

Podstawowe wiadomości
o zapobieganiu
chorobom
nerek,
pęcherza moczowego
i prostaty



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Ministerstwo
Zdrowia



BĄDŹ
MĘCZYZNA,
CHROŃ ZDROWIE!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Ryzyko zachorowania na choroby uroonkologiczne u mężczyzn zależy od:

- sposobu odżywiania,
- masy ciała,
- aktywności fizycznej.

Duże znaczenie w profilaktyce nowotworowej układu moczowo-płciowego ma spożywanie dużej ilości warzyw i owoców oraz utrzymywanie systematycznej aktywności fizycznej.

Otyłość zwiększa ryzyko rozwoju guzów nerki, a w Polsce ok. 40% mężczyzn ma nadwagę!

Jak walczyć z nadwagą

1. Kontroluj wagę, sprawdzaj swoje BMI.

BMI (ang. body mass index – wskaźnik masy ciała) – oblicza się je, dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Na przykład u osoby, która waży 60 kg i ma 1,65 m wzrostu, BMI wynosi 22,04 kg/m². W zależności od wyniku masę ciała klasyfikuje się według czterech kategorii:

1. **niedowaga** - BMI < 18,5;
2. **prawidłowa masa ciała** - 18,5 ≤ BMI < 25,0;
3. **nadwaga** - 25,0 ≤ BMI < 30,0;
4. **otyłość** - BMI ≥ 30,0.

2. Planuj posiłki, wybieraj potrawy o niskiej zawartości tłuszczów i węglowodanów.

Tłuszcze zawierają najwięcej kalorii ze wszystkich pokarmów. Dlatego też jedzenie mniejszej ilości tłuszczów jest dobrym sposobem na ograniczenie liczby spożywanych kalorii i zmniejszenie masy ciała. Zrezygnuj z tłuszczów nasyconych, szkodliwych dla organizmu, obecnych w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: produkty mleczne pełnotłuste (mleko, kefir, jogurt), sery żółte, topione, sery twarogowe tłuste i półtłuste, żółtko jaja, masło, śmietana, tłuste mięsa wieprzowe oraz wędliny wieprzowe, przetwory mięsne, parówki, kielbasy, tłuste sosy itd. W codziennej diecie nie może jednak zabraknąć tłuszczów roślinnych, zawartych w produktach takich, jak: oliwa, oleje roślinne, olej rzepakowy, awokado, oliwki, pestki słonecznika, migdały, orzechy laskowe, kukurydza. Zdrowe tłuszcze są zawarte także w rybach morskich, które powinniśmy włączać do diety tak często, jak to możliwe, oraz w produktach takich, jak: kurczak, indyk, cielęcina, wędliny drobiowe, margaryny.

Węglowodany to główne paliwo naszego ciała. Pamiętaj jednak, że jedzenie zbyt dużej ilości węglowodanów może powodować tycie, gdyż ich nadmiar jest łatwo zamieniany na tłuszcz, składowany w komórkach tłuszczowych, np. na brzuchu. Unikaj cukrów prostych, których duże ilości są zawarte w słodyczach, gumie do żucia, miodzie, przetworzonych owocach, cukrze rafinowanymi, innych słodkich substancjach, napojach gazowanych, sokach owocowych, białym pieczywie, przetworach cukierniczych, makaronach pszennych, dżemach. Polecane są za to węglowodany złożone, które znajdziemy w pieczywie pełnoziarnistym, owsiance, makaronach razowych, ryżu niełuskanym, mące kukurydzianej, warzywach, także strączkowych, m.in. w grochu, fasoli, soczewicy, w otrębach, kielkach pszenicznych, jęczmieniu, pełnoziarnistych płatkach śniadaniowych, ziemniakach i warzywach korzeniowych. Dostarczają one nie tylko energii, lecz także błonnika, witamin i składników mineralnych zapewniających nam zdrowie i dobre samopoczucie.

3. Jedz posiłki o stałych porach i mniejsze porcje.

4. Jedz ostatni posiłek najpóźniej 3 godziny przed snem.

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne zależy od wieku, płci, wzrostu, masy ciała, aktywności fizycznej i tempa metabolizmu.

