi būti švieži. Šaldyti arba konservuoti produktai taip pat puikiai tinka naudojimui.

Pakeiskite baltymų šaltinį į sveikesnį, pavyzdžiui, perdirbtą bei raudoną mėsą keiskite šviežia vištiena, žuvimi arba pupelėmis.

Vietoje cukraus turinčių ar alkoholinių gėrimų rinkitės vandenį.



Siekite, kad maistas Jūsų lėkštėje būtų tinkamai subalansuotas:

Pusę lėkštės užpildykite įvairių spalvų daržovėmis.

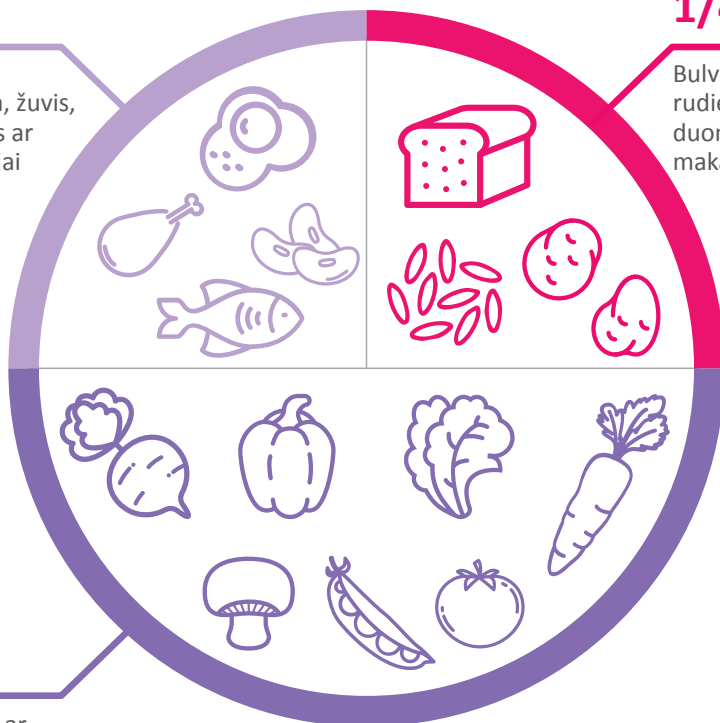
Ketvirtadalį lėkštės paskirkite daug skaidulų turintiems pilno grūdo produktams, kaip rudieji ryžiai arba pilno grūdo makaronai.

Likusį ketvirtadalį užpildykite daug baltymų turinčiais produktais, kaip žuvis, šviežia vištiena arba ankštiniais produktais, kaip pupelės ar lęšiai.



1/4

Šviežia
vištiena, žuvis,
pupelės ar
kiaušiniai



1/4

Bulvės,
rudieji ryžiai,
duona ar
makaronai

1/2

Salotos ar
daržovės

SVEIKATAI PALANKUS KŪNO SVORIS – MAŽESNĖ VĖŽIO TIKIMYBĖ

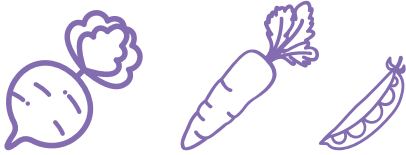
Kūno svoris palankus sveikatai turi daug privalumų, iš kurių vienas didžiausių – sumažėjusi rizika susirgti vėžiu. Nenustebsite išgirdę, kad sveikam svoriui palaikyti reikia šių trijų dalykų: valgyti sveikesnį maistą, valgyti mažiau bei būti aktyvesniems. Nors visa tai skamba paprastai, tačiau realybėje, šių taisyklių laikymasis gali virsti tam tikru iššūkiu.

Jeigu jaučiate, kad jums reikia pagalbos norint pasiekti sveikatai palankų kūno svorį, pakalbėkite su savo šeimos gydytoju, kreipkitės į vaistininką ar kitą sveikatos priežiūros specialistą.



Kad išlaikytumėte sveikatai palankų kūno svorį, vartokite daugiau...

Daržovių



Vaisių



Pilno grūdo produktų:

juodos duonos, rudųjų ryžių, košių



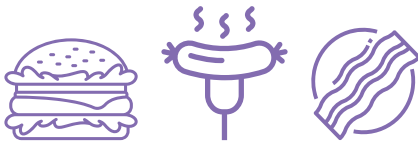
Sveikų baltymų:

ankštinių daržovių (pupelių, lęšių, avinžirnių), žuvies, šviežios vištienos



Ir venkite...

Perdirbto maisto ir raudonos
mėsos



Daug cukraus turinčių gėrimų



Kaloringo maisto



Mažinkite suvartojamo cukraus kiekį

Valgant per daug cukraus ir nepakankamai mankštinantis galima priaugti svorio, o anstsvoris ar nutukimas lemia 13 vėžio rūšių atsiradimą. Dėl šios priežasties svarbu skaityti maisto etiketes, kadangi cukrus įeina ne tik į saldžių, bet ir į ne saldžių patiekalų sudėtį.

