

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА СОХРАНИТ ВАМ ЖИЗНЬ

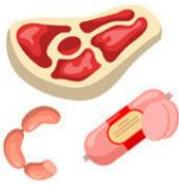


## КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК:

- ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ БЕССИМПТОМНО
- МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕНЫ И УДАЛЕНЫ ПОЛИПЫ
- МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН НА РАННИХ СТАДИЯХ

**РАК, ВЫЯВЛЕННЫЙ НА I-II СТАДИИ,  
ИЗЛЕЧИВАЕТСЯ В 92-95% СЛУЧАЕВ**

## Рекомендации по питанию для профилактики колоректального рака



Снизить употребление красного и обработанного мяса (окорок, ветчина, рулеты, сосиски, колбасы)



Не готовить пищу на огне, избегать глубокой обжарки. Употреблять блюда, приготовленные на пару, допускается легкая обжарка и запекание



Увеличить употребление продуктов, богатых клетчаткой (например, пшеничные или овсяные отруби)



Увеличить употребление фруктов и овощей. Использовать в качестве специй травы (свежие или сушёные), лук или чеснок



Увеличить употребление продуктов, содержащих кальций (кисломолочные продукты и др.)



Не употреблять сладкие газированные напитки и алкоголь. Пить больше воды (например, с мятой или лимоном)

## Факторы риска развития колоректального рака



Возраст  
более 50 лет



Низкая физическая  
активность



Употребление  
алкоголя и  
табака



Диета с низким  
содержанием  
клетчатки



Хронические воспалительные  
заболевания кишечника



Генетическая  
предрасположенность