Zapotrzebowanie kaloryczne w zależności od wysiłku dla mężczyzny w wieku 45 lat i więcej:

Praca lekka - 2400-2600 kcal

Praca umiarkowanie ciężka - 2800-3200 kcal

Praca ciężka - 3500-4000 kcal

Praca bardzo ciężka - 4000-4500 kcal



Jedz warzywa i owoce pięć razy dziennie

Warzywa i owoce zawierają wiele korzystnych substancji biologicznie czynnych, w tym antyoksydanty, które chronią organizm przed rozwojem nowotworów. Naukowcy udowodnili, że najlepiej jest spożywać co najmniej pięć porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Porcja to na przykład jeden średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, banan, marchew) lub kilka mniejszych (kilka truskawek, czereśni, różyczek brokułów, rzodkiewek), a także talerzyk surówki czy szklanka soku. Im bardziej różnorodne warzywa i owoce, tym więcej dostarczamy organizmowi potrzebnych mu substancji.

Jeśli możesz, ogranicz tłuszcze zwierzęce. Najkorzystniejsze dla zdrowia jest spożywanie każdego dnia niewielkiej ilości (maks. łyżki stołowej) olejów roślinnych, najlepiej oleju rzepakowego lub oliwy.

Unikaj prażonej kukurydzy, chipsów, frytek, hamburgerów, pizzy i zapiekank. Zadbaj o zdrowe przygotowanie potraw – spróbuj pieczenia w folii, bez dodatku tłuszczu.

Aktywność fizyczna

Sport to bardzo istotny element zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, uroonkologicznym oraz pozwala na utrzymanie prawidłowej wagi ciała, wydłuża też życie. Skutki ochronne aktywności fizycznej można porównać do unikania palenia papierosów.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia osoby dorosłe powinny każdego dnia uprawiać sport przez przynajmniej pół godziny. Najłatwiejszym sposobem jest 30-minutowy spacer. W przypadku nadmiernej masy ciała należy wydłużyć czas aktywności, a najlepiej zacząć regularnie uprawiać wybrany sport.

Ćwiczenia fizyczne:

- obniżają ciśnienie krwi,
- obniżają ryzyko wystąpienia chorób uro-onkologicznych,
- obniżają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych,
- chronią przed osteoporozą,
- zwiększają ilość masy kostnej,
- pozwalają utrzymać prawidłową wagę ciała,
- poprawiają samopoczucie.

Proste sposoby na ruch:

- Korzystanie ze schodów zamiast z windy
- Spacer
- Wycieczki rowerowe
- Chodzenie pieszo zamiast jazdy samochodem (np. do sklepu)
- Wsiadanie z autobusu przystanek wcześniej
- Gimnastyka w domu
- Ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem lub komputerem

Ile czasu ćwiczyć?

Podczas wysiłku fizycznego na początku wykorzystywane są węglowodany, a dopiero przy dłuższym umiarkowanym wysiłku uruchamiane są zapasy tłuszczowe. Dlatego do schudnięcia konieczna jest aktywność fizyczna o średniej intensywności (np. spacer, jazda na rowerze, bieganie, pływanie, praca w ogrodzie itp.) przez co najmniej 30 minut dziennie.

Ci, którzy nie lubią albo nie będą w stanie zaplanować ćwiczeń, powinni chociaż zredukować czas spędzony w pozycji siedzącej. Nie zwiększy to tak szybko i efektywnie sprawności fizycznej, ale korzystnie wpłynie na zdrowie.

Osoby otyłe muszą uważnie wybierać rodzaj aktywności fizycznej, aby nie narazić się na uszkodzenia stawów przy bardzo wyczerpujących ćwiczeniach. Przykładowo doskonałym wyborem dla osób z nadwagą mogą być pływanie i jazda na rowerze, które nie są dyscyplinami mocno obciążającymi stawy.

