



Ο **Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του Καρκίνου** συστήνει 12 παράγοντες που μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου. Παρακάτω παραθέτουμε τη σχετική οδηγία του Κώδικα που αφορά στην πρόληψη μέσω της Διατροφής:

Υπάρχουν έντονες ενδείξεις ότι ο κίνδυνος εκδήλωσης καρκίνου μπορεί να περιοριστεί με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής. Στις ευρωπαϊκές χώρες, εκείνοι που ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, ο οποίος είναι σύμφωνος με τις συστάσεις κατά του καρκίνου υπολογίζεται ότι διατρέχουν 18% χαμηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο, συγκριτικά με εκείνους που οι συνήθειες τους και το σωματικό βάρος τους δε συναντά τις συστάσεις αυτές. Η μείωση αυτή του κινδύνου έχει υπολογιστεί για έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει:

1. Διατήρηση φυσιολογικού βάρους σώματος (ο Δείκτης Μάζας Σώματος [ΔΜΣ] να κυμαίνεται από 18,5 μέχρι 24,9 kg/m²)
2. Αποφυγή τροφίμων που οδηγούν σε πρόσληψη βάρους, όπως τα ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη και το έτοιμο φαγητό
3. Μέτρια φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα
4. Ο μητρικός θηλασμός του βρέφους (για τις γυναίκες)
5. Κατανάλωση τροφίμων ως επί το πλείστο φυτικής προέλευσης
6. Περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος
7. Αποφυγή επεξεργασμένων κρεάτων και
8. Περιορισμό κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών

Ακολουθήστε υγιεινή διατροφή:

- Τρώγοντας πολλά δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, φρούτα και λαχανικά
- Περιορίζοντας τα τρόφιμα υψηλού θερμιδικού περιεχομένου (τρόφιμα με πολλή ζάχαρη ή λιπαρά)
- Αποφεύγοντας επεξεργασμένα κρεατικά. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και τις πλούσιες σε αλάτι τροφές

Πόσο μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, υιοθετώντας μια υγιεινή διατροφή;

Έχει υπολογιστεί ότι ο κίνδυνος εμφάνισης του καρκίνου είναι περίπου κατά 11% χαμηλότερος σε άτομα που τρώνε κυρίως τρόφιμα φυτικής προέλευσης (λαχανικά, όσπρια,

μη επεξεργασμένα δημητριακά και σπόρους) σε σύγκριση με άτομα με χαμηλή πρόσληψη φυτικών τροφών. Παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η υγιεινή διατροφή, το φυσιολογικό σωματικό βάρος και η σωματική δραστηριότητα, τείνουν να συνυπάρχουν, στους ίδιους ανθρώπους, και είναι δύσκολο να διαχωριστούν οι επιδράσεις που έχει κάθε ένα από αυτά ξεχωριστά. Το μεγαλύτερο όφελος για την υγεία επιτυγχάνεται όταν ακολουθούμε έναν συνολικά υγιεινό τρόπο ζωής

[Διαβάστε περισσότερα εδώ](#)