

Jedzte zdravo, prednostne rastlinné potraviny

Oficiálne odporúčania Americkej spoločnosti pre rakovinu
© American Cancer Society, 2019
slovenský preklad: AKV – Ambulancia klinickej výživy, s.r.o., 2019
(krátené, preklad neprešiel jazykovou úpravou)



Vyberajte si potraviny a nápoje v takom množstve, aby ste dosiahli a udržali si optimálnu hmotnosť

- Čítajte si zloženie potravín, aby ste lepšie rozumeli porciám a kalorickej hodnote potravín. Nezabudnite, že nápis „nízkotučné“ alebo „bez tuku“ nemusí automaticky znamenať „nízkokalorické“.
- Ak jete potraviny s vysokým obsahom kalórií, jedzte ich iba v malom množstve.
- Uprednostnite zeleninu, ovocie a iné prirodzene nízkokalorické potraviny pred potravinami, ktoré obsahujú veľa kalórií na 100 g – ako napríklad zemiakové hranolčeky, zemiakové a iné čipsy, zmrzlina, šišky a pod.
- Obmedzujte príjem sladených nápojov – nealko, športové nápoje, nápoje s ovocnou príchuťou a pod.
- Keď jete mimo domu, dávajte si zvlášť pozor na to, aby ste uprednostnili potraviny s nízkym obsahom kalórií, tuku a pridaného cukru – vyhýbajte sa aj veľkým porciám.

Obmedzujte príjem spracovaných mäsových výrobkov a červeného mäsa

- Minimalizujte svoj príjem spracovaných mäsových výrobkov ako slanina, klobásy, párky, lunchmeat a pod.
- Uprednostnite ryby, hydinu a strukoviny namiesto červeného mäsa (hovädzie, bravčové, jahňacie).
- Ak jete červené mäso, vyberajte si chudé časti a jedzte ho v malých množstvách.
- Mäso, hydinu a ryby si pripravujte radšej pečením, opekaním, grilovaním, dusením a varením ako vyprážením, fritovaním a grilovaním nad otvoreným ohňom.

Jedzte najmenej 2 a pol šálky zeleniny a ovocia denne

- Zeleninu a ovocie jedzte ako súčasť každého denného jedla.
- Každý deň jedzte rôzne druhy zeleniny a ovocia.
- Dávajte prednosť prirodzeným formám zeleniny a ovocia; ak pijete zeleninové/ovocné džúsy, dávajte prednosť 100%-ným produktom.
- Obmedzujte príjem smotanových a masných omáčok, dressingov a dipov pri konzumácii zeleniny a ovocia.



Uprednostnite obilniny a celozrnné potraviny pred výrobkami z bielej múky

- Dávajte prednosť celozrnnému chlebu, cestovinám a obilninám (jačmeň, ovos a pod.) pred chlebom, cestovinami a cereáliami vyrobenými z bielej múky; konzumujte naturálnu ryžu namiesto bielej ryže.
- Obmedzujte svoj príjem rafinovaných sacharidov a potravín s vysokým obsahom cukru a škrobu, vrátane zákuskov, cukroví, prisladených raňajkových cereálií a iných zdrojov pridaného cukru, jednoduchých sacharidov a škrobov.



Ak konzumujete alkohol, obmedzte jeho množstvo

Ľudia, ktorí pijú alkohol, by mali obmedziť príjem alkoholu na max. 2 „drinky“ pre muža a 1 „drink“ pre ženu. Dávka je pre ženy nižšia kvôli menšej hmotnosti a pomalšiemu odbúraniu alkoholu v porovnaní s mužským organizmom.

„Drink“ (dávka alkoholu) je definovaná ako:

- a) 350 mL piva,
- b) 150 mL vína,
- c) 45 mL destilátu.

Alkohol je potvrdený rizikový faktor pre vznik rakoviny týchto orgánov: ▪ dutina ústna ▪ hrdlo ▪ larynx ▪ pažerák ▪ pečeň ▪ hrubé črevo a konečník ▪ prsník.

Alkohol tiež môže podporovať vznik rakoviny pankreasu.

