



Heidelberg University Hospital



Гейдельбергская университетская клиника

Питание, физическая активность и онкозаболевания. Овощи семейства крестоцветных содержат гликозиды горчичного масла, которые являются средством профилактики онкологических заболеваний.

Подробная информация:

www.klinikum.uni-heidelberg.de/MOC-Patienten

Рекомендации по профилактике онкологических заболеваний:

- › Следите за своим весом в пределах физиологической нормы тела.
- › Занимайтесь физическими упражнениями, по крайней мере 30 мин. в день, предпочтительно на открытом воздухе.
- › Ограничьте потребление высококалорийных продуктов, исключите сахаросодержащие напитки и фаст-фуд.
- › Употребляйте в основном растительную пищу, содержащую мало крахмала (например: продукты из цельного зерна, овощи семейства крестоцветных, бобовые). Исключите употребление продуктов из белой муки, сладкие овощи, картофель и белый рис.
- › Употребляйте меньше мяса (например свинину, говядину, баранину, дичь) и колбасных изделий.
- › Ограничьте употребление алкоголя, а лучше откажитесь совсем. Не курите.
- › Употребляйте меньше соли, солонины, маринованных или жареных продуктов.
- › Пополняйте потребность в питательных веществах исключительно через пищу (не за счет пищевых и витаминных добавок).
- › Матери: кормите детей грудным молоком минимум полгода, перед тем как перейти на „общий стол“.
- › Пациенты, следуйте рекомендациям по профилактике онкологических заболеваний.