

WIEM, BADAM SIĘ, ZAPOBIEGAM...

profilaktyka raka jelita grubego



zostań
super
bohaterem
swojego
zdrowia

Redakcja:
Agnieszka Kulesza – kierownik projektu

Maciej Piwnicki

Grafika:

Kamil Cybulski

Konsultacje medyczne:

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Koszalinie
Ordynator, lek. med. Anna Barcewicz, spec. chorób wewnętrznych

Realizacja – kompleksowe przygotowanie, opracowanie graficzne
i merytoryczne, wydruk oraz dystrybucja:



ALTHERMEDIA Sp. z o. o. Sp. K.

Al. Niepodległości 210/25

00-608 Warszawa

Powiat Koszaliński,

w ramach realizacji projektu

„WIEM, BADAM SIĘ, ZAPOBIEGAM

**badania dla mieszkańców powiatu koszalińskiego w kierunku
wykrywania raka jelita grubego.”**

Nakład: 5000 szt.

Exemplarz bezpłatny

ISBN: 978-83-946479-8-8



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



SPIS TREŚCI

1. SŁOWO WSTĘPNE STAROSTY KOSZALIŃSKIEGO	2
2. KRYTERIA UDZIAŁU W PROJEKCIE	4
3. SŁOWO WSTĘPNE LEKARZA	5
4. PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT RAKA JELITA GRUBEGO	6
4.1 RAK JELITA GRUBEGO	6
4.2 CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA	6
4.3 PRZYCZYNY POWSTANIA	7
4.4 GŁÓWNE CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA RAKA JELITA GRUBEGO	8
4.5 OBJAWY I METODY ROZPOZNAWANIA	11
5. ZALECENIA I PORADY DIETETYCZNE	16
5.1 ZASADY ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO ZACHOROWAŃ	17
5.2 TABELA KALORYCZNOŚCI	18
5.3 PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA	20
5.4 KILKA ZASAD, BY ZDROWYM BYĆ	22
5.5 SKŁAD, MASA CIAŁA I BMI	24
5.6 CIEKAWOSTKI ŻYWIENIOWE – SUPERFOOD	26
6. JAK ODCZYTYWAĆ ETYKIETY	29



18 maja 2018 r. w obecności marszałka województwa zachodniopomorskiego Olgierda Geblewicza, dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Szczecinie, oraz wszystkich beneficjentów działania 6.8 (wdrożenie kompleksowych programów zdrowotnych dotyczących chorób negatywnie wpływających na rynek pracy, ułatwiających powroty do pracy, umożliwiających wydłużenie aktywności zawodowej oraz zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne) Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020 powiat koszaliński zawarł umowę o dofinansowanie projektu z zakresu profilaktyki nowotworowej.

**Całkowita wartość projektu: 2 815 241,96 zł,
kwota przyznanego dofinansowania to 2 674 479,86 zł,
wkład własny powiatu koszalińskiego (5%): 140 762,10 zł.**
„WIEM, BADAM SIĘ, ZAPOBIEGAM – badania dla mieszkańców powiatu koszalińskiego w kierunku wykrywania raka jelita grubego”. Z takim tytułem będziemy oswajać mieszkańców naszego regionu przez najbliższe lata, bo projekt będzie realizowany do 30 czerwca 2023 roku. Inicjatywa Powiatu Koszalińskiego, zawiera szereg ciekawych i innowacyjnych działań, a przede wszystkim potrzebnych mieszkańcom powiatu koszalińskiego i miasta Koszalin, 3000 bezpłatnych badań profilaktycznych z zakresu profilaktyki nowotworowej (badania kolonoskopii).



Niniejszą publikacją chcielibyśmy przede wszystkim zobrazować zakres badań, jakie wykonywane są w projekcie, wpłynąć na zwiększenie ilości wykonywanych badań profilaktycznych, a także promować zachowania prozdrowotne, zdrowe nawyki żywieniowe wśród mieszkańców. Edukacja prozdrowotna, prowadząca do pozytywnych postaw w zakresie zdrowego stylu życia, sposobu odżywiania się, z wykorzystaniem zdrowej i nieprzetworzonej żywności, warunkującej zmniejszenie zachorowań na nowotwory jelita grubego, to jeden z priorytetów naszych działań. To niezwykle ważne, abyśmy wszyscy wiedzieli, że prawidłowe odżywianie ma ogromne znaczenie, nie tylko w zmniejszaniu zachorowań, ale i w przeciwdziałaniu nowotworom. Wszyscy powinniśmy pamiętać, że przygotowane dla nas i dla naszych najbliższych posiłki, powinny być smaczne, ale przede wszystkim zdrowe.

Pamiętajcie Państwo o profilaktyce, o regularnym wykonywaniu badań. Tylko w ten sposób jesteście w stanie odpowiednio wcześnie wykryć jakiegokolwiek zagrożenie w organizmie, podjąć proces leczenia, co ma znaczący wpływ na zwiększenie skuteczności leczenia, skrócenie czasu trwania i uniknięcie poważnych zagrożeń.

Pragnę podziękować wszystkim Autorom niniejszej publikacji za zdrowe podejście do życia oraz za pomoc w realizacji. Wierzę, że całokształt działań przez nas podjętych przyczyni się do wzrostu świadomości, zdrowej i skutecznej profilaktyki nowotworowej Mieszkańców Powiatu Koszalińskiego i miasta Koszalin.



Mieszkańcy powiatu i miasta Koszalin, na podstawie poprawnie wypełnionej ankiety i oświadczenia, mogą wziąć udział w **bezpłatnych badaniach kolonoskopii, których do realizacji zaplanowano 3000.**

Niezbędnym jest by były to osoby w wieku od 55 do 64 lat zarówno z objawami klinicznymi jak i bez, które otrzymały imienne zaproszenie do programu.

WYŁĄCZENIE:

- osoby nie otrzymały zaproszenia imiennego na badanie kolonoskopii.

