



ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Αν τρώτε καλά και γυμνάζεστε μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του ενδομητρίου είναι σημαντικό για την ανάρρωσή σας. Βελτιώνει την υγεία και την ευεξία σας και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων όπως καρδιοπάθεια και διαβήτη.

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους, η καλή διατροφή και η σωματική άσκηση ενδέχεται να μειώσει ακόμη περισσότερο τον κίνδυνο να εμφανιστούν άλλοι καρκίνοι στο μέλλον.

Υγιεινή διατροφή

Για καλή υγεία και ζωτικότητα, όλες οι γυναίκες θα πρέπει να βάλουν ως στόχο:

- » Να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων από καθεμία ομάδα τροφίμων. Προσπαθήστε να προγραμματίζετε τα γεύματα και το κολατσιό σύμφωνα με τα παρακάτω:
 - 5 μερίδες λαχανικά την ημέρα. Τα διαφορετικά χρώματα λαχανικών θα σας δώσουν μια καλή ποικιλία θρεπτικών συστατικών
 - 2 μερίδες φρέσκα, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα φρούτα την ημέρα
 - 1 μερίδα δημητριακά ή τρόφιμα με βάση τα σιτηρά σε κάθε κύριο γεύμα. Κάντε το γεύμα σας ενδιαφέρον με ψωμί ολικής αλέσεως ή με διάφορους σπόρους, βρώμη, φυσικό μούσλι, ρύζι, ζυμαρικά, νουντλς και σιτηρά όπως κριθάρι, φαγόπυρο, πλιγούρι ή κινόα
 - 2 μερίδες την ημέρα με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες. Οι καλύτερες επιλογές είναι αυτές που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, όπως άπαχο κόκκινο κρέας, κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ψάρι, αυγά, όσπρια (όπως ρεβίθια, φασόλια ή φακές), τόφου, ξηροί καρποί και σπόροι
 - 2 με 3 μερίδες την ημέρα γαλακτοκομικά τρόφιμα (ή εναλλακτικά γαλακτοκομικά προϊόντα), όπως γάλα με λίγα λιπαρά (ή σόγια ενισχυμένη με ασβέστιο, ρύζι ή γάλα αμυγδάλου), γιαούρτι ή τυρί. Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε ασβέστιο και πρωτεΐνες. Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 50 χρονών θα πρέπει να βάζουν στόχο τις 4 μερίδες την ημέρα
 - μικρές ποσότητες υγιεινών λιπαρών, όπως ελαιόλαδο, κανόλα ή φυτικό έλαιο, μαργαρίνη, αβοκάντο, ξηροί καρποί και σπόροι.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το μέγεθος της μερίδας δείτε την ιστοσελίδα eatforhealth.gov.au
- » Να είστε ενυδατωμένες πίνοντας άφθονο νερό. 6 με 8 ποτήρια την ημέρα είναι ένας καλός στόχος.
 - » Δώστε προσοχή στα υγιεινά λιπαρά. Επιλέξτε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά (τα λιπαρά για γερή καρδιά) που υπάρχουν στα λάδια, μαργαρίνες, ξηρούς καρπούς, σπόρους και αβοκάντο. Αυτά τα λιπαρά πάλι έχουν την ίδια ποσότητα σε θερμίδες όπως και τα λιγότερο υγιή είδη οπότε οι μικρές ποσότητες

είναι καλύτερα. Ενισχύστε την κατανάλωση των λιπαρών οξέων ωμέγα-3, τρώγοντας σολομό, τόνο, σαρδέλες, πέστροφα και σκουμπρί τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε λάδι κανόλα ή λινέλαιο.

