

Co jest ważne w profilaktyce chorób nowotworowych:

- Utrzymywanie prawidłowej masy ciała, zapobieganie lub leczenie otyłości, zwłaszcza brzusznej.
- Dbanie o prawidłowy stan odżywienia, zapobieganie niedoborom pokarmowym (poprzez prawidłową dietę skomponowaną z różnorodnych produktów spożywczych o niskim stopniu przetworzenia).

Niewskazane jest systematyczne zażywanie suplementów diety (zapotrzebowanie organizmu na niezbędne składniki odżywcze powinna pokrywać zbilansowana i urozmaicona dieta, a suplementy powinny być przyjmowane pod kontrolą lekarza i/lub dietetyka w uzasadnionych przypadkach niedoborów lub chorób - w kontekście chorób onkologicznych należy pamiętać o tym, że również nadmiar niektórych składników może zwiększać ryzyko rozwoju choroby).

- Aktywny tryb życia - przynajmniej 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w ciągu dnia. Umiarkowana aktywność fizyczna to spacer, marsze, marszobiegi, bieganie, jazda na rowerze, basen, aerobik.
- Wykonywanie regularnych badań kontrolnych.

Produkty, które zmniejszają ryzyko rozwoju chorób nowotworowych:

- Żywność nieprzetworzona pochodzenia roślinnego – minimum 5 porcji (400–600 g) różnokolorowych warzyw i owoców w ciągu dnia, jak najmniej oczyszczone i przetworzone produkty zbożowe (kasze, makarony, pieczywo, płatki zbożowe, otręby) oraz nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyc, groch, fasole).
- Tłuste ryby morskie, jaja, oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany spożywany na zimno), odpowiednio przechowywane orzechy, nasiona i pestki.
- Zielona herbata, kawa.

Produkty, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób nowotworowych:

- Mięso czerwone i jego przetwory (szczególnie solone, peklowane, wędzone, konserwowane).

Mięso czerwone w przetworzonej postaci zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów już w ilości 50 g / dzień (średnio są 2 plasterki wędliny w ciągu dnia).

Mięso czerwone w nieprzetworzonej postaci zwiększa ryzyko w ilości powyżej 500 g / tydzień.

Dodatkowe czynniki ryzyka to smażenie, długie pieczenie czy tradycyjne grillowanie (wszystkich rodzajów mięsa).

- Słodzone napoje, słodcyce, produkty cukiernicze. Produkty o wysokiej zawartości cukrów prostych, o wysokim indeksie glikemicznym.
- Żywność wysokoenergetyczna i wysokoprzetworzona (fast-foody, gotowe dania).
- Sól kuchenna w dużych ilościach - aktualnie zalecane spożycie to do 5 g dziennie (2 g sodu) ze wszystkich źródeł.
- Źle przechowywane, spleśniałe ziarna zbóż, orzechy i nasiona roślin strączkowych (mogą zawierać rakotwórcze aflatoksyny).
- Gorące napoje (napoje w temperaturze > 65°C mogą powodować uszkodzenia termiczne w błonie śluzowej przewodu pokarmowego - ułatwia to przenikanie do organizmu związków rakotwórczych).

Czynniki stylu życia, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób nowotworowych:

- Palenie tytoniu.
- Siedzący tryb życia.
- Nadużywanie alkoholu (nie ma bezpiecznej dawki, a nawet niewielkie ilości alkoholu spożywane regularnie mogą zwiększać ryzyko niektórych nowotworów).
- Narażenie na stres.