Natomiast w systemie oportunistycznym osoby w wieku od 25 do 65 lat (pochodzące z rodzin HNPCC (Lyncha) lub FAP z potwierdzonym obciążeniem genetycznym).

W tej grupie konieczne jest potwierdzenie rozpoznania przynależności do ww. rodzin z poradni genetycznej.

WYŁĄCZENIE:

- objawy kliniczne sugerujące istnienie raka jelita grubego,
- kolonoskopia w ostatnich 10 latach (poza pacjentami z zespołem Lyncha).

Wykonawcą zaplanowanych w ramach projektu przez powiat koszaliński badań jest Partner projektu – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Koszalinie (Poliklinika).



Przede wszystkim należy uświadomić sobie, czym jest rak.

Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że praktycznie w każdym organizmie zachodzą procesy nowotworowe (kancerogeneza). Tak się dzieje, gdy coś zakłóca nasze DNA zmieniając kod, który monitoruje cykl życiowy komórki, jednak dzięki genetycznie zaprogramowanym procesom naprawczym są one zazwyczaj zahamowane w odpowiednio wczesnej fazie. 70-80% zachorowań na nowotwory złośliwe jest wynikiem mutacji somatycznych (nabytych) – związanych ze szkodliwymi nawykami, niezdrowym stylem życia i niewłaściwym odżywianiem. Okazuje się więc, że mamy duży wpływ na nasze zdrowie oddalając ryzyko wystąpienia nowotworów. A rak jelita grubego zbiera żniwo, bo obok raka płuca, piersi u kobiet i prostaty u mężczyzn – należy do najczęściej występujących.

Nasze pożywienie i styl życia w dużej mierze wpływają na funkcjonowanie naszego układu odpornościowego. Jakieś 70-80% wszystkich komórek limfatycznych, stanowiących ważny element naszego układu odpornościowego znajduje się właśnie w brzuchu.

Co zatem robić, by zapobiec rakowi jelita grubego? Warto zadbać przede wszystkim o aktywność fizyczną i codzienną dietę bogatą w nienasycone kwasy tłuszczowe, flawonoidy, witaminy antyoksydacyjne. A posiłki przygotowywać z wykorzystaniem zdrowej i nisko przetworzonej żywności.

Mam nadzieję, że niniejsza publikacja będzie dla Państwa pomocnym narzędziem w profilaktyce nowotworowej.



4.1 RAK JELITA GRUBEGO

To złośliwy nowotwór nabłonkowy, który rozwija się w jelicie grubym. Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych. Zarówno u kobiet jak i u mężczyzn znajduje się na 3 miejscu pod względem częstości zachorowania. Najczęstszym typem nowotworu jelita grubego jest rak gruczolowy (adenocarcinoma). Dużo rzadziej mogą w jelicie grubym występować rakowiaki (guzy neuroendokrynne), nowotwory stromalne (GIST) i chłoniak.

4.2 CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA

Rak jelita grubego jest nowotworem zaliczanym do chorób cywilizacyjnych, ponieważ blisko 60 procent zachorowań występuje w krajach rozwiniętych. Nowotwory tej części układu pokarmowego są jednymi z najczęściej występujących nowotworów złośliwych na świecie. Każdego roku wykrywany jest u ponad 400 tys. osób w Europie i blisko 18 tysięcy w Polsce. Odpowiada globalnie za 8 procent zgonów, co stanowi czwartą najczęstszą nowotworową przyczynę śmierci.

Rocznie z powodu raka jelita grubego umiera około 660 tys. chorych na świecie – w Polsce 11 tysięcy. Oznacza to, że 33 Polaków dziennie przegrywa walkę z tym nowotworem. To bardzo dużo, biorąc pod uwagę, że zaledwie od 1980 roku nastąpił prawie 4-krotny wzrost liczby zachorowań u mężczyzn i około 3-krotny u kobiet!

4 PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT RAKA JELITA GRUBEGO



Niestety, nic nie wskazuje na to, że te statystyki się zatrzymają lub spadną. Wskaźnik zachorowalności stale rośnie w tempie 2,5-3% na rok. Według danych Concorde-3, opublikowanych na początku 2018 r., Polska zajmuje też jedno z ostatnich miejsc w Europie, przed Rumunią, Bułgarią, Słowacją i Chorwacją pod względem pięcioletnich przeżyć chorych.

Europa się starzeje, a wraz z nią Polska. Biorąc pod uwagę liczbę osób po 65 r. ż. (wiek jest jednym z czynników ryzyka rozwoju tego raka) oraz częstość zachorowań prognozuje się, że w 2025 r. liczba pacjentów z rakiem jelita grubego wzrośnie do prawie 25 tys. rocznie. Z czego większość przypadków dotknie mężczyzn – ponad 15 tys. zachorowań, a nieco mniej kobiet – ponad 9 tys.*

Większość pacjentów z rakiem jelita grubego ma ponad 50 lat w momencie rozpoznania, a rak ten rzadko występuje przed 25. rokiem życia.

4.3 PRZYCZYNY POWSTANIA

Aktualnie przyczyny raka jelita grubego nie są dokładnie poznane. Zidentyfikowano jednak pewne czynniki ryzyka. Czynnikiem ryzyka zwiększa ryzyko wystąpienia raka, ale nie jest konieczny ani wystarczający do jego spowodowania. Czynnikiem ryzyka nie stanowi sam w sobie przyczyny choroby. U części osób z tymi czynnikami ryzyka nigdy nie wystąpi rak jelita grubego, z kolei u części osób, które nie mają żadnego z tych czynników, mimo to może rozwinąć się ta choroba**.

* <https://www.wylacZRaka.pl/rak-jelita-grubego/statystyki>

** Rak jelita grubego: poradnik dla pacjentów – informacje oparte na wytycznych ESMO dotyczących praktyki klinicznej – wer. 2016.1



4.4 GŁÓWNE CZYNNIKI RYZYKA RAKA JELITA GRUBEGO:

- **Starzenie się** - ryzyko raka jelita grubego wzrasta z wiekiem. Znaczna większość zachorowań występuje u osób po 65 roku życia. Objęcie programem kobiet i mężczyzn między 55 a 64 rokiem życia ma na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych. W tym wieku 25% osób ma polipy, a 5% jest zagrożonych rozwojem raka.
- **Zła dieta** jest najważniejszym środowiskowym czynnikiem ryzyka raka jelita grubego. Jest on jednym z nowotworów dieto zależnych tzn., że w większości wypadków sami mamy wpływ na prawdopodobieństwo zachorowania na ten rodzaj nowotworu. Stosując odpowiednią dietę i trzymając się zasad zdrowego stylu życia jesteśmy w stanie istotnie zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia. W jadłospisie powinno znaleźć się więcej warzyw i owoców, które zawierają błonnik pokarmowy i są bogate w antyoksydanty (substancje, dzięki którym nasz organizm może bronić się przed kancerogenami). Dlatego jednym z czynników powstania wszelkich chorób nowotworowych, a zwłaszcza raka jelita grubego jest spożycie produktów wysokoprzetworzonych zawierających ogromną ilość soli (jako konserwantu) oraz innych dodatków do żywności. Dieta która jest bogata w wołowinę, wieprzowinę, baraninę, jagnięcinę i przetworzone mięso (parówki, mielonki), bogata w tłuszcz, a uboga w błonnik może zwiększać ryzyko wystąpienia raka jelita grubego.



Oprócz spożywania mięsa, picie dużych ilości alkoholu jest czynnikiem ryzyka raka jelita grubego.

- **Rakotwórcze jedzenie.** Grupa pokarmów, zawierających substancje rakotwórcze np. azotany, substancje konserwujące są powodem powstawania raka jelita grubego. Octowe marynaty i produkty wędzone oraz mięso „traktowane” azotanami (peklowane), jak również mięso zwęglone na grillu to typowe rakotwórcze posiłki.
- **Brak aktywności fizycznej,** a zwłaszcza w połączeniu ze złą dietą, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem nowotworu jelita grubego. Zbyt mało ruchu, który znacząco wpływa na perystaltykę jelit, przyczynia się do nieregularnego wypróżnienia. Ważnym czynnikiem w profilaktyce jelita grubego jest spożywanie dużej ilości płynów (zwłaszcza wody). Zbyt mała jej ilość wpływa na spowolniony proces wypróżniania (zaparcia), co powoduje zaleganie mas kałowych w jelicie i w konsekwencji stany zapalne. Dodając do tego inne błędy żywieniowe, jak niskie spożycie błonnika (owoce, warzywa, orzechy, zboża pełnoziarniste) niedobory witaminowo – mineralne oraz zbyt częste stosowanie używek (alkohol, papierosy), coraz częściej prowadzi to do zachorowań na nowotwory jelita grubego nawet w młodym wieku.



- Obecność polipów w jelicie grubym w wywiadzie.
- Obecność raka jelita grubego w wywiadzie.
- Obecność innych typów raka w wywiadzie.
- Choroba zapalna jelita, taka jak choroba Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- Występowanie w rodzinie: w około 20% przypadków raka jelita grubego występują związki rodzinne. Jeśli krewny pierwszego stopnia ma raka jelita grubego, ryzyko wystąpienia raka jelita grubego jest dwukrotnie większe. Może to być spowodowane dziedzicznymi genami lub takimi samymi czynnikami środowiskowymi.

Tylko predyspozycja do zachorowania jest dziedziczona, tak więc inne, niegenetyczne (np. środowiskowe) czynniki muszą zaistnieć, aby doszło do rozwoju raka. Pojawienie się takiej predyspozycji w rodzinie nie oznacza jednak, że dana osoba na pewno zachoruje na raka, jednak pozostaje ona w grupie podwyższonego ryzyka. Wiedza na temat czynnika genetycznego może pomóc w zapobieganiu zachorowaniu na raka.*