Atkreipkite dėmesį į cukraus kiekį savo gėrimuose

Gėrimai gali būti labai kaloringi. Dažnai jų suvartojama kur kas daugiau, nei iš pradžių gali pasirodyti. Atkreipkite dėmesį jei geriate gazuotus ar energinius gėrimus, perkate kavą, pasaldintą sirupu. Atsargiai vartokite vaisių sultis bei vaisių kokteilus, kadangi juose taip pat daug cukraus, todėl stenkitės neviršyti vienos stiklinės per dieną.

Pirmu pasirinkimu visuomet rinkitės vandenį. Jei norite pajvairinti jo skonį, įdėkite citrinos ar agurko.

Vartokite tinkamas maisto porcijas

Siekiant sveikai maitintis taip pat svarbu žinoti tinkamą porcijos dydį. Maisto pakuotės kiekiai dažniausiai pateikiami gramais, todėl kartais tampa sunku pasakyti, ar tai, ką mes valgome yra tinkamai sudozuota.

Maisto kiekį, tinkamą porcijai, galima išmatuoti vadovaujantis šiomis paprastomis rekomendacijomis (pateikiami 1-os porcijos dydžiai):

- Nevirti makaronai ar ryžiai – dvi saujos.
- Šviežiai paruoštos bulvės – 6 bulvės.
- Keptos pupelės – pusė standartinės 400g skardinės.
- Žiedinis kopūstas – 8 kopūsto galvos žiedai.
- Nesūdyti riešutai ir sėklos – kiekis, telpantis į kumštį.



- Kietasis sūris (pvz. Čederis) – dviejų nykščių dydžio gabaliukas.
- Vištienos krūtinėlė – pusė žmogaus plaštakos dydžio.
- Braškės – 7 vienetai.

Kaip pasiekti ir išlaikyti sveikatai palankų kūno svorį?

Išlaikykite valgyimo rutiną

Kasdien valgykite maždaug tuo pačiu metu, ar tai būtų 2 ar 5 kartai per dieną. Visa tai padės išvengti neplanuoto valgyimo ir užkandžiavimo.

Planavimas padės lengviau pasiekti tikslų

Išsirinkite valgyimo tvarkaraštį, kuris labiausiai tinkamas jūsų rutinai, ir dienos pabaigoje peržvelkite, kaip sekėsi jo laikytis.

Rinkitės geruosius riebalus

Mažinkite greito ir riebaluose gaminto maisto vartojimą, rinkitės mažo riebumo pieno produktus ir vartokite tinkamas porcijas sveikų augalinės kilmės riebalų (pvz. alyvuogių ar rapsų aliejus), riešutų ir riebios žuvies.

Sveikai užkandžiaukite

Jei mėgstate užkandžiauti, turėkite su savimi sveikų užkandžių vietoje šokolado ar bulvių traškučių.

Žiūrėkite į etiketes

Maisto etiketės gali padėti palyginti maisto produktus ir pasirinkti variantus, su daugiau skaidulų, mažiau riebalų, druskos bei cukraus.

Naudokite mažesnius indus

Svarbu ne tik ką, bet ir kiek suvalgote per dieną. Šio proceso kontroliavimo palengvinimui galite naudoti mažesnius maistui skirtus indus.

Valgydami žiūrėkite į maistą

Keliaujant ar sėdint prie televizoriaus persivalgyti yra lengviau.

Sulėtinkite tempą

Valgyti lėtai, sėdint prie stalo yra efektyvus būdas suvalgyti mažiau.

Kasdien suvalgykite po 5 vaisius ar daržoves

Su kiekvienu valgiu suvalgykite ir po vieną vaisių ar daržovę. Šis įprotis padės lengviau pasiekti 5 vaisių ar daržovių per dieną tikslą.



STEBĖKITE SAVO GYVENSENOS POKYČIUS

Planuokitės į priekį: pagalvokite, kaip šiuos patarimus galėtumėte įvesti į savo rutiną.

Būkite realistiški, kadangi įvykdyti daug pokyčių vienu metu gali būti sunku. Pradėkite nuo vieno ar dviejų ir po truputėlį didinkite šį skaičių.

Sekite savo progresą: nesvarbu ar naudosite telefoną, ar kalendorių, o gal užrašų knygutę – visa tai padės siekiant išsiugdyti bei išlaikyti sveikesnius įpročius.



INFORMACIJA LIETUVIŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) interneto svetainėje www.pola.lt ir Nacionalinio vėžio instituto internetinės svetainės skiltyje <https://www.nvi.lt/pacientui/>

INFORMACIJA ANGLŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/about-cancer

Daugiau informacijos apie sveikatą anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/health

APIE „CANCER RESEARCH UK“

Tai žmonių gyvybes siekiančių išsaugoti mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų rūšių vėžys bus įveiktas.

Visuose organizacijos leidiniuose pateikiama informacija yra atidžiai ištirta ir pagrįsta naujausiais moksliniais įrodymais. Nepriklausomi ekspertai peržiūri lankstinukus ir jie reguliariai atnaujinami. Visus lankstinukus anglų kalba galite nemokamai užsisakyti internete adresu www.cruk.org/leaflets



Leidinyje pateikiama informacija yra parengta remiantis © Cancer Research UK
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/what-is-a-healthy-diet>
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-eating-processed-and-red-meat-cause-cancer>
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/does-alcohol-cause-cancer>
https://www.cancerresearchuk.org/friends/you-asked-we-answer?_ga=2.244529541.1679565028.1569147882-2061137807.1564992300

Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA.