

**Deti majú rady rôzne maškrtky.** Nedávajme im do školy na desiatu sladké keksy, čokoládu a cukríky, ale nakrájajme im do peknej desiatovej krabičky prúžky zeleniny – kaleráb, mrkvu, papriku v rôznej forme alebo ovocie pestrého výberu. Ochránite ich nielen pred obezitou, ale vyhnete sa aj nepríjemné návšteve zubára či diabetológa. Ponúknieme im ako dezert ovocie. Pokrájajme ho na drobno. Pridajme citrónovú alebo pomarančovú šťavu. Sladiť nemusíme, ale ak by sme to chceli mať sladšie, pridáme hrozienka alebo krájané figy. Táto zmes sa hodí na puding alebo do jogurtu, dá sa však jesť aj samostatne. Alternatívou zmrzliny môže byť mrazená zelenina alebo ovocie. Menej cukru, tukov, chémie a menej problémov.

**Deti majú rady špagety.** Urobme ich na iný ako bežný spôsob. Podusme cibuľu, rajčiny a inú zeleninu, pridajme čerstvé bylinky. Všetko to zmixujeme na kašu, v ktorej je skrytá rôzna zelenina, ktorú by možno dieťa inak odmietlo.

**Mnohé deti nemajú v obľube špenát.** Ak ho nechcú s vajíčkom a zemiakmi, skúsme ho kombinovať s rezancami alebo inou cestovinou (napr. lasagne), v nákype alebo v palacinkách. Určite sa nájdú na to rôzne recepty.

**V lete dobre padne studený mliečny kokteil.** V mlieku alebo acidofilnom mlieku zmixujeme banány, maliny, čučoriedky, broskyne alebo iné sezónne ovocie a bude to „príma“. Dieťa takto dostane nielen výživné látky, ale aj vápnik pre kosti.

**Na večeru môžeme pripraviť niečo, čo spraví dieťaťu radosť.** Urobme napr. tváričku z rôzneho ovocia alebo zeleniny a dajme k tomu chlieb alebo celozrnný rožok. Fantázii sa medze nekladú, tak jej dajte voľnosť.

**Ovocie a zelenina sa dajú podávať aj v tekutej forme – ako stopercentná šťava.** Je to vhodné ako jedna z piatich porcií určených na deň. Rôzne ovocné limonády medzi ne nepatria. Do zeleninových nápojov môžeme zaradiť aj vodu z kyslej kapusty – pozor, aby nebola presolená.

**Motivujte deti vyberať si ovocie a zeleninu podľa vlastnej chuti.** Ak dieťa odmieta nejaký druh zeleniny alebo ovocia, nenúťte ho. Je možné, že prestane konzumovať všetky druhy zeleniny.

ZDRAVO JEŠŤ,  
DOSTAČNE SA  
HÝBAŤ A NEFAJČIŤ.  
JE LEN NA VÁS,  
ČI SA O TO  
POKÚSITE...



LIGA PROTI  
RAKOVINE

**AK POTREBUJETE POMOC,  
PODPORU ČI RADU,  
KONTAKTUJTE BEZPLATNE  
NAŠU ONKOPORADŇU**




**0800 11 88 11**


rozpis odborníkov vám je k dispozícii na  
[www.lpr.sk/onkoporadna](http://www.lpr.sk/onkoporadna)


**poradna@lpr.sk**

Viac informácií o bezplatných programoch Ligy  
proti rakovine určených pre onkologických pacientov a ich  
rodiny a tiež pre verejnosť môžete nájsť na [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk).

 liga proti rakovine (lpr)

© Vydala Liga proti rakovine SR (2022)

 Brestová 6  
821 02  
Bratislava

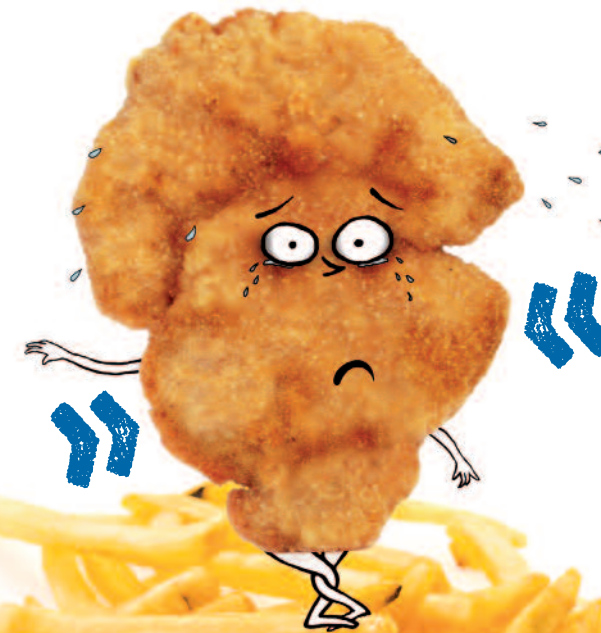
 02/52 92 17 35

 [lpr@lpr.sk](mailto:lpr@lpr.sk)  
[www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)



LIGA PROTI  
RAKOVINE

**Obezita  
ťá obmedzuje?!**



## » NIKTO NEPOZNÁ ZARUČENÝ RECEPT NA VŠETKO... » MY VŠAK POZNÁME RECEPT NA ZDRAVÝ ŽIVOT.

### 1. Jedzme vyvážene

Kľúčom k zdraviu je pestrá strava, ktorá obsahuje mnoho ovocia a zeleniny, a správna kombinácia potravín. K tomu patrí veľa uhľohydrátov a tuk ako dodávateľa energie, dostatočné množstvo bielkovín ako stavebná látka, vitamíny a minerály, ktoré prospeievajú látkovej výmene a imunitnému systému, ako aj dostatok vláknin pomáhajúcich tráveniu.

### 2. Zbavme sa nadbytočných kil

S nadváhou stúpa riziko rakoviny, najmä rakoviny tela matrice, hrubého čreva, prsníka a prostaty kvôli zvýšenému množstvu tukov, ktoré zvyšuje množstvo rastových hormónov.

### 3. Viac zeleniny a ovocia

Zelenina a ovocie sú jadrom zdravej výživy. Obsahujú množstvo látok, ktoré chránia pred rakovinou a napomáhajú lepšiemu tráveniu a pravidelnému vyprázdňovaniu. Ideálne je konzumovať denne 400–800 g, rozdelených do 5 porcií.

### 4. Viac chleba, ryže, zemiakov a cestovín

Denne 600–800 g chleba, ryže, zemiakov, cestovín a vláknin zvyšuje ochranu proti rakovine. Obsahujú nielen vitamíny a minerály, vďaka vláknine v nelúpaných obilninách pomáhajú aj rýchlejšiemu transportu črevného obsahu, v ktorom môžu byť prítomné karcinogénne látky.

### 5. Menej mäsa

Menej mäsa znamená menej zbytočných kalórií. Dajte prednosť hydine a rybám pred červeným mäsom.

### 6. Uprednostňujeme rastlinné tuky

Stredomorská kuchyňa nám dáva dobrý príklad. Konzumuje sa tam prevažne olivový, slnečnicový a repkový olej, ktoré sú zdravšie. Obmedzte preto príjem jedál obsahujúcich živočíšne tuky.

### 7. Menej alkoholu

Alkohol škodí nielen mozgu a pečeni, ale je aj rizikovým faktorom pre vznik rakoviny.

### 8. Budme opatrní pri príprave jedál

Pri príprave jedál uprednostňujeme dusenie, varenie na pare. Snažíme sa eliminovať vysmážanie. Dôležité je obmedziť príjem soli (NaCl), pri príprave jedla solíme len nevyhnutne. Dávame prednosť dosoľovaniu tesne pred konzumáciou na tanieri. Soľ môžeme nahradiť bylinkami (bazalka, ligurček, kurkuma...)

### 9. Správne skladujeme potraviny

Tým dosiahneme, že si dlhšie zachovajú svoju výživovú hodnotu a nevznikajú v nich látky, ktoré by mohli byť rizikom vzniku rakoviny. Skazené alebo plesňou napadnuté potraviny treba vyhodiť.

### 10. Nesiahajme zbytočne po tabletách vitamínov a minerálov

Kto sa stravuje vyvážene a pestro, má dostatočný prísun vitamínov a minerálov. V žiadnom prípade si nesmieme myslieť, že prijímanie vitamínových tabliet a minerálov nahradí vyváženú stravu obsahujúcu ovocie a zeleninu.

### 11. Pohybujeme sa

Telesná aktivita sa veľmi pozitívne odráža na našom zdraví. Kto sa denne aspoň pol hodiny aktívne pohybuje a vydáva množstvo energie, znižuje riziko rakoviny, najmä hrubého čreva a prsníka. 30-minútová prechádzka do obchodu alebo použitie schodov namiesto výťahu môže znížiť riziko obezity, rakoviny, osteoporózy a ochabnutie svalstva. Pravidelná fyzická aktivita môže dopomáhať k zlepšeniu kvality spánku, k uvoľneniu endorfínov „hormónov šťastia“. Odmenou bude nielen zdravie, ale aj sviežosť organizmu a pleti.

### 12. Nefajčime

Fajčenie nespôsobuje len rakovinu, ale pôsobí aj na celý organizmus, fyzickú výkonnosť, u žien na kvalitu pokožky a vlasov.



**Vitamín E.** Netreba zabúdať ani na tento vitamín rozpustný v tukoch. Aj tento vitamín je antioxidantom, chrániaci bunky pred poškodením. Zúčastňuje sa na obnove a raste svalovej hmoty. Jeho nedostatok môže mať za následok pomalé hojenie rán, poruchy pohlavných žliaz. Prirodzeným zdrojom sú rastlinné oleje, ryby, orechy, zelená listová zelenina. Pri príprave zeleniny dávajme prednosť olivovému, slnečnicovému, repkovému a kukuričnému oleju.

**Vlákniny** znižujú riziko vzniku rakoviny hrubého čreva. Konzumáciou ovocia v množstve 400–600 g denne sa toto riziko výrazne znižuje.

Strata vitamínov je menšia, ak zeleninu varíme vcelku alebo vo väčších kusoch. Pridávajme ju do vody až keď vri. Nepoužívajme na varenie veľa vody. Nevarme zeleninu dlho. Najlepší spôsob prípravy je nad parou.

**Selén** pomáha odstraňovať voľné radikály, ktoré poškodzujú bunky, čím sa stávajú vnímavejšími na účinok rakovinotvorných látok. Dostávame ho v ovocí a zelenine.

**Ovocie** obsahuje cukor, z ktorého ľudské telo získava energiu. Červené ovocie ho obsahuje 7–10 %, kôstkové a jadrové ovocie 10–15 %, hrozno a banán až 20 %, preto konzumáciu týchto dvoch druhov netreba preháňať.

**Zelenina** má ochranný účinok: najmä kapusta, karfiol, brokolica a rajčiny. Obsahujú látky, ktorých ochranný protirakovinový účinok bol dokázaný vo viacerých štúdiách. Ovocie a zelenina majú množstvo dobrých vlastností, ale nemôžeme ich považovať za kompletnú výživu. Naše telo potrebuje proteíny, vápnik, železo, ktoré mu dodáva mäso, ryby a mliečne výrobky.

## » MYSLÍTE SI, ŽE NEDOKÁŽETE DODRŽIAVAŤ » VŠETKÝCH 12 RÁD NARAZ BEZ PORUŠENIA? » NEZÚFAJTE. STAČÍ MALÁ ZMENA » V ŽIVOTOSPRÁVE A Telo SA VÁM ODVĎAČÍ.

**Špenát** obsahuje viac betakaroténu (provitamín A) ako oranžová mrkva. Má štyrikrát vyšší obsah betakaroténu ako broskyňa a desaťkrát vyšší obsah ako rajčina. Zelená farba špenátu, ktorú tvorí prítomnosť chlorofylu, ružovú farbu betakaroténu iba maskuje. Čierne ríbezle, kiwi, paprika aj petržlen majú viac vitamínu C ako citrón.

**Vitamín C** je veľmi citlivý na svetlo a teplo. Je preto dôležité chrániť zeleninu skladovaním v tmavej miestnosti, prípadne v dolnej zásuvke chladničky. Najlepšie je konzumovať ovocie a zeleninu rýchlo, kým sú čerstvé. Hodnota vitamínu C sa veľmi znižuje aj varením.

## » DETSKÁ OBEZITA PREDSTAVUJE » AKÚTNU ZDRAVOTNÚ KRÍZU, » NEZABÚDAJTE PRETO NA VAŠE DETI. » PONÚKAME VÁM NIEKOĽKO DROBNÝCH TIPOV:

**Základom dňa sú raňajky.** Deti majú k raňajkám rady mlieko, k čomu patrí mlieko a ovocie. Keď ho ozdobíme pestrým ovocím, ako sú napríklad maliny, jahody alebo kúsky pomaranča, vyzerá to „super“ a je to aj dobré.

**Deťom, ktoré ráno nemôžu nič zjesť,  
ponúknime pohár čerstvej ovocnej  
alebo zeleninovej šťavy.**