4 PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT RAKA JELITA GRUBEGO



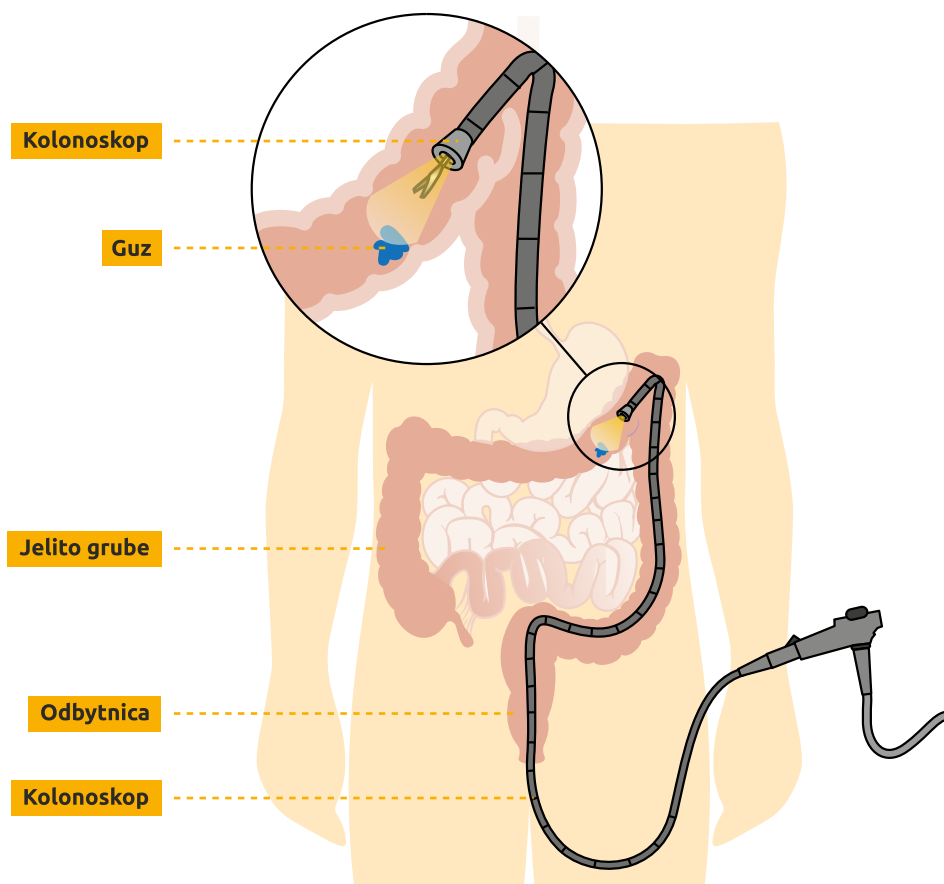
4.5 OBJAWY I METODY ROZPOZNAWANIA

Rak jelita grubego wywołuje dolegliwości częściej, gdy jest bardziej zaawansowany. Nowotwory jelita grubego rozwijają się bardzo powoli, co zwiększa szanse na ich wykrycie. Dzięki regularnym badaniom profilaktycznym można odpowiednio wcześniej wykryć i wyleczyć tego typu schorzenie. Zasadnicze objawy wczesnego raka jelita grubego są często niewyraźne, ponadto często występują też w kontekście innych, częstych nienowotworowych stanów medycznych, w związku z czym nie są swoiste dla raka jelita grubego. W większości przypadków rak jelita grubego w bardzo wczesnej fazie nie powoduje żadnych dolegliwości ani objawów. Pojawienie się dolegliwości typu:

4 PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT RAKA JELITA GRUBEGO



- zmiana trybu wypróżnień (np. dotychczas były to zaparcia, a od niedawna skłonność do biegunki lub odwrotnie),
 - ogólny, długo utrzymujący się dyskomfort w jamie brzusznej,
 - utrata masy ciała bez wyraźnej przyczyny,
 - długotrwałe zmęczenie,
 - krew w stolcu,
 - niedokrwistość (anemia),
- powinno wzbudzić w nas podejrzenie, niepokój i stanowić podstawę do podjęcia badań.



Rys. 3. Działanie kolonoskopu,
źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Rak_jelita_grubego



Rozpoznanie raka jelita grubego opiera się na wynikach badań wymienionych poniżej. Należy pamiętać, że w przypadku kobiet ważne jest wykluczenie obecności jednoczesnego raka piersi (sutka), jajnika i endometrium (trzonu macicy).

- **Kolonoskopia.** Jest to badanie wykonywane za pomocą giętkiego, długiego (ok. 150-180 cm) endoskopu wprowadzanego przez odbyt, dzięki któremu można uwidocznić całe jelito grube (aż do miejsca, w którym łączy się z nim jelito cienkie – tzw. zastawki Bauhina). Podczas kolonoskopii **w razie potrzeby można pobrać wycinki z podejrzanej zmiany, zatamować niewielkie krwawienie lub założyć urządzenie zmniejszające czasowo objawy niedrożności wywoływanej przez nowotwór (tzw. stent).**
- **Badanie palcem przez kışkę stolcową (tzw. badanie *per rectum*).** Lekarz wprowadza palec do kışki stolcowej i dotykiem bada dolną część odbytnicy – w ten sposób można rozpoznać znaczną część guzów położnych w tej części jelita grubego.
- **Kolonoskopia wirtualna.** Badanie polegające na podaniu powietrza do światła jelita grubego przez odbytnicę i wykonaniu tomografii komputerowej, dzięki której uzyskuje się trójwymiarowy obraz całego jelita.



- **Badanie antygenu karcynoembrionalnego (CEA) we krwi.** Jest to badanie krwi, w czasie którego oznacza się stężenie typowego dla rozwoju nowotworów jelita grubego markeru. Badanie wykorzystywane jest obecnie przede wszystkim w obserwacji chorych po leczeniu na nowotwory jelita grubego – pomaga stwierdzić, czy nie doszło do wznowy procesu nowotworowego.
- **Badanie obecności krwi utajonej w stolcu.** Badanie to pozwala na stwierdzenie, czy w stolcu nie ma śladów niewidocznej nieuzbrojonym okiem krwi. Aby badanie było wartościowe, należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta i lekarza, pamiętając o tym, aby badanie powtórzyć według określonego schematu. Współczesne testy na obecność krwi utajonej nie wymagają – w przeciwieństwie do stosowanych jeszcze do niedawna – zachowania reżimu dietetycznego przed badaniem.
- **Rektoskopia.** Jest to badanie endoskopowe, w którym przez odbyt wprowadza się sztywny przyrząd optyczny, za pomocą którego można uwidocznic do około 25 cm końcowego odcinka jelita grubego (odbytnicę i część zstępnicy – esicę) oraz w razie potrzeby pobrać wycinki do badania histopatologicznego. Badanie można wykonać bez znieczulenia, zwykle nie jest bolesne; warunkiem efektywnego przeprowadzenia badania jest odpowiednie przygotowanie jelita za pomocą specjalnych preparatów oczyszczających przewód pokarmowy ze stolca.



- **Wlew kontrastowy jelita grubego.** Polega na wprowadzeniu do światła jelita grubego powietrza oraz środka kontrastowego i wykonaniu szeregu zdjęć rentgenowskich. Warunkiem rozpoczęcia leczenia jest uzyskanie mikroskopowego potwierdzenia rozpoznania raka (nowotworu złośliwego) na podstawie badania histopatologicznego pobranych wycinków. Dopuszcza się jednak również podjęcie leczenia operacyjnego (zwłaszcza w przypadku guzów położonych powyżej odbytnicy i dających dolegliwości) mimo braku potwierdzenia rozpoznania raka. Do zastosowania radio- i chemioterapii konieczne jest mikroskopowe rozpoznanie nowotworu*.