- » Διατηρήστε ένα όριο στα φαγητά που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, όπως πίτες, γλυκά, λουκάνικα, λιπαρά κρέατα, τηγανισμένα έτοιμα φαγητά, μπισκότα, κέικ, βούτυρο, ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.
- » Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης ή υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως ψωμί από διάφορα σιτηρά ή ψωμί μαγιάς, βρώμη, μαύρο ρύζι ή μπασμάτι και όσπρια. Αυτά είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες και σας κάνουν να αισθάνεστε χορτάτες για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- » Προσέχετε τη ζάχαρη. Η πάρα πολλή ζάχαρη προσθέτει ανεπιθύμητες θερμίδες και παρέχει λίγη ή καθόλου θρεπτική αξία. Λίγη μαρμελάδα ή μέλι στο τοστ από ψωμί με σπόρια είναι εντάξει, αλλά προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, καραμέλες, σοκολάτες, κέικ, μπισκότα και παγωτά.
- » Εάν επιλέξετε να πιείτε, να μην πίνετε πάνω από ένα έως δύο κανονικά ποτά την ημέρα και μερικές μέρες την εβδομάδα να μην πίνετε καθόλου αλκοόλ. Το αλκοόλ έχει τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Η χαμηλή κατανάλωση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας. Ωστόσο, η μεγαλύτερη κατανάλωση συνδέεται με την εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου. Είναι επίσης μια συμπτωκωμένη πηγή θερμίδων και μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Θα πρέπει να παίρνω κάποιο συμπλήρωμα;

Τα σημερινά στοιχεία δείχνουν ότι τα συμπληρώματα διατροφής (όπως βιταμίνες και ανόργανα άλατα και φυτικά συμπληρώματα) πολύ πιθανόν να μην έχουν κανένα όφελος, εκτός αν έχετε διαγνωσθεί με ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών ή αν δυσκολεύεστε να τρώτε μια ισορροπημένη διατροφή.

Βιολογικά τρόφιμα

Προς το παρόν, οι μελέτες δεν έχουν δείξει ότι τα βιολογικά τρόφιμα προσφέρουν κάποιο όφελος συγκριτικά με τα συμβατικά τρόφιμα για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άλλων μορφών καρκίνου ή επανεμφάνιση ενός καρκίνου. Αν τρώτε άφθονα λαχανικά και φρούτα, ανεξάρτητα αν είναι βιολογικά ή όχι, είναι καλό για την

υγεία σας.

Βάρος

Αν είστε υπέρβαρη, το χάσιμο βάρους χωρίς να το ξαναβάλετε, θα βελτιώσει την υγεία σας και θα βοηθήσει να σας προστατεύσει από διάφορες ασθένειες.

Δεν είναι πάντα εύκολο να χάσετε βάρος, ειδικά αν δυσκολεύεστε να χάσετε βάρος για μεγάλο διάστημα. Μπορεί επίσης να είναι δυσκολότερο για ανθρώπους που ζουν μόνοι τους, ή που δεν είναι συνηθισμένοι στην προετοιμασία και στο μαγείρεμα φαγητού.

Επαγγελματίες υγείας όπως διαιτολόγοι, γενικοί ιατροί, φυσιοθεραπευτές και φυσιολόγοι γυμναστικής μπορούν να σας δώσουν υποστήριξη και συμβουλές για να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος. Μέχρι να δείτε έναν απ' αυτούς, διαβάστε παρακάτω για μερικές χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση του βάρους σας:

- » Ξεχάστε τη «δίαιτα». Να αποφεύγετε τον κύκλο που ξεκινάτε και σταματάτε μια δίαιτα. Βάλτε ως στόχο τις σταδιακές και ρεαλιστικές διατροφικές αλλαγές που μπορείτε να διατηρήσετε μακροπρόθεσμα.
- » Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα υγιεινό πρωινό. Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που τρώνε πρωινό καθημερινά έχουν περισσότερη επιτυχία να χάσουν βάρος και να διατηρούν ένα υγιές σωματικό βάρος.
- » Να τρώτε τακτικά γεύματα και κολατσιό. Ο στόχος είναι να μοιράσετε τα γεύματά σας ομοιόμορφα ολόκληρη την ημέρα για να αποφύγετε να πεινάτε πολύ, που μπορεί να οδηγήσει σε λιγότερο υγιεινές επιλογές φαγητού.
- » Βοηθάει να είστε οργανωμένες. Προγραμματίστε τα γεύματά σας εκ των προτέρων και να κάνετε λίστες για τα ψώνια. Πάρτε ένα υγιές μεσημεριανό γεύμα και κολατσιό στη δουλειά σας ή αν θα βγείτε έξω για την ημέρα.
- » Δημιουργήστε ένα περιβάλλον στο σπίτι (ή στη δουλειά) που θα σας διευκολύνει να τρώτε καλά. Να διατηρείτε στο ψυγείο ή στο ντουλάπι με τα τρόφιμα υγιεινά σνακ όπως φρούτα, γιαούρτι, ή κράκερ με σπόρια και τυρί αντί για «λιχουδιές».
- » Δώστε προσοχή στα σήματα της όρεξής σας. Μάθετε να καταλαβαίνετε τη διαφορά μεταξύ πραγματικής σωματικής πείνας και λανθασμένων μηνυμάτων πείνας που σας κάνουν να θέλετε να φάτε. Προσπαθήστε να μην τρώτε για παρηγοριά ή για να ξεπεράσετε μια αγχωτική κατάσταση. Αντί να φάτε ασχοληθείτε με μια χαλαρωτική ευχάριστη δραστηριότητα.
- » Δεν χρειάζεται να τρώτε «τέλεια». Όλα τα τρόφιμα έχουν μια θέση σε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που είναι λιγότερο υγιεινά. Απλά να τα τρώτε αυτά σε μικρές μερίδες, να τρώτε αργά και προσεγγμένα και να απολαμβάνετε το φαγητό σας!

