

## Профилактика рака желудка

 Изменение пищевого поведения, с отдачей предпочтения блюдам, приготовленным в собственном соку, на пару, а также в жидком и вареном виде.

 Отказ от тяжелых мясных блюд с заменой мяса животных на птицу или рыбу.

 Обязательное введение в дневной рацион жидкой пищи, либо каш.

 Отказ от полуфабрикатов и готовых сложных продуктов, в первую очередь, от колбас и копченостей.

 Отказ от мясных блюд, приготовленных на открытом огне. При таком способе готовки количество канцерогенов чрезмерно высоко. В первую очередь это шашлыки.

 Отказ от блюд, приготовленных в кипящем масле. Например, чипсы и чебуреки.

 Больше фруктов и овощей! Как говорят врачи, съедайте в день 1-2 яблока или что-нибудь из фруктов или овощей, сходных по весу, и проблем с желудком у вас не будет. Дело здесь не в яблоках, а в клетчатке как таковой.

 Ягода тоже очень полезна. В ягодах клетчатки нет, зато там много витаминов, которые являются мощными антиоксидантами. Самая полезная для желудка черная кислая ягода, например, смородина или жимолость.

 Еще один фактор, который позволит вам существенно снизить вероятность рака желудка – это медицинские обследования и лечения в том случае, если у вас выявлены хеликобактерии. Существующие медицинские препараты позволяют решить эту проблему и риск того, что у вас разовьется рак желудка снизится в разы.

**!!** Особое внимание нужно уделять профилактике рака желудка в пожилом возрасте. Люди в возрасте старше 60 лет значительно чаще заболевают онкологией. Средний возраст обнаружения первичных опухолей 62-63 года.