



### Zalecenie 5 – Dieta

**Włącz do codziennej diety dużo produktów pełnoziarnistych, warzyw, roślin strączkowych i owoców. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i unikaj przetworzonego mięsa.**

### Najważniejsze informacje

- Istnieją mocne dowody na to, że spożywanie produktów pełnoziarnistych i żywności zawierającej błonnik pokarmowy może zmniejszać ryzyko raka jelita grubego.
- Liczne badania pokazują również, że warzywa nieskrobiowe i owoce chronią przed nowotworami układu oddechowego i pokarmowego, w tym raka jamy ustnej, gardła i krtani, nosogardła, przełyku, płuca, żołądka oraz jelita grubego.
- Dieta bogata w produkty pełnoziarniste, warzywa nieskrobiowe, rośliny strączkowe i owoce zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory; spożywanie czerwonego i przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko raka jelita grubego.

### Dieta a nowotwory

W Europie wybory żywieniowe i typowe diety poszczególnych populacji znacznie się różnią. Jednak ogólnie spożycie owoców i warzyw pozostaje na niskim poziomie. W 2019 r. jedynie co ósma osoba w Unii Europejskiej (UE) spożywała zalecane pięć lub więcej porcji owoców i warzyw dziennie. Spożycie czerwonego mięsa było dwukrotnie wyższe niż zalecane 350–500 g tygodniowo. W 16 z 27 państw członkowskich UE przeciętne spożycie produktów pełnoziarnistych wynosiło poniżej 50 g dziennie, a taka ilość nie zapewnia wystarczającej ilości błonnika pokarmowego.

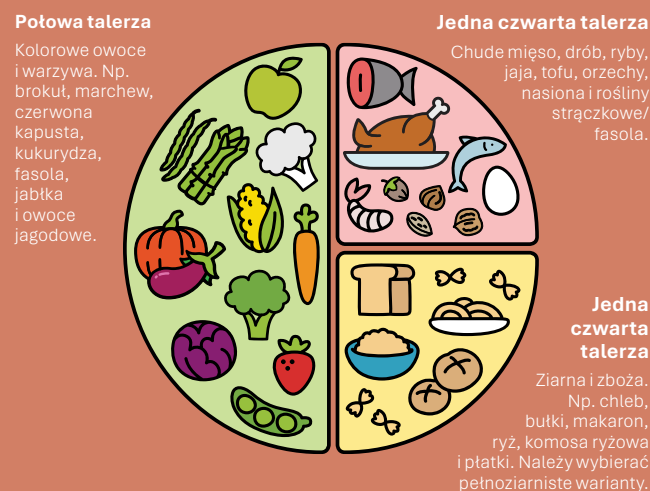
- Dieta bogata w błonnik może zmniejszać ryzyko raka jelita grubego, ponieważ wspiera zdrową mikroflorę jelitową, przyspiesza trawienie i zwiększa objętość stolca. Błonnik zmniejsza również insulinooporność, która także może zwiększać ryzyko rozwoju raka jelita grubego.
- Owoce i warzywa nieskrobiowe są bogate w składniki odżywcze, takie jak błonnik, witaminy i minerały, które mogą obniżyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka. Żywność ta prawdopodobnie działa synergicznie: ma działanie ochronne, a jednocześnie wspiera zdrową mikroflorę jelitową (mikrobiom), co dodatkowo zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.
- Mięso czerwone i mięso przetworzone może stanowić szczególne zagrożenie ze względu na wysoką zawartość żelaza hemowego i tłuszczu, które mogą przyczyniać się do rozwoju nowotworów, zwłaszcza raka jelita grubego. Spożywanie przetworzonego mięsa może powodować raka i zostało sklasyfikowane jako „rakotwórcze dla ludzi”, natomiast spożywanie czerwonego mięsa – jako „prawdopodobnie rakotwórcze”.

