Napsal uživatel vilcakul
Středa, 14 Duben 2010 20:24 -

Doporučená strava pro pacienty s rakovinou by měla obsahovat následující složky, popřípadně by měly být nahrazeny multivitamínovými prostředky. Tento krátký seznam je jen pro přehled, čeho by se měli pacienti vyvarovat a co by měli jíst.

Karotiny: 15 - 60 mg/den
C vitamín: 1000 - 6000 mg/den
E vitamín: 600 - 1000 IU/den
Selen: 200 - 800 pikrogramů/den
Zinek: 15 - 35 mg/den
Koenzim Q10: 100 - 400mg/den
EPA: 3000 - 5000 mg/den (olivový olej, rybí olej, ořechy, lněný olej)

Strava:
- jíst pestrou stravu:
- hodně ovoce a zeleniny, bio výrobky
- hodně jídel s vysokým obsahem vlákniny (černý chléb, obiloviny)
- snížit potřebu tuků při vaření, přidávat k jídlu jen ke konci vaření!
- mléčné výrobky jen s nízkým obsahem tuků
- vyhýbat se uzeninám a slanému, jídlu v octovém nálevu
- při obezitě je třeba se zbavit nadbytečných kil (pravidelný pohyb a změna stravy)
- nejíst maso, jídlo zvířecího původu
- nejíst arašidy
- nekořenit
- sladit jen medem
- pít hodně ovocných a zeleninových šťáv (mrkev, červená řepa)
- vyhýbat se studeným nápojům
- denně musí vypít nejméně 1,5 - 2 litry vody
- nesolit
- vyhýbat se jídlům způsobující nadýmání
- stravu důkladně pokousat
- nepřejídat se
- nemlsat
- vyhýbat se kávě, černému čaji a alkoholu
- nejíst žádné polotovary, konzervy a konzervované jídlo