**INFORMACJE ZAWARTE W TEJ PUBLIKACJI NIE
ZASTĘPUJĄ KONSULTACJI MEDYCZNEJ!**

**NIE ZWLEKAJ! ZGŁOŚ SIĘ NA
BEZPŁATNE, PROFILAKTYCZNE
BADANIE KOLONOSKOPII**



Odpowiedni sposób żywienia i aktywność fizyczna, według szacunków, są w stanie w 60, a nawet 70% zapobiec rozwojowi raka jelita grubego. Dowiedziono że 30-40% zachorowań można by uniknąć, prowadząc odpowiedni tryb życia, a w przypadku jelita grubego, stosując odpowiednią dietę, ryzyko zachorowania możemy zmniejszyć aż o 80%*.



* Hughes R., Magee E.A.M., Bingham S.: Protein degradation in the large intestine: re-relevance to colorectal cancer. *Curr. Issues Intest. Microbiol.*, 2000, 1, 51-58



5.1 ZASADY ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO ZACHOROWAŃ

1. Wykonuj regularnie badania profilaktyczne, zwłaszcza gdy znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka (genetyczne uwarunkowania);
2. Usuwnaj polipy oraz lecz choroby zapalne jelit;
3. Regularnie podejmuj aktywność fizyczną (najlepiej codziennie);
4. Unikaj używek: alkoholu, czynnego i biernego palenia tytoniu, fast food itp.;
5. Zminimalizuj ilość czynników rakotwórczych przyjmowanych wraz z zakupioną żywnością oraz powstających podczas przygotowywania żywności (np. zastąp grill tradycyjny-elektrycznym);
6. Zachowuj masę i tkankę tłuszczową na właściwym poziomie (stosuj dietę);
7. Ogranicz spożycie białka i tłuszczów zwierzęcych, zwłaszcza czerwonego grillowanego mięsa;
8. Jedz dużo świeżych owoców i warzyw bogatych w błonnik pokarmowy;
9. Znacznie ogranicz spożycie soli (zastąp ją częściowo świeżymi i suszonymi ziołami);
10. Suplementy diety przyjmuj tylko w przypadku stwierdzonego niedoboru któregoś ze składników odżywczych w organizmie;
11. Zwracaj uwagę na ilość wypitej wody w ciągu dnia (1,5-2 litry/osobę/dzień).



5.2 TABELA KALORYCZNOŚCI

Każdy produkt posiada swoje wartości odżywcze, wynika to z zawartości w nim poszczególnych składowych czyli węglowodanów, białek, tłuszczu oraz alkoholu. Ich ilość wpływa bezpośrednio na kaloryczność produktu, a także na jego wartość dla naszego organizmu. Niestety często bywa tak, że produkty w naszej diecie nie są dobierane w sposób korzystny dla naszego organizmu, ponieważ mają zbyt dużą ilość kalorii pochodzących np. z tłuszczu czy cukrów prostych, a małą ilość witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania i utrzymania zdrowia. To może wpłynąć bezpośrednio na zwiększone ryzyko zachorowalności na nowotwory. Inne produkty mają stosunkowo małą ilość kalorii, ale za to mnóstwo wartości odżywczych, Takimi produktami są między innymi warzywa i owoce. Aby określić z jakim produktem mamy do czynienia, najlepiej posłużyć się tabelami wartości odżywczych i wybrać najbardziej korzystne dla nas produkty żywnościowe.

5 ZALECENIA I PORADY DIETETYCZNE



produkt lub potrawa (100g)	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	Ca [mg]	vit A [µg]	vit C [mg]	vit E [mg]	foliany [µg]
butki grahamki	262.0	9.0	1.7	56.1	6.7	24.0	0.0	0.0	0.9	43.3
butki wrocławskie	294.0	8.0	4.4	56.6	1.8	15.0	20.0	0.0	1.0	30.3
chleb żytni pełnoziarnisty	240.0	6.8	1.8	53.8	9.1	66.0	0.0	0.1	0.9	44.8
chleb pszenny	258.0	8.5	1.4	54.3	2.7	16.0	0.0	0.0	0.6	30.7
mięso z piersi kurczaka, bez kości	98.0	21.5	1.3	0.0	0.0	5.0	6.0	0.0	0.3	12.0
mięso z piersi indyka, bez kości	83.0	19.2	0.7	0.0	0.0	2.0	9.0	0.0	0.0	8.0
więprzowina, schab surowy z kością	129.0	22.9	4.2	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	0.2	3.0
wołowina polędwica	112.0	20.1	3.5	0.0	0.0	4.0	11.0	0.0	0.2	10.0
jaja kurcze	140.0	12.5	9.7	0.6	0.0	47.0	272.0	0.0	0.7	65.0
ser twarogowy półtłusty	132.0	18.7	4.7	3.7	0.0	94.0	39.0	0.0	0.1	27.0
masło ekstra	748.0	0.7	82.5	0.7	0.0	16.0	814.0	0.0	2.5	3.0
mleko spożywcze 2% tłuszczu	51.0	3.4	2.0	4.9	0.0	120.0	25.0	1.0	0.1	5.0
marchew	33.0	1.0	0.2	8.7	3.6	36.0	1656.0	3.4	0.5	32.0
kapusta biała	33.0	1.7	0.2	7.4	2.5	67.0	9.0	48.0	1.7	57.0
papryka czerwona	28.0	1.3	0.5	6.6	2.0	13.0	528.0	144.0	2.9	52.0
brokuły	31.0	3.0	0.4	5.2	2.5	48.0	153.0	83.0	1.3	119.0
pomidory czerwone	17.0	0.9	0.2	3.6	1.2	9.0	107.0	23.0	1.2	39.0
ogórek kwaszony	12.0	1.0	0.1	1.9	0.5	18.0	17.0	4.0	0.0	8.0
jabłko	50.0	0.4	0.4	12.1	2.0	4.0	4.0	9.2	0.5	6.0
banan	97.0	1.0	0.3	23.5	1.7	6.0	8.0	9.0	0.3	22.0
pomarańcza	47.0	0.9	0.2	11.3	1.9	33.0	19.0	49.0	0.2	30.0
kiwi (81g)	48.6	0.7	0.4	11.3	1.7	20.3	5.7	47.8	0.2	30.8
piwo pełne	17.0	0.5	0.0	3.8	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	6.0
wino stołowe czerwone	86.0	0.1	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ryż biały gotowany	116.0	2.3	0.2	27.6	0.8	4.0	0.0	0.0	0.1	8.1
ryż brązowy gotowany	118.0	2.5	0.7	26.9	3.0	11.0	0.0	0.0	0.2	14.8
makaron kukurydziany, gotowany	126.0	2.6	0.7	27.9	4.8	1.0	3.0	0.0	0.0	6.0
makaron dwujęczny, gotowany	114.0	3.8	0.8	23.3	0.8	7.0	8.0	0.0	0.1	13.0
makaron pszenny pełnoziarnisty gotowany	124.0	5.3	0.5	26.5	2.8	15.0	0.0	0.0	0.3	5.0
ziemniaki gotowane	87.0	1.9	0.1	20.1	2.0	5.0	0.0	13.0	0.1	10.0