Για να βρείτε έναν Αναγνωρισμένο Επαγγελματία Διαιτολόγο (Accredited Practising Dietitian - APD) στην περιοχή σας (Σύνδεσμος Διαιτολόγων Αυστραλίας):
daa.asn.au/for-the-public/find-an-apd/

Γυμναστείτε

Είναι σημαντικό να είστε σωματικά δραστήριες και να δαπανάτε λιγότερο χρόνο χωρίς να κάνετε τίποτα. Αυτό είναι σημαντικό για όλους.

Η σωματική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη. Βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, τη σωματική λειτουργία και την ανάρρωσή σας μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Επίσης, βελτιώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, τα επίπεδα ενέργειας, τη ψυχική σας διάθεση και την ποιότητα ζωής.

Το σωστό είδος και η διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας για εσάς εξαρτάται από το τι μπορείτε να κάνετε και από τις δραστηριότητες που σας ευχαριστούν.

Όταν είστε αδιάθετες ή αισθάνεστε κατάπτωση ή κατάθλιψη, μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε την ενέργεια ή το κίνητρο να γυμναστείτε. Αν έχετε κάποια πάθηση που περιορίζει την ικανότητά σας να γυμναστείτε, ή απλά δεν είστε σίγουρες από πού να αρχίσετε, μπορεί να είναι χρήσιμο να μιλήσετε με έναν φυσιοθεραπευτή ή φυσιολόγο γυμναστικής για ένα πρόγραμμα γυμναστικής που σας ταιριάζει.

Το κλειδί είναι να αρχίσετε σιγά-σιγά και σταδιακά να αυξήσετε τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας που κάνετε. Αν κάνετε πολύ λίγη γυμναστική, μπορείτε να ξεκινήσετε με το περπάτημα για 5 με 10 λεπτά κάθε μέρα.

Στόχος σας είναι να καλύψετε τις συνιστώμενες προδιαγραφές σωματικής δραστηριότητας που ισχύουν για το γενικό πληθυσμό:

Αυτές είναι:

- » 30 λεπτά γυμναστική 5 μέρες την εβδομάδα (συνολικά 150 λεπτά κάθε εβδομάδα) μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα

Ή

- » 15 λεπτά γυμναστική 5 μέρες την εβδομάδα (συνολικά 75 λεπτά κάθε εβδομάδα) μεγάλης έντασης σωματική δραστηριότητα

ΣΥΝ

- » 2 συνεδρίες την εβδομάδα με δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης. Αυτές περιλαμβάνουν ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι, όπως κάμψεις, στάσεις οκλαδόν ή άλματα επί τόπου, ή δουλειές του σπιτιού, όπως κηπουρική. Περιλαμβάνει επίσης ασκήσεις στο γυμναστήριο, όπως αυτές που χρησιμοποιούν βάρη ή άλλες μηχανές αντίστασης, ή τάξεις για πιλάτες και γιόγκα.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ «μέτριας έντασης» και «μεγάλης έντασης»;

Οι δραστηριότητες **μέτριας έντασης** απαιτούν κάποια προσπάθεια, αλλά θα μπορούσατε να μιλάτε ενώ τις κάνετε.

