

UVODNE MISLI

Sedemdeset odstotkov smrti je posledica nezdravega načina življenja in škodljivih razvad. Novejše epidemiološke raziskave kažejo, da je ob kajenju prehrana najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek raka in da je tretjina vseh smrti zaradi raka posledica nepravilne prehrane. Zdrava prehrana zmanjšuje tveganje za nastanek najpogostejših rakov, še zlasti pa za bolezni srca in ožilja. Zdrava prehrana ne pomeni uživanje samo rastlinske hrane ali makrobiotiko, temveč je vsaka uravnotežena prehrana, ki vsebuje malo beljakovin in maščob živalskega izvora ter dovolj svežega sadja, zelenjave in balastnih snovi. Poleg uravnotežene prehrane je za preprečevanje raka pomembno tudi vzdrževanje ustrezne telesne teže in vsakodnevna telesna aktivnost.

Izboljšanje prehrabnih navad, zmanjšanje uživanja alkohola, vzdrževanje ustrezne telesne teže in vsakodnevna telesna aktivnost lahko zmanjšajo zboleznost in umrljivost za rakom. Z nameno izboljšati prehrabne navade Slovencev, predvsem pa, da bi ljudje spoznali, da lahko sami zmanjšajo zboleznost za rakom, če bodo upoštevali priporočila slovenskega in evropskega kodeksa proti raku, smo letošnji **8. Rejev seminar**, ki poteka v času evropskega tedna boja proti raku, posvetili zdravi prehrani.

Seminar je namenjen vsem, ki opravljajo zdravstveno vzgojno delo v okviru regijskih društev za boj proti raku, območnih združenj Rdečega križa, regionalnih zavodov za zdravstveno varstvo, predvsem pa je namenjen učiteljem in predavateljem zdravstvene vzgoje v šolah. Prepričani smo, da bo vsem, ki opravljajo zdravstveno vzgojno delo, knjižica, v kateri so zbrana najpomembnejša dejstva o vlogi zdrave prehrane pri preprečevanju raka, v veliko pomoč pri njihovem zdravstveno vzgojnem delu na področju preprečevanja bolezni raka.

doc. dr. Borut Štabuc