5.3 PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Graficzna piramida zdrowego żywienia została stworzona przez IŻŻ w celu łatwego przekazania społeczeństwu zdrowych nawyków żywieniowych. Gradacja produktów spożywczych została przedstawiona w sposób bardzo jasny i przystępny dla każdego. Zaczynając od podstawy piramidy, przedstawiono najbardziej znaczące produkty dla naszego organizmu, aby zachować zdrowie oraz uniknąć nadwagi i otyłości. Od kilku lat w najniższym poziomie nowej piramidy żywienia możemy zobaczyć ikony związane z aktywnością fizyczną. Stało się tak dlatego, iż liczne badania wykonane na określonych grupach ludzi wskazały na znaczący wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie fizycznie oraz psychiczne naszego organizmu.

Następne szczeble wskazują produkty, które powinny w ustalonych priorytetach występować w naszej codziennej diecie, aby zachować zdrowie. Piramida żywienia jest bardzo ważnym elementem w profilaktyce chorób nowotworowych, zwłaszcza jelita grubego, gdyż jak napisałam wcześniej, jest o nowotwór bardzo zależny od sposobu odżywiania.

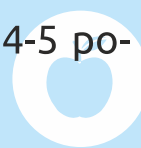


Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność, są szansą na życie w dobrej kondycji psychicznej i fizycznej.



5.4 KILKA ZASAD, BY ZDROWYM BYĆ

Spożywaj zdrowe i regularne posiłki (przynajmniej 4-5 posiłków każdego dnia co 3-4 godziny);



Pamiętaj, aby przynajmniej połowa produktów była pochodzenia roślinnego (3-4 porcje warzyw oraz 1-2 owoców);

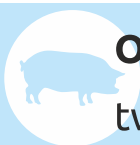


Spożywaj produkty zbożowe, pełnoziarniste, unikaj wysoko przetworzonej, białej mąki;

Codziennie spożywaj mleko lub produkty mleczne (kefir, jogurt, ser);



Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego) i przetworzonych produktów mięsnych.



Jedz więcej ryb, białego chudego mięsa, roślin strączkowych i jaj;



Tłuszcze zwierzęce częściowo zastąp olejami roślinnymi (rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek);



Unikaj cukru i słodczy! Lepiej zastąpić je świeżymi/suszonymi owocami lub orzechami;



Ogranicz spożywanie soli kuchennej, zastąp ją świeżymi/suszonymi ziołami;



Alkohol ogranicz do niezbędnego/okazjonalnego minimum;





Uprawiaj aktywny styl życia, gimnastykuj się codziennie lub uprawiaj inne formy rekreacji ruchowej zwłaszcza na świeżym powietrzu. Kieruj się zasadą minimum 10 tys. kroków dziennie.

Zadbaj o sen. Wysypiaj się min. 6-7 godzin na dobę, niewyspanie, a zwłaszcza permanentne, wpływa niekorzystnie zarówno na procesy psychofizyczne (znużenie, brak koncentracji, spowolnienie ruchów), a także może spowodować wzmożenie apetytu, który jest skutkiem spadku energii niewyspanego organizmu.

Jedz świadomie. Sprawdzaj wartości odżywcze spożywanych produktów i ich pochodzenie; to wszystko ma znaczenie dla naszego organizmu. Wybieraj produkty lokalne, nieprzetworzone. Jedz regularnie i urozmaicaj dietę (4-5 posiłków).

Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, fast food. Więcej produkuj we własnym gospodarstwie domowym z dostępnych świeżych i sprawdzonych produktów, np. zamiast kupować wędliny, piecz mięso.

Pij wodę wysokomineralizowaną, niegazowaną – średnie zapotrzebowanie to 1,5- 2 l, wliczając wodę z produktów żywnościowych. Pamiętaj, że Twój organizm składa się w 70% z wody, musisz ją uzupełniać.

6. Unikaj lub minimalizuj stres – wpływa on bardzo niekorzystnie na funkcjonowanie organizmu.



5.5 SKŁAD, MASA CIAŁA I BMI

Zachowanie prawidłowej masy ciała jest czynnikiem bardzo znaczącym w profilaktyce wielu chorób, a zwłaszcza nowotworów, w tym raka jelita grubego. Nadwaga i otyłość to nadmierne odkładanie tkanki tłuszczowej w organizmie. Dopuszcza to najczęściej do pogorszenia stanu zdrowia lub stwarza takie ryzyko.

