



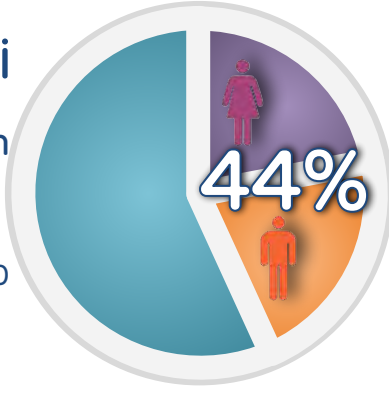
Kanser Riskini Azaltmak



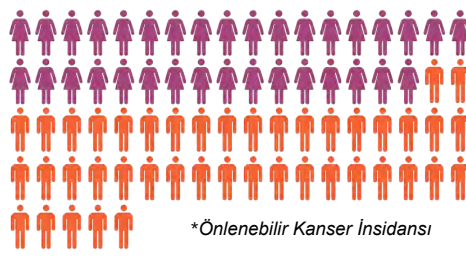
Birleşik Krallık'taki
tüm kanser vakalarının
yarısına yakını önlenebilir

159,000

Yılda 159.000
önlenebilir
kanseri vakası



Kötü Yaşam Tarzı
77,000^{*PCI}
(21%)



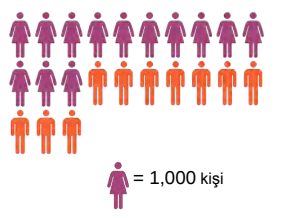
*Önlenebilir Kanser İnsidansı

Kötü Beslenme
49,000^{*PCI}
(15%)

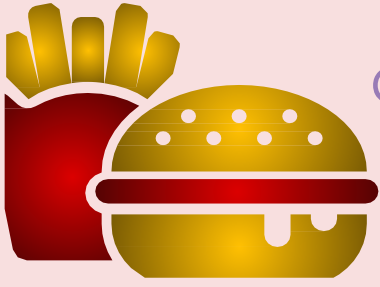


Ağustos 2018 hesabına göre [bilinen ek risk faktörleri (süt ürünleri, balık, et) hariç]

Fazla kilo
& Obezite
23,000^{*PCI} (6%)

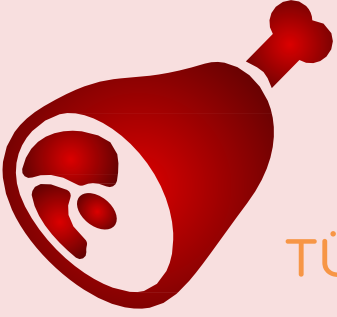


= 1,000 kişi



**YÜKSEK RAFİNE EDİLMİŞ
GIDALARI TÜKETMEKTEN
KAÇININ:**
TUZ, ŞEKER VE DOYMUŞ
YAĞ ORANI YÜKSEK GIDA

**ÇOĞUNLUKLA BİTKİSEL
BESLENMEK kanser riskini
en az %18 oranında
azaltabilir.**



**KIRMIZI VE İŞLENMİŞ
ETTEN KAÇININ.**
DİĞER ETLERİN
TÜKETİMİNİ SINIRLANDIRIN.

SAĞLIKLI KİLODA OLUN.
Kötü beslenme sebebiyle,
obezite üçüncü önde gelen
kanseri nedenidir.



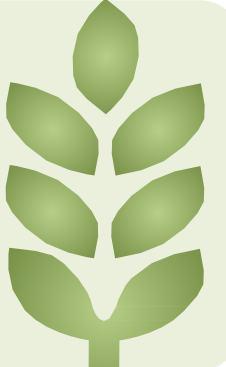
**ALKOL TÜKETİMİNİ
SINIRLAYIN.**
Kanseri önlemede
güvenli bir sınır yoktur.

FİZİKSEL OLARAK AKTİF OLUN.
Haftada 150 dakika orta
yoğunlukta aktivite
(30 dakika, haftada 5 gün)



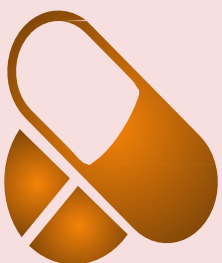
**ŞEKER İLAVE EDİLMİŞ
İÇECEKLERİN TÜKETİMİNİ
SINIRLANDIRIN.**
Su ve şekersiz içecekleri
tercih edin.

**BÜTÜNSSEL BİTKİSEL BESİNLERE
ODAKLI BESLENME DÜZENİNİ
TERCİH EDİN.**
Meyve, sebze, tam tahıl, ve baklagiller.
En az 5 porsiyon meyve ve sebze.
Günde en az 30 gr lif almayı hedefleyin.



TÜTÜN İÇMEYİN.

**ANNELER: MÜMKÜNSE
BEBEĞİNİZİ EMZİRİN.**
Emzirmek hem **anne**
hem de **bebek** için iyidir.



**KANSERİ ÖNLEMENİN İÇİN
TAKVİYE KULLANMAYIN.**
Beslenme ihtiyaçlarını besinlerle
karşılamayı hedefleyin.
Vegan beslenmede güvenilir
bir **B12** kaynağı **şarttır.**

**BU TAVSİYELERE UYARAK
kanseri tanısı konulduktan
sonra nüksetme riski
azalabilir ve hayatta kalma
oranı artabilir.**