Podczas wyboru ćwiczeń trzeba zawsze brać pod uwagę kondycję, wiek oraz różnego rodzaju schorzenia. Aby określić, jak intensywnie można ćwiczyć, należy badać częstość akcji serca (tętna na minutę mierzonego na tętnicy promieniowej). Nie powinna ona być zbyt szybka, zbyt wolna czy niemiarowa.

Maksymalna częstość akcji serca (tętna) dla zdrowego człowieka zależy od wieku i obliczana jest według wzoru:
maksymalna częstość akcji serca = 220 - wiek (w latach).



Rodzaj wysiłku fizycznego powinien być uzależniony od pory roku, dnia tygodnia oraz upodobań. Bardzo ważna jest systematyczność.

Najlepsza dla organizmu jest regularna aktywność, uprawiana przez całe życie.

Palenie tytoniu

Z powodu palenia tytoniu w Polsce co roku umiera około 70 tys. osób, w zdecydowanej większości (60 tys.) są to mężczyźni. W ostatnich latach jest to główna przyczyna przedwczesnych zgonów. Palenie powoduje bardzo często zachorowania na nowotwory złośliwe, jest przyczyną licznych chorób układu krążenia oraz wielu innych dolegliwości.

Obecnie znanych jest około 4 tys. składników, które występują w dymie tytoniowym, i aż 40 związków trujących, w tym rakotwórczych.

Najbardziej szkodliwe to:

- nikotyna,
- tlenek węgla (czad),
- substancje drażniące,
- substancje smoliste (smółowate).



Nikotyna ma szkodliwy wpływ na układ oddechowy i narządy wewnętrzne. Czad, czyli tlenek węgla, powoduje niedotlenienie organizmu. Substancje drażniące i smoliste powodują raka języka, krtani, płuc oraz pęcherza moczowego.

Pamiętaj

- Nie pal!
- Jeśli palisz, postaraj się rzucić palenie.
Zaprzestanie palenia, zanim rozwinie się nowotwór lub inna poważna choroba, znacznie zmniejsza ryzyko zgonu z powodu palenia tytoniu, nawet jeśli palenie rzuci osoba w średnim wieku.
- Jeśli nie uda ci się za pierwszym razem, podejmij kolejne próby.
Rzucanie palenia rzadko jest jednorazowym aktem. Nie zrażaj się pierwszym niepowodzeniem.
- Jeśli nie potrafisz rzucić od razu, ogranicz palenie.
Ryzyko zachorowania zwiększa się wraz z liczbą wypalanych papierosów. Możesz zastosować dostępną bez recepty terapię zastępczą w postaci preparatów nikotynowych.
- Nie pozwalaj, aby inni palili w twojej obecności.
Bierne palenie jest równie niebezpieczne.
- Poszukaj pomocy specjalisty.
Poproś swojego lekarza o pomoc w rzuceniu palenia.

Porady na przetrwanie trudnego okresu po rzuceniu palenia:

- przez pierwsze dni najlepiej spędzać w miarę możliwości jak najwięcej czasu tam, gdzie palenie jest zabronione (biblioteka, muzeum, sklep, kościół)
- należy pić dużo wody niegazowanej oraz soków owocowych
- najlepiej unikać alkoholu oraz tego, co kojarzy się z papierosami
- ręce należy zająć innymi przedmiotami, np. ołówkiem, kostką Rubika, spinaczem biurowym
- gdy brak czegoś w ustach, pomaga żucie gumy, ssanie cukierków, jedzenie jabłek, marchewek, pestek
- należy długo spać
- powinno się zastosować odpowiednią dietę (przynajmniej przez pół roku), ograniczając spożywanie cukru, kawy, mięsa, tłuszczów zwierzęcych i spożywając więcej świeżych owoców, warzyw, ryb, tłuszczów roślinnych
- trzeba uprawiać sport

Zapobieganie chorobom uro-onkologicznym u mężczyzn:

Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Obwód pasa u mężczyzn powinien być mniejszy niż 102 cm.

1.

Uprawiaj aktywność fizyczną każdego dnia (przynajmniej 30 minut wysiłku o średnim natężeniu).

2.