Im jesteśmy starsi, tym bardziej zmienia się typ rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. W okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa dominuje pośladkowo-udowy (czyli tzw. obwodowy) typ otłuszczenia. W późniejszych latach często rozwija się on w tak zwany wisceralny typ otłuszczenia, charakteryzujący się odkładaniem tkanki tłuszczowej w okolicach pasa (brzucha), występuje on zarówno u mężczyzn jak i kobiet. Taki typ budowy ciała jest niebezpieczny, ponieważ oznacza często odkładanie się tkanki tłuszczowej na narządach wewnętrznych np. wątrobie, sercu, nerkach, co z kolei upośledza ich funkcje oraz prowadzi do rozwoju wielu chorób. Trzeba także pamiętać, że w tkance tłuszczowej kumulują się toksyny, które działają niekorzystnie na wszelkie procesy w naszym organizmie.



Dlatego należy przez całe życie dbać o utrzymanie należytnej masy ciała, stosując się do zasad zdrowego stylu życia. Być aktywnym fizycznie oraz zachować umiar w jedzeniu i piciu.

Oczywiście w skład masy ciała wchodzi nie tylko tkanka tłuszczowa, ale także tkanka mięśniowa, system kostny, a także zawartość wody w organizmie.

Najczęściej stosowanym wskaźnikiem stanu odżywienia, pozwalającym określić występowanie otyłości, jest wskaźnik masy ciała BMI (czyli body mass index). BMI jest jednym ze wskaźników antropometrycznych pomagających rozpoznać nadwagę i otyłość dzieci, młodzieży i dorosłych.

Wskaźnik ten oblicza się na podstawie wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$



Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na:

a) według podstawowej klasyfikacji:

<18,5 niedowagę

18,5–24,99 wartość prawidłową

≥ 25,0 nadwagę

b) według poszerzonej klasyfikacji:

< 16,0 wygłodzenie

16,0–16,99 wychudzenie (spowodowane często przez anoreksję lub inną ciężką chorobę)

17,0–18,49 niedowagę

18,5–24,99 wartość prawidłową

25,0–29,99 nadwagę

30,0–34,99 I stopień otyłości

35,0–39,99 II stopień otyłości (otyłość kliniczna)

≥ 40,0 III stopień otyłości (otyłość skrajna)

5.6 CIEKAWOSTKI ŻYWIENIOWE – SUPERFOOD

Olej lniany

Obniża cholesterol, zawiera sporo witaminy E, a więc odmładza, poprawia proces spalania tkanki tłuszczowej. Zwykle dodajemy go do sałatek. Ma właściwości przeciwzapalne, dlatego hamuje niektóre procesy zapalne w organizmie, które prowadzą do powstawania nowotworów.



Błonnik

Poza wchłanianiem składników odżywczych podstawową funkcją jelit jest wydalanie niestrawionych resztek pokarmowych. Aby wszystko, co zbędne, mogło zostać z jelit usunięte, potrzebujemy błonnika. To substancja najczęściej roślinnego pochodzenia, w której skład wchodzi m.in. celulozy, ligniny czy hemicelulozy, a także pektyny i śluzy. Co charakterystyczne i ważne – błonnik nie ulega strawieniu. Przechodzi przez układ pokarmowy aż do jelita grubego po to, by wraz z nim można było usunąć wszystkie resztki – a więc produkty procesu trawienia, które dotychczas nie uległy wchłonięciu. Błonnik stanowi jeden z głównych składników kału (ostatecznej postaci treści pokarmowej). O tym, jak ważny jest błonnik, często myślimy dopiero podczas problemów z wypróżnianiem (zaparcia). Jedzenie produktów bogatych w błonnik to najlepszy sposób by im zapobiec. Najważniejszym jego źródłem są rośliny – a więc warzywa i owoce (lub nieprzetworzone, pełnowartościowe soki!) – oraz produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste czy razowe pieczywo, kasze płatki i ryż. W szczególnych przypadkach – np. w chorobach upośledzających zdolność trawienia czy przyswajania niektórych pokarmów – lekarz może zlecić suplementację błonnika poprzez preparaty go zawierające.



Kiszonki - nie tylko kapusta

Kiszona kapusta i ogórki – czyli tradycyjne polskie produkty – to najlepsze, co możemy dać jelitom. Zawarte w nich bakterie kwasu mlekowego (najczęściej z rodzaju *Lactobacillus*), dzięki którym warzywa fermentują, zmieniając swój smak i walory odżywcze, spełniają w jelicie kilka ważnych funkcji: m.in. produkują niezbędne enzymy, kwas mlekowy – który obniża pH jelit – a także chronią nabłonek jelit przed rozwojem szkodliwych bakterii.

Pamiętajmy, że kisić można również inne warzywa: buraki, marchewkę, a nawet paprykę czy czosnek. Jeśli nie mamy ochoty na częste jedzenie rodzimych kiszonek, zasmakujmy w kuchni azjatyckiej. Warto spróbować np. miso – zupy lub pasty z fermentowanej soi, również zawierających bakterie z rodzaju *Lactobacillus*, a przy okazji i witaminy z grupy B czy pełnowartościowe białko. Korzystne dla jelit bakterie znajdziemy też w kimchi – to pikantna potrawa koreańska, w której skład wchodzi głównie fermentowana kapusta pekińska.

Nabiał, ale fermentowany

Kefiry i jogurty to również, obok kiszonek, świetne źródło bakterii kwasu mlekowego. Nie oznacza to jednak, że jeśli najemy się mleczno-owocowych deserów z marketu, możemy już spać spokojnie. Najczęściej zawierają one bowiem zbyt dużą ilość cukru, a zamiast owoców – zwykły sok owocowy, z syntetycznym aromatem i sztucznymi barwnikami.