### Działania zmniejszające ryzyko zachorowania na nowotwór

**Włącz do codziennej diety dużo produktów pełnoziarnistych, warzyw, roślin strączkowych i owoców.** Produkty te są bogate w błonnik pokarmowy, witaminy i minerały. Diety bogate w produkty pochodzenia roślinnego, takie jak produkty pełnoziarniste, nieskrobiowe warzywa i owoce, obniżają ryzyko wystąpienia różnych rodzajów nowotworów. Kupuj owoce i warzywa w sezonie, kiedy są bardziej przystępne cenowo.

**Ogranicz spożycie czerwonego mięsa, unikaj przetworzonego mięsa.** Spożywanie mniejszych ilości czerwonego mięsa i unikanie mięsa przetworzonego obniża ryzyko raka jelita grubego. Rośliny strączkowe (lub jadalne nasiona takich roślin) są bogate w błonnik oraz wysokiej jakości białko i stanowią dobrą alternatywę dla czerwonego i przetworzonego mięsa.

Rysunek 1: Przykład talerza, na którym żywność pochodzenia roślinnego stanowi główną część posiłku



© State of New South Wales (NSW Ministry of Health)

Na tym talerzu dominuje minimalnie przetworzona żywność roślinna, bogata w błonnik, składniki odżywcze i związki, które mogą wspierać ochronę przed nowotworami oraz innymi chorobami przewlekłymi.

## Dodatkowe korzyści płynące ze zdrowej diety w kontekście chorób niezakaźnych o podobnych czynnikach ryzyka oraz możliwości promocji zdrowia

Dieta bogata w produkty roślinne (owoce, warzywa, błonnik i produkty pełnoziarniste) znacząco wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego i zmniejsza ryzyko cukrzycy, nadwagi i otyłości oraz śmierci. Spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa bezspornie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i cukrzycy. Z kolei ograniczenie spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa oraz zastąpienie go żywnością pochodzenia roślinnego zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.

## Co rozumiemy przez ...

**Produkty pełnoziarniste.** Zboża i produkty zbożowe, które zawierają całe ziarno. W przeciwieństwie do zbóż oczyszczonych, produkty pełnoziarniste zachowują błonnik, witaminy z grupy B i inne mikroelementy, które znajdują się głównie w zewnętrznych warstwach ziarna. Do zbóż należą pszenica, ryż, kukurydza, proso, sorgo, jęczmień, owies i żyto. Spożywanie brązowego ryżu, pełnoziarnistego pieczywa i makaronu zwiększa udział produktów pełnoziarnistych w diecie.

**Warzywa nieskrobiowe.** Marchew, buraki, pasternak, rzepa i brukiew, a także zielone warzywa liściaste (np. szpinak i sałata), warzywa z rodziny krzyżowych (np. warzywa kapustne, kapusta pak choy, brokuły, rzeżucha) oraz warzywa cebulowe (np. cebula, czosnek i por).

**Rośliny strączkowe (lub jadalne nasiona roślin strączkowych).** Fasola, soczewica, groch i ciecierzycy są źródłem białka i błonnika pokarmowego.

**Czerwone mięso.** Mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, jagnięce, baranie, końskie i kozie.

**Mięso przetworzone.** Mięso, które zostało poddane obróbce (np. soleniu, peklowaniu, fermentacji, wędzeniu czy dodaniu substancji takich jak azotyny) dla poprawy smaku lub trwałości produktu. Do mięsa przetworzonego zalicza się szynkę, salami, boczki oraz niektóre kiełbasy, takie jak parówki i chorizo.

