STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Doporučení ke snížení rizika vzniku nádorových onemocnění

Základní principy prevence

- Jezte pestrou stravu bohatou na ovoce a zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky.
- Dopřejte si denně čerstvé ovoce a zeleninu (5 porcí, přibližně 500 g).
- Zařazujte denně do svého jídelníčku celozrnné výrobky a alespoň jedenkrát týdně pokrm z luštěnin.
- Snižte spotřebu masa a vybírejte libové maso bílé a rybí
- (spotřeba červeného masa - nejvíce 80 g denně).
- Potraviny uzené, nasolované a nakládané jezte jen výjimečně.
- Omezujte příjem tuků, zvláště živočišných. Upřednostňujte rostlinné oleje.
- Vybírejte mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
- Sůl používejte jen v nezbytném množství (nejvýše 6 g denně).
- Když už požíváte alkohol, tak velmi umírněně (nejvýše 20 g alkoholu denně).
- Zvláště se vyvarujte pravidelné konzumace většího množství piva a lihovin.
- Pro uchovávání potravin využívejte především chlazení a zmrazování.
- Nekonzumujte potraviny podezřelé, napadené plísní, hnilobou či jinak zkažené.
- Při přípravě stravy dávejte přednost vaření, dušení a úpravě v mikrovlnné troubě před pečením, smažením a grilováním.

A ještě něco:

- *Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost.*
- *Zvyšujte svou pohybovou aktivitu.*
- *Nekuřte.*
- *Žijte aktivně, relaxujte a odpočívejte.*