

PROFILAKTYKA CHOROÓB NOWOTWOROWYCH

Jak się odżywiać ?

- Postaw na regularność: zjadaj 5 posiłków w 3-4 godzinnych odstępach czasowych.
- Nie przejadaj się : dostarczaj organizmowi taką objętość pokarmu i ilości energii jaka jest odpowiednia do Twojej masy ciała i poziomu codziennej aktywności fizycznej.
- Zaprzyjaźnij się z przeciwutleniaczami: witamina E ,C i B-karotenem oraz flawonoidy, koenzym Q 10, likopen

Gdzie ich szukać ?

Witamina E : kukurydza ,orzechy włoskie, migdały, ziarna słonecznika, kiełki pszenicy, owsa i soi.

Witamina C : owoce jagodowe (borówki, czarne porzeczki), cytrusowe (szczególnie grejpfruty), pomidory , brokuły.

B-karoten: marchew, dynia, cukinia, sałata, szpinak, jarmuż.

Flawonoidy: cebula , czosnek, karczochy, buraki, jabłka, morele, czarna i zielona herbata.

Koenzym Q10: makrela (nie poddana wędzeniu), orzechy, sezam.

Likopen: pomidory i ich przetwory, morele, grejpfruty

- Pamiętaj o odpowiedniej podaży błonnika pokarmowego – przynajmniej 30g dziennie:

Gdzie go szukać ?

W pieczywie i makaronach z mąk razowych, brązowym ryżu, grubych kaszach, płatkach pełnoziarnistych i otrębach, warzywach i owocach

- Nie zapomnij o codziennej dawce ruchu:

Oczywiście dostosowanych do Twoich możliwości i stanu zdrowia.

Chociażby 30- minutowym szybkim spacerze każdego dnia !

NIE DAJ SIĘ USZCZYPNAĆ



WSKAZOWKI PRAKTYCZNE

JEŚLI WYSTĄPI WYCHUDZENIE

- Zjadaj mniejsze a częstsze posiłki (nawet 5-7 w ciągu dnia)
- Zjadaj potrawy niezbyt gorące
- Napoje wypijaj na minimum 30 minut przed / po posiłku – nie w trakcie jego trawienia
- Pamiętaj o atrakcyjnym podaniu potraw aby wizualnie pobudzić apetyt
- Pomiedzy posiłkami sięgaj po soki owocowe, koktajle mleczno- owocowe
- Niektóre aromaty pobudzają łaknienie. Niech Twoja jadalnia pachnie łagodną nutą wanilii czy pomarańczy.

JEŚLI WYSTĄPI BIEGUNKA, WZDĘCIA I WYMIOTY

- Ogranicz w diecie tłuszcze zwierzęce, wybieraj tłuszcze roślinne.
- Unikaj produktów bogatych w błonnik pokarmowy, produktów zbożowych z pełnego przemiału ,grubych kasz,brązowego ryżu, surowych warzyw. Zastąp je przetworami z białej mąki, białym ryżem.
- Ogranicz produkty zawierające dużą ilość cukru w tym również owoce (jabłka, gruszki,śliwki, wiśnie, brzoskwinie) i soki owocowe – szczególnie jabłkowy, gruszkowy i winogronowy.
- Mleko zastąp produktami mlecznymi fermentowanymi – jogurtem, kefirem, mlekiem ukwaszonym.
- Unikaj produktów zawierających dodatek sorbitolu min. soków, gum do żucia, galaretowatych słodczy, dietetycznych dżemów i czekolad,
- Wyklucz nasiona roślin strączkowych, cebule,warzywa kapustne- mają one działanie wzdymające.
- Ogranicz używki : mocną kawę i herbatę, alkohol- mogą one nasilić dolegliwości.
- Wyklucz napoje gazowane (powodują wzdęcia). Pij dużo wody oraz napojów garbnikowych; napar z czarnych jagód i kakao na wodzie. Napoje nie powinny być zimne.

JEŚLI WYSTĄPI SUCHOŚĆ W USTACH

- Wypijaj codziennie 2 l wody, małymi łykami co kilkanaście minut
- Zjadaj pokarmy o dużej zawartości wody; przecierane zupy, przecierane sosy.
- Wybieraj pokarmy łatwe do połknięcia, rozdrobnione, z dodatkiem sosów lub oliwy.
- Sok z cytryny pobudza wydzielanie śliny. Możesz dodawać go do wypijanej wody.
- Wyklucz z diety mocną kawę i herbatę, napoje gazowane, słone paluszki, produkty suche, alkohol i papierosy

JEŚLI WYSTĄPIĄ ZABURZENIA ODCZUWANIA ZAPACHU I SMAKU

- Jeśli odczuwasz metaliczny smak po spożyciu czerwonego mięsa -zastąp je drobiem, rybami lub nasionami roślin strączkowych
- Zastąp sztucze metalowe – plastikowymi. Unikniesz metalicznego posmaku.
- Zjadaj posiłki o umiarkowanej temperaturze – wydzielanie zapachu będzie łagodniejsze a smak lepiej wyczuwalny
- Jeśli towarzyszy Ci nieprzyjemny posmak między posiłkami – żuj gumę lub ssij cytrynę

OWRZODZENIE JAMY USTNEJ I GARDŁA

- Wybieraj produkty miękkie, łatwe do przełknięcia:mleko i jego przetwory,banany ,morele i inne miękkie owoce(można robić z nich przeciery),rozmiękczone płatki zbożowe,gotowane i rozdrobnione warzywa,mięso, jajka na miękko
- Unikaj produktów suchych, twardych,potraw pikantnych i kwaśnych owoców i soków cytrusowych,soków i przecierów pomidorowych,alkoholowych i produktów z jego dodatkiem
- Ulgę może przynieść ssanie kostki lodu.

Zjadaj posiłki o temp. umiarkowanej lub nawet chłodne.

Czego unikać ?

- Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w różnorakie dodatki utrwalające: im krótszy skład zawarty na etykiecie-tym lepiej !
- Unikaj żywności przygotowywanej na wielokrotnie używanym tłuszczu.
- Nie nadużywaj alkoholu !
- Uwaga na kadm : może kumulować się w mięczakach, skorupiakach i podrobach takich jak wątroba i nerki. Zjadaj te produkty okazjonalnie.
- Uwaga na związki azotowe : nie przejadaj się peklowanymi wędlinami. Możesz samodzielnie przygotować pieczone mięsa,które będą pysznym dodatkiem do kanapek !
- Uwaga na mykotoksyny : zawierać je mogą orzeszki ziemne i zboża przechowywane w wilgoci.
- Zachowaj umiar w spożyciu potraw smażonych, wędzonych, marynowanych,solonych : te techniki przygotowywania niszczą znaczną część składników o dobroczynnym działaniu, zawartych w pokarmie. Dodatkowo mogą wprowadzać do potrawy substancje o działaniu rakotwórczym

Jak przygotowywać potrawy ?

Najlepszą techniką jest gotowanie na parze. Dzięki tej metodzie większość cennych składników pozostaje w przyrządzanej potrawie.

Można stosować także gotowanie w wodzie,względnie duszenie bez wstępnego obsmażania i pieczenie w folii, pergaminie

Nie dopuszczaj do nadwagi i otyłości : nadmiar kilogramów zwiększa ryzyko zachorowania na wiele nowotworów !