

## Cztery kroki

aby zmniejszyć  
ryzyko  
zachorowania  
na raka





**Utrzymuj prawidłowy ciężar ciała przez całe życie**  
**Zachowuj odpowiednią aktywność fizyczną**  
**Jedz zdrowo (jedz dużo produktów pochodzenia roślinnego)**  
**Ogranicz spożycie alkoholu**

Opracowano na podstawie Choices for Good Health: American Cancer Society  
Guidelines for Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention.  
CA Cancer J. Clin. 2006; 56; 310–312

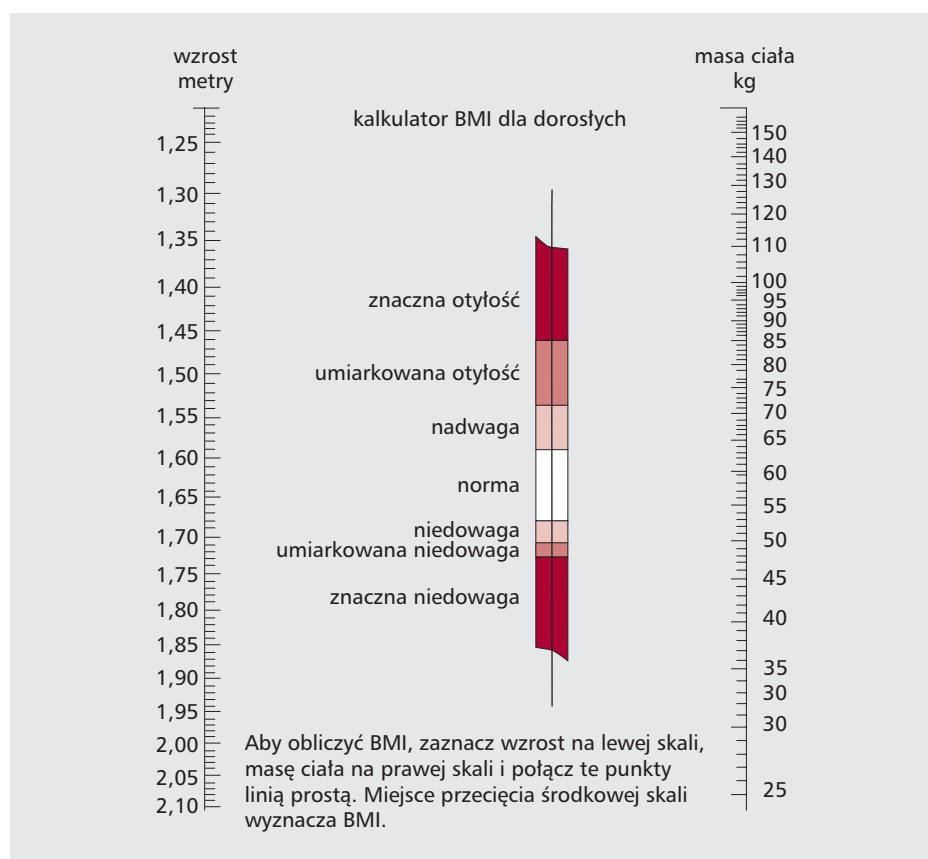
**Wydawca**

Centrum Onkologii – Instytut, ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa  
tel./fax: (022) 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl

**Wydano ze środków „Programu Prewencji Pierwotnej Nowotworów”**

## Utrzymuj prawidłowy ciężar ciała przez całe życie

**Sprawdź, czy Twój ciężar ciała jest prawidłowy**, wykorzystując tzw. wskaźnik masy ciała (BMI – *body mass index*). To najlepszy sposób, aby sprawdzić, czy nie ważysz za dużo!



Wyliczenie wskaźnika masy ciała (*body mass index* – BMI) na podstawie wzrostu i masy ciała



**Jedz mniej!**

Zrezygnuj z przystawki w restauracji. Pamiętaj, że ograniczenie ilości spożywanego jedzenia i odpowiednia aktywność fizyczna to najlepszy sposób regulacji ciężaru ciała!

Pamiętaj, że produkty spożywcze reklamowane jako „niskotłuszczowe” lub „beztłuszczowe” zawierają często bardzo dużo kalorii (czyli dużo energii).



**Aby nie tyć, jedz dużo owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych – unikaj wyrobów zawierających dużo kalorii!**

## Zachowuj odpowiednią aktywność fizyczną

Poza zwykłymi zajęciami powinieneś **ćwiczyć co najmniej 45 minut przez co najmniej 5 dni w tygodniu.**

Zalecana aktywność fizyczna: taniec, jazda na rowerze, jazda na wrotkach lub łyżwach, uprawianie jogi lub jazdy konnej, gra w siatkówkę, badminton, tenisa, jazda na nartach.



Najlepiej jednak biegać, pływać, dużo jeździć na rowerze, grać w piłkę nożną, koszykówkę lub w hokeja, biegać na nartach.

Jeżeli jesteś bardzo młody (do 18. roku życia), powinieneś uprawiać sport co najmniej 60 minut przez minimum 5 dni w tygodniu!



Im więcej czasu przeznaczasz na aktywność fizyczną, tym lepiej dla Ciebie! Pamiętaj, że Twoje dziecko także potrzebuje ruchu – razem aktywnie spędzajcie czas.

## Jedz zdrowo (jedz dużo produktów pochodzenia roślinnego)

Nie jedz za dużo – jedz tyle, ile wystarcza do utrzymania Twojego prawidłowego ciężaru ciała.

**Każdego dnia co najmniej 5 razy jedz owoce!** Wybieraj produkty pełnoziarniste zamiast przetworzonych. Unikaj czerwonego mięsa.

## Ogranicz spożycie alkoholu

Kobieta nie powinna pić więcej niż 0,35 l piwa, 0,15 l wina oraz 0,04 l 80% alkoholu dziennie.

Mężczyzna nie powinien pić więcej niż 0,7 l piwa, 0,3 l wina oraz 0,08 l 80% alkoholu dziennie.



Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest w Twoich rękach! Dbaj o swój organizm i troszcz się o swoje otoczenie. Dokładaj starań, aby w twojej okolicy było czysto i bezpiecznie, tak aby można było spędzać czas na wolnym powietrzu.