## Mity i fakty

**Mit:** Suplementy diety mogą zastąpić zdrową dietę w profilaktyce nowotworów.

**Fakt:** Nie ma dowodów na to, że suplementy diety mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Suplementy diety to produkty zawierające „składnik odżywczy”, który umożliwia spożycie większej ilości makroskładników i innych składników pokarmowych niż ta, którą można dostarczyć jedynie w ramach diety. Wszystkie potrzeby żywieniowe, w tym odpowiednią ilość mikroelementów i innych składników pokarmowych, można zaspokoić wyłącznie dzięki prawidłowo zbilansowanej diecie. Nie ma potrzeby przyjmowania suplementów diety, z wyjątkiem określonych grup populacji (np. witaminy B12 przez osoby po 50. roku życia, które mają trudności z przyswajaniem naturalnie występującej witaminy B12, czy suplementów żelaza i kwasu foliowego przez kobiety w ciąży lub planujące ciążę).

**Mit:** Istnieje „superżywność”, która zapobiega zachorowaniu na raka.

**Fakt:** Tzw. superżywność to grupa produktów, którym przypisuje się szczególne właściwości prozdrowotne, w tym ochronę przed rakiem. Nie istnieje coś takiego jak jeden superprodukt ani specjalna dieta chroniąca przed rakiem. Stosowanie zdrowej i zrównoważonej diety, spożywanie dużej ilości żywności pochodzenia roślinnego, ograniczanie czerwonego mięsa i unikanie mięsa przetworzonego zmniejszają ryzyko zachorowania na raka i inne choroby niezakaźne.

## Dowiedz się więcej o politykach, które wspierają zdrowsze diety

Skuteczne polityki promujące stosowanie diety roślinnej oraz ograniczanie spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa mogą obniżyć ryzyko zachorowania na raka i przyczynić się do poprawy stanu zdrowia oraz zmniejszenia nierówności zdrowotnych. Do przykładów takich polityk należą:

- obniżanie podatków od zdrowych produktów i zmniejszanie ich cen, aby każdy miał do nich dostęp i mógł sobie na nie pozwolić,
- sprawianie, by zdrowy wybór był najłatwiejszy dzięki przystępności cenowej i dostępności zdrowszej żywności i napojów,
- wprowadzanie edukacji żywieniowej w szkołach oraz czytelne oznakowanie żywności na opakowaniach, aby umożliwić konsumentom podejmowanie zdrowszych decyzji żywieniowych.



## Literatura

Active and Healthy, Rząd Nowej Południowej Walii, 2024. *Healthy plate and serving sizes*. Dostępne na stronie: <https://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/active-living/fact-sheets-and-physical-activity-manual/healthy-ageing-resources/healthy-eating>

Eurostat, 2024. Fruit and Vegetable Consumption Statistics. Dostępne na stronie: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional\\_habits\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional_habits_statistics)

Komisja Europejska, 2021. Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway: Whole Grain. Dostępne na stronie: [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/whole-grain-5\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/whole-grain-5_en)

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, 2018. *Red meat and processed meat*. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, v. 114. Dostępne na stronie: <https://publications.iarc.who.int/564>

Slimani i in., 2002. Public Health Nutrition, 5(6B):1125–1145. PMID: 12639223

World Cancer Research Fund, 2018. *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective*. Dostępne na stronie: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2024/11/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf>

World Cancer Research Fund, 2018. What Affects Your Risk of Getting Cancer? Dostępne na stronie: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/>

World Cancer Research Fund, 2024. Do not use supplements for cancer prevention. Dostępne na stronie: <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/do-not-use-supplements-for-cancer-prevention/>

Publikacja zatytułowana *European Code Against Cancer 5<sup>th</sup> edition: 14 ways you can help prevent cancer* została wydana w 2025 r. przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC), która zachowuje prawa autorskie do oryginalnej wersji angielskiej (*Understand ECAC5 1 Fact Sheets and Policy Briefs*). Zezwolenie na przetłumaczenie pracy na język polski zostało udzielone przez posiadacza praw autorskich Unii Europejskiej, która ponosi wyłączną odpowiedzialność za tłumaczenie.



© Unia Europejska, 2026

W przypadku wykorzystania lub kopiowania elementów, które nie są własnością Unii Europejskiej, konieczne może być uzyskanie zgody bezpośrednio od właściwych podmiotów prawa autorskiego.