Jedz codziennie co najmniej pięć różnorodnych porcji warzyw i owoców, zwłaszcza takich jak:

- pomidory i przetwory z pomidorów (zupy, soki, sosy),
- warzywa z rodziny krzyżowych (brokuły, brukselka, kapusta, kalafior),
- jabłka, owoce cytrusowe, arbuzy.

3.

Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe (gruboziarniste kasze, pieczywo pełnoziarniste).

4.

Spożywaj codziennie niewielką ilość tłuszczów roślinnych (najlepiej oleju rzepakowego lub oliwy).

5.

Spożywaj orzechy i nasiona roślin strączkowych.

6.

Jedz ryby morskie i chudy drób.

7.

Ogranicz spożycie:

- czerwonego mięsa,
- białego pieczywa, makaronu, ryżu i ziemniaków,
- słodczy i cukru,
 - masła,
 - soli.

8.

Pij niegazowaną wodę mineralną i zieloną herbatę.

9.

Unikaj alkoholu.

10.

Nie pal.

11.

Jeśli nie potrafisz przestać palić, nie pal przy niepalących.

produkty i potrawy

spożywaj

PIECZYWO	z dużą zawartością błonnika pokarmowego: razowe, pełnoziarniste, z otrębami, pumpernikiel	pszenne, jasne, bułki, pieczywo francuskie
MAKA	żytnia, pełnoziarnista	pszenna z wysokiego przemiału,
KASZE, RYŻ I PŁATKI	kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, płatki pełnoziarniste, otręby, ryż brązowy lub dziki	kukurydziana, ziemniaczana, kasza kukurydziana, manna, ryż biały
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	mleko niskotłuszczowe świeże i zsiadłe, niskotłuszczowy kefir i jogurt, napoje z odtłuszczonego mleka, np. maślanka, serwatka	mleko tłuste, kefir i jogurt z mleka tłustego
SERY	chudy twaróg	twaróg tłusty i sery żółte, topione
JAJA	białka, żółtka w ograniczonych ilościach	duże ilości żółtek
MIĘSA	w ograniczonych ilościach: cielęcina, wołowina, królik, chuda wieprzowina	baranina, tłusta wieprzowina, podroby
DRÓB	kurczak, indyk	gęsi, kaczki
RYBY	wszystkie, szczególnie morskie	-
WĘDLINY I WYROBY WĘDLINIARSKIE	chuda szynka i polędwica	pozostałe tłuste wędliny i pasztety
TLUSZCZE	margaryny, oleje roślinne, szczególnie olej rzepakowy i oliwa, śmietanka do 9% tłuszczu w ograniczonych ilościach	masto, śmietana, smalec, majonez
ZIEMNIAKI	w ograniczonych ilościach gotowane i pieczone w łupinach	puree, frytki, smażone, placki ziemniaczane
WARZYWA	wszystkie	-
OWOCE	wszystkie	-
CUKIER I SŁODYCZE	miód pszczełki, galaretki niskosłodzone w ograniczonych ilościach	słodycze zawierające tłuszcze i alkohol, czekolada, cukierki, ciasta, dżemy, torty, kremy cukiernicze, bita śmietana
NAPOJE	woda niegazowana, w ograniczonych ilościach niesłodzone soki owocowe i warzywne, napary z ziół, zielona herbata, kompoty bez cukru	alkoholowe, kakao, czekolada, słodzone napoje gazowane, napoje i nektary owocowe

ogranicz

Notatki



BĄDŹ
MĘŻCZYZNĄ.
CHROŃ ZDROWIE!

www.mezczyzna45plus.pl

© Ministerstwo Zdrowia Departament Polityki Zdrowotnej, ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa
tel.: 22 634 95 72, 22 634 94 51, 22 634 93 20, faks: 22 634 93 76
adres e-mail: mezczyzna45plus@coi.pl, dep-pr@mz.gov.pl
Warszawa 2012
Egzemplarz bezpłatny.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Ministerstwo
Zdrowia



BĄDŹ
MĘŻCZYZNĄ,
CHROŃ ZDROWIE!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

