

Jednomu ze tří onemocnění rakovinou se lze vyhnout

Tipy, jak snížit riziko onemocnění



33 lidí z každé stovky nemocných rakovinou
nemusí vůbec onemocnět, stačí jednoduché změny v životním stylu

Správně jez



5 x denně

Ovoce a zelenina ve vašem jídelníčku může snížit riziko onemocnění mnoha druhů zhoubných nádorů.



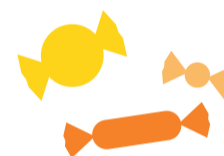
Šetři solí

Příliš soli zvyšuje riziko zhoubného nádoru žaludku. Nejezte více, než 5 g denně.



Pozor na červené maso

Velká spotřeba hovězího, vepřového a skopového masa, bůčku a klobás je spojena s rakovinou tlustého střeva.



Uber sladké

Sladké nápoje, cukrovinky a tučná jídla způsobují tloušťnutí, které zvyšuje vaše riziko rakoviny. Nejlepší nápoj je voda.

Starej se o sebe



Dobré pro střevo

Množství vláknin (v ovoci, zelenině a celozrnných produktech) snižuje vaše riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku.



Denně se zpot

30 minut fyzické aktivity denně (u dětí 60 minut) snižuje riziko vzniku hlavních druhů zhoubných nádorů.



Znej svou míru

Alkohol zvyšuje riziko rakoviny. Muži by neměli vypít více, než 2 drinky za den a ženy jen jeden.



Neublížuj své kůži

Opékání se na slunci zvyšuje riziko vzniku rakoviny kůže, zvláště je-li vám pod 30 let.

Jdi do toho



Přestaň!

Celosvětově největší příčina vzniku rakoviny. Více než 25% všech úmrtí na rakovinu a 10% vůbec všech úmrtí u dospělých.



Hlídej si váhu

Nadváha je spojena s rizikem některých druhů zhoubných nádorů, jako je rakovina jícnu, tlustého střeva, prsu a ledvin.



Dej se očkovat

Infekce jako je žloutenka typu B, C a HPV jsou příčinou až 20% úmrtí na rakovinu v rozvojových zemích (9% v rozvinutých).



Staň se eko bojovníkem

Znečištění ovzduší, vody a půdy karcinogenními látkami je důvodem 1-4% všech zhoubných nádorů.



Zdroj: World Health Organization, World Cancer Research Fund.
See bit.ly/cancerburden for full data list.