

RAK JELITA GRUBEGO

Rak jelita grubego jest jednym z najczęściej spotykanych nowotworów wśród ludzi. Jest on trzecim najczęściej występującym nowotworem wśród mężczyzn i drugim wśród kobiet. Najwięcej zachorowań odnotowuje się u osób po 50 roku życia. Powstawaniu i zachorowaniu na raka jelita grubego sprzyjają zaburzenia genetyczne, predyspozycje dziedziczne, czynniki środowiskowe, w tym **niewłaściwa dieta**. W Polsce każdego roku diagnozuje się około 18 000 przypadków tej choroby, dlatego bardzo ważna jest profilaktyka i wczesna diagnostyka tego nowotworu.

Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego?

Jeśli chcemy zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, warto zacząć od diety. Mimo że żadna konkretna dieta nie da nam gwarancji na to, że nie zachorujemy, to warto jest stosować się do pewnych zasad, aby maksymalnie zmniejszyć prawdopodobieństwo choroby. Uważa się, że dieta uboga w **błonnik pokarmowy oraz wapń**, a bogata w tłuszcze i wysokokaloryczna, predysponuje do rozwoju choroby. Ważne jest, aby każdego dnia spożywać dużą ilość warzyw i owoców oraz korzystać głównie z produktów pełnoziarnistych. Badania wykazały, że spożywanie nadmiernej ilości czerwonego mięsa oraz przetworzonych wędlin znacząco wpływa na prawdopodobieństwo zachorowania, dlatego warto je zastąpić chudymi gatunkami mięsa. Niemniej istotny jest także rodzaj spożywanych napojów. Należy unikać sztucznie dosładzanych soków oraz napojów, pić dużo wody i lekkich naparów z herbat.

W profilaktyce raka jelita grubego ważne jest także utrzymywanie **prawidłowej masy ciała** przez całe życie, poprzez stosowanie zbilansowanej diety oraz regularną **aktywność fizyczną**. Dane naukowe wykazują, że wysiłek fizyczny może zmniejszyć ryzyko szeregu nowotworów, w tym raka jelita grubego.

Poniżej znajdują się propozycje trzech różnych koktajli z dużą zawartością błonnika, który jest bardzo ważny w prawidłowym funkcjonowaniu naszego układu pokarmowego i zapobieganiu wielu jego chorobom.



w