

Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT

1. Ne dohányozzon. Ne fogyasszon semmiféle dohányterméket.



2. Otthonát, munkahelyét tegye dohányfüstmentes övezetté.



3. Tegyen valamit egészséges testsúlyáért.



4. Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást. Minél kevesebb időt töltsön ülve.



5. Táplálkozzon egészségesen:



- Egyen több, teljes kiőrlésű lisztből készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
- Mértékkel fogyasszon sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
- Kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.

6. Mértékkel fogyasszon alkoholos italokat. A rákmegelőzés szempontjából legjobb, ha egyáltalán nem iszik ilyeneket.



