



Wrocław, 20 marca 2015 r.

Komunikat prasowy

Co jeść, żeby nie zachorować na raka?

Codziennie na raka umiera średnio 274 Polaków. Czy odpowiednie odżywianie może uchronić przed „plagą XXI wieku”? Picie zielonej herbaty wpływa na zahamowanie rozwoju komórek nowotworowych, a jedzenie kapusty zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi. Dowiedz się, co włączyć do swojego menu, a czego unikać.

Nie można jednoznacznie postawić tezy, że człowiek, który zdrowo się odżywia, uniknie raka. - *Wpływ mają nie tylko czynniki żywieniowe i aktywny tryb życia, ale także aspekt socjoekonomiczny, środowiskowy czy genetyczny. W wielu przypadkach jednak prawidłowa dieta może zmniejszyć ryzyko zachorowania, a także pomóc w walce z już zdiagnozowaną chorobą* – tłumaczy onkolog dr Łukasz Grzęda, ekspert kampanii Rakoobrona, mającej na celu edukację z zakresu profilaktyki onkologicznej.

Superjedzenie

Jedzenie, które zawiera w swoim składzie wyjątkowo cenne dla organizmu składniki, zyskało miano superfoods. - *To stosunkowo nowe określenie znanych od wielu lat nieprzetworzonych produktów naturalnych, mających pozytywny wpływ na nasz organizm* – wyjaśnia dr Łukasz Grzęda. Ich regularne spożycie, w połączeniu z aktywnym wysiłkiem fizycznym, zmniejsza ryzyko wystąpienia nie tylko chorób nowotworowych, ale także cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i ich powikłań.

Aktualnie na całym świecie przeprowadzane są badania nad produktami ogólnodostępnymi, które zawierają w swoim składzie substancje mające działanie niszczące lub hamujące namnażanie komórek nowotworowych. „Worek superfoods” to nie tylko produkty egzotyczne, takie jak jagody Goji i grzyby shiitake, ale także cytryna, pietruszka, oregano czy czosnek.

- *W każdej kuchni można znaleźć całą armię produktów aktywujących nasz układ odpornościowy w walce z chorobą, choćby oregano bogate we flawonoidy, pietruszkę z*



apigeniną, kapsaicynę w czosnku i papryce chili oraz bardzo popularną ostatnio kurkumę i szafran – wylicza dr Łukasz Grzęda.

Co warto jeść? Uderz w raka kapustą!

Kurkumina, składnik kurkumy, to najprawdopodobniej najsilniejszy naturalny przeciwnowotworowy składnik odżywczy, jaki istnieje. Wyszukuje i unieszkodliwia złośliwe komórki, a równocześnie nie wywołuje efektów ubocznych, nie uszkadza DNA i nie zabija zdrowych komórek.

Sulforafan, który występuje w kapuście, hamuje działanie enzymów HDAC, wpływających na nasze DNA i odpowiadających za uaktywnianie w naszym organizmie genów odpowiedzialnych za nieprawidłowy wzrost komórek. Dodatkowo, dzięki indolom, pomaga w profilaktyce raka o podłożu hormonalnym: jajników, piersi, prostaty i jąder.

Galusan epikatechiny, znajdujący się w zielonej herbacie, hamuje rozwój komórek nowotworowych i powstawanie nowych naczyń krwionośnych, dzięki którym nowotwory się odżywiają i rosną. Dodatkowo zmniejsza negatywny wpływ kancerogenów - substancji odpowiedzialnych za powstawanie zmian rakowych. Najlepiej pić 2-3 filiżanki zielonej herbaty dziennie.

Glutationul, który można znaleźć w awokado, jest cennym źródłem silnych przeciwutleniaczy, odgrywających ważną rolę w profilaktyce antynowotworowej oraz spowalniających proces starzenia. Awokado, dzięki polifenolom i flawonoidom, posiada właściwości przeciwzapalne, za pomocą kwasu oleinowego obniża poziom złego cholesterolu, zapobiega skokom poziomu cukru we krwi, a dzięki kwasowi foliowemu zmniejsza ryzyko udaru.

Spirulina - niebieskozielona alga, oczyszcza z toksyn wątrobę i nerki, hamuje rozrost grzybów, drożdży i bakterii, a także obniża poziom złego cholesterolu i trójglicerydów. Dzięki niebieskiemu pigmentowi hamuje rozwój kolonii raka, zmniejsza skutki radioterapii i chemioterapii.

Tego jedzenia unikaj

Lista produktów negatywnie wpływających na nasze zdrowie jest coraz dłuższa.
- *Najwięcej mówi się o glutaminianie i benzoesanie sodu, będących integralną składową*



większości dostępnego gotowego pożywienia – zauważa dr Łukasz Grzęda. - Wszystkie produkty, których składnikami są jedynie sztuczne barwniki, zagęszczacze, nie dostarczają organizmowi niezbędnych ilości składników odżywczych, nie wspominając o cennych minerałach i witaminach potrzebnych do prawidłowego codziennego funkcjonowania – dodaje. Aby skuteczniej walczyć z zagrożeniem, zdrową dietę warto wzmocnić dodatkowymi czynnościami. - Wiedza na temat profilaktyki onkologicznej jest bardzo ważna. W szkole praktycznie się o tym nie mówi, a w mediach zdecydowanie za mało - zauważa Martyna Niewójt z Fundacji Rosa, szefowa projektu Rakoobrona. - Regularna aktywność fizyczna, ograniczenie stresu, środowisko naturalne, stan emocjonalny - te wszystkie czynniki wpływają na stopień ryzyka zachorowania na raka – podsumowuje.

Projekt Rakoobrona jest skierowany do młodzieży w wieku 14-19 lat i przewiduje zajęcia edukacyjne w szkołach – w wymiarze 1 godziny lekcyjnej - dla uczniów klas II i III szkół gimnazjalnych oraz I-III szkół ponadgimnazjalnych. Dla placówek, które wyrażą zainteresowanie projektem, Fundacja Rosa przygotowała profesjonalne materiały edukacyjne, opracowane w atrakcyjnej dla młodych ludzi formie. Materiały są przekazywane bezpłatnie. Do programu mogą się zgłaszać szkoły z całej Polski.

Więcej o kampanii Rakoobrona: <http://www.rakoobrona.pl/>

Kontakt dla mediów:

Anita Nowak

PR EXPERT

GSM 512 198 870

anowak@prexpert.com.pl