Średnio przeciętna osoba w Polsce zjada ok. 2 kg dodatków do żywności rocznie. Substancje te używane są w przemyśle spożywczym w celach poprawy jakości i trwałości produktów przetworzonych. Według raportu NIK spożycie dodatków do żywności przez niektóre dzieci jest aż pięciokrotnie przekroczone! Z tego wynika po pierwsze, że jemy zbyt dużo produktów przetworzonych, a także, że producenci żywności sięgają po nie coraz częściej. Niestety bywa i tak, że to, co producenci deklarują na opakowaniu, nie pokrywa się z rzeczywistością. W ten sposób trudno jednoznacznie ocenić ilość wchłanianych przez nas związków, które mogą przyczynić się do zwiększenia prawdopodobieństwa zachorowania na raka jelita grubego. Niektóre związki w dodatkach do żywności mogą powodować zmiany w mikrobiomie jelita (czyli niszczyć naszą korzystną florę bakteryjną). Dodatki te, zwane emulgatorami, są stosowane w celu zwiększenia trwałości i poprawy tekstury żywności przetworzonej. Dodatki do żywności znajdziemy w wielu produktach z półek sklepowych, m.in.: ciastka i inne słodczy, produkty typu instant (sosy, zupy), margaryny, wędliny, pasztety, konserwy, gotowe dania w słoikach czy puszkach itp.



Dodatki do żywności w przemyśle dla ułatwienia oznaczane są numerami, które znajdziemy na etykiecie danego produktu, ogólny ich podział wygląda następująco:

E:	Wyszczególnienie
100-199	barwniki
200-299	konserwanty
300-399	przeciwutleniacze i regulatory kwasowości
400-499	emulgatory, środki spulchniające, żelujące itp.
500-599	środki pomocnicze
600-699	wzmacniacze smaku
900-999	środki słodzące, nabtyszczające i inne
1000-1999	stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne

Numeracja zawiera zarówno sztuczne dodatki do żywności, których jest stanowczo więcej, ale także naturalne używane przede wszystkim jako barwniki oraz przeciwutleniacze, czyli utrwalające żywność. Są one mniej toksyczne dla naszego organizmu, jeżeli oczywiście znacznie nie przekroczymy spożywanej ilości, np. E100 – kurkumina, E120 – koszenila, E1103 – inwertaza, E160c – kapsantyna, E162 – betanina, E150a – karmel naturalny. Jednakże rzadko kto zna numerację na tyle dobrze, że jest w stanie rozpoznać, z czym mamy do czynienia. Oczywiście można skorzystać z różnego rodzaju darmowych aplikacji lub wyszukiwarki, ale po pierwsze nie zawsze jest na to czas, a po drugie nie wszyscy mają do tego dostęp. Dlatego pierwsze, na co powinniśmy zwrócić uwagę, to **lista wszystkich dodatków dla danego produktu – im jest ona dłuższa, tym zazwyczaj gorzej.**



1. Nazwę produktu (potrzebna do odnalezienia produktu na półce).
2. Pochodzenie produktu (najlepiej lokalne i krajowe).
3. Nazwa producenta (dane kontaktowe umożliwiające ew. sprawdzenie producenta, opinii itp.).
4. Wartości odżywcze i energetyczne (informujące czy produkt będzie korzystny dla nas).
5. Wszystkie dodatki, które zostały użyte do jej wytworzenia (im jest krótsza tym lepsza, im mniej dodatków tym korzystniej dla naszego zdrowia).
6. Wykaz ewentualnych składników alergizujących np. gluten, soja, laktoza (osoby z alergią lub nietolerancją powinny zwrócić na to szczególną uwagę, często producenci tylko wytłuszczają nazwę).
7. Data przydatności do spożycia (nieprzestrzeganie daty ważności może skutkować poważnym zatruciem).
8. Zawartość netto produktu (do określenia wartości odżywczych w całości produktu – producenci podają w 100 g).
9. Partia produkcyjna (odszukanie i sprawdzenie historii produkcyjnej w razie ew. wad).
10. Kod kreskowy (jest pomocny w określeniu kraju pochodzenia, jeśli go nie ma w innym miejscu).
11. Sposób przygotowania lub stosowania produktu (sugerowany, czasem potrzebny do prawidłowego przygotowania, aby produkt nie stracił na wartości odżywczej itp.).



Jeżeli producent zastępuje naturalny składnik jego chemicznymi odpowiednikami, to musi użyć mieszanki składników, aby osiągnąć ten sam efekt. Na przykład zamiast prawdziwego soku z owoców, który byłby jedną pozycją na liście, w kartonie możesz znaleźć: wodę, cukier (lub sztuczny słodzik), aromat zgodny z naturalnym, barwnik, stabilizator, przeciwutleniacz, regulator kwasowości itp. Robi nam się z tego prawdziwy koktajl chemiczny. W następnej kolejności należy zwrócić uwagę na to, czy składniki które powinny być w składzie tego produktu, faktycznie tam są. Czasami producenci robią tak, że składnik występuje tylko częściowo, a reszta dopełniana jest czymś innym. **Czytając etykiety, patrz również na zawartość soli, cukru oraz jego zamienników, takich jak syrop glukozowo-fruktozowy, aspartam (E951), acesulfan (E950), sacharyna (E954)** spożywane w dużych ilościach mogą być bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia.

Pamiętajmy także, że miejsce dodatku na liście produktów jest odwrotnie proporcjonalne do jego ilości w nim zawartej. Czyli **pierwszy na liście będzie zawsze w największej ilości**, drugi w mniejszej itd. Co powinniśmy znaleźć na etykiecie każdego dopuszczonego do sprzedaży produktu i do czego nam to potrzebne?

BEZPŁATNA KOLONOSKOPIA

badania dla mieszkańców powiatu
koszalińskiego w kierunku wykrywania
raka jelita grubego.

Okres realizacji projektu 2018-2023

INFORMACJA / REJESTRACJA

PON-PT. 8:00-14:00
TEL. 538 816 656



WYKONAWCA BADAŃ
Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
MSWiA w Koszalinie
ul. Szpitalna 2, 75-720 Koszalin



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE



BIURO PROJEKTU

Starostwo Powiatowe w Koszalinie
ul. Raclawicka 13, 75-620 Koszalin
Tel: 94 714 01 75

www.zdrowie.powiat.koszalin.pl

zdrowie@powiat.koszalin.pl

