

Co jeść by uniknąć raka, a co w czasie choroby?

Kozienice

Kamil Zapora

radom@echodnia.eu

W piątek, 15 lutego w kozienickiej Mediatece, w Centrum Kulturalno-Artystycznym, odbył się otwarty wykład z dietetykiem Anną Gałązkiewicz z poradni „Dobry Dietetyk” w Kozienicach. Mowa była o tym co jeść, żeby zminimalizować ryzyko nowotworu, a także jak odżywiać się w czasie chemioterapii, żeby dodatkowo nie obciążać organizmu.

Organizatorem prelekcji była Fundacja Energia-Działanie, a akcję wspierał wolontariat pracowniczy Enei Wytwarzanie.

Przyjazne miejsca

Miejszem prelekcji i spotkania była kozienicka Mediateka, gdzie swoją stałą siedzibę ma Klub Jaskółka. Właśnie tam

spotykają się regularnie kobiety chore na nowotwory oraz ich bliscy.

Na początku spotkania wszystkich przybyłych na wykład przywitała Beata Smykiewicz-Różycka, prezes Fundacji Energia-Działanie, która była organizatorem prelekcji. Wspomniała o tak zwa-



FOT. KAMIL ZAPORA

Wykład prowadziła Anna Gałązkiewicz, dietetyk.

nych miejscach przyjaznych, gdzie osoby chore mogą znaleźć profesjonalną pomoc, również niemedyczną w walce z chorobą nowotworową. W ostatnim czasie do tego szlachetnego grona dołączyła poradnia dietetyczna Anny Gałązkiewicz „Dobry Dietetyk” w Kozienicach.

- Była to moja odpowiedź na propozycję prezes Beaty Smykiewicz-Różyckiej. Jak się okazuje wiele kobiet cierpiących na nowotwory wyszukuje różne diety, które są dla nich szkodliwe, a właściwe odżywianie jest kluczowe w walce z rakiem, jak również w profilaktyce - mówiła Anna Gałązkiewicz.

Co jeść, a czego nie?

To właśnie Anna Gałązkiewicz poprowadziła piątkowy wykład, z którego mogliśmy dowiedzieć się jakich produktów unikać w czasie walki z nowo-

tworem. Była też mowa o profilaktyce. Ryzyko powstania raka zwiększają: związki chemiczne powstające na przykład podczas grillowania i wędzenia produktów spożywczych, a także brak ruchu, alkohol czy nadmierna otyłość.

W opozycji do tych czynników stoją związki pomagające w uniknięciu raka, czyli antyoksydanty, o których także mówiła Anna Gałązkiewicz.

W piątkowej prezentacji mogliśmy znaleźć też wskazania dietetyczne w konkretnych etapach choroby i poszczególnych metodach leczenia, a także po wygranej walce z rakiem.

Poradnia „Dobry Dietetyk” mieści się w budynku przychodni przy ulicy Sienkiewicza w Kozienicach. W każdy pierwszy czwartek miesiąca na hasło Ida Czerwcową, każdy chętny może skorzystać tam z bezpłatnych konsultacji. ©©

"Echo Dnia" 19.02.2019r.