Οι δραστηριότητες **μεγάλης έντασης** απαιτούν κάποια προσπάθεια και σας κάνουν να λαχανιάζετε.

Δραστηριότητες μέτριας έντασης	Δραστηριότητες μεγάλης έντασης
Γρήγορο περπάτημα	Τρέξιμο
Κολύμπι	Αερόμπικ (δοκιμάστε ένα DVD στο πίτι)
Χορός	Γρήγορη ποδηλασία
Τένις ή γκολφ	Κοινωνικά σπορ όπως βόλεϊμπολ ή μπάσκετμπολ
Δουλειές του σπιτιού όπως καθάρισμα δαπέδων, ή μάζεμα φύλλων με τη τσουγκράνα	Δουλειές που απαιτούν σήκωμα, μεταφορά ή σκάψιμο

Αν θέλετε συνδυάσετε δραστηριότητες μέτριας και μεγάλης έντασης για να καλύψετε τον εβδομαδιαίο σας στόχο. Για παράδειγμα, τρεις φορές γρήγορο περπάτημα διάρκειας 30 λεπτών και δύο φορές ποδηλασία διάρκειας 15 λεπτών. Επικοινωνήστε με το δήμο σας για πληροφορίες σχετικά με κοινωνικές ομάδες πεζοπορίας και άλλες τάξεις ή ομάδες.

Αν αυξήσετε το επίπεδο των σωματικών σας δραστηριοτήτων πέρα απ' αυτές που συνιστούνται θα έχετε ακόμη μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία σας, ειδικά για όσες θέλουν να χάσουν βάρος.

Μειώστε την ακινησία

Είναι επίσης σημαντικό να περιορίσετε το χρόνο που κάθεστε κάθε μέρα. Αυτό περιλαμβάνει όταν κάθεστε στον υπολογιστή, βλέπετε τηλεόραση ή παίζετε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Προσπαθήστε να διακόπτετε τις μεγάλες περιόδους που κάθεστε με το να σηκωθείτε και να πάτε για ένα γρήγορο περπάτημα.

Κάνοντας μικρές αλλαγές μπορεί να κάνει μια μεγάλη διαφορά. Δοκιμάστε αυτές τις ιδέες:

- » Να βρίσκετε ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή σας ρουτίνα. Για κοντινές διαδρομές, προσπαθήστε να περπατήσετε ή να πάτε με το ποδήλατο αντί με το αυτοκίνητο. Όταν οδηγείτε, σταθμεύστε σε κάποια απόσταση από τον προορισμό σας και περπατήστε. Κατεβείτε από το λεωφορείο ή το τραμ μια στάση νωρίτερα και περπατήστε την υπόλοιπη διαδρομή. Ανεβείτε από τις σκάλες αντί να πάρετε το ασανσέρ ή τις κυλιόμενες σκάλες.

- » Να κινείστε όταν είστε στη δουλειά. Περπατήστε για να δώσετε ένα μήνυμα παρά να το στείλετε ηλεκτρονικά ή τηλεφωνικά. Χρησιμοποιήστε το μεσημεριανό σας διάλειμμα για να απολαύσετε έναν μικρό περίπατο έξω. Σκεφτείτε να παρκάρετε 5 έως 10 λεπτά πιο μακριά από το μέρος της δουλειάς σας και περπατήστε.
- » Συμπεριλάβετε τη σωματική δραστηριότητα στις κοινωνικές εκδηλώσεις. Προγραμματίστε μια «βόλτα και κουβέντα» με τους φίλους αντί να καθίσετε στην καφετερία. Δοκιμάστε δραστηριότητες όπως χορό, σκούρ, ή ομαδικά αθλήματα.

Να θυμάστε: Οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη απ' το τίποτα. Ξεκινήστε βάζοντας κάποιους ρεαλιστικούς στόχους για δραστηριότητες που μπορείτε πραγματικά να απολαύσετε και αυξήστε τις όταν αισθάνεστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και πιο δυνατές.

Βρείτε κάποιον Φυσιοθεραπευτή στην περιοχή σας πηγαίνοντας στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου Φυσιοθεραπευτών Αυστραλίας: physiotherapy.asn.au/APAWCM/Controls/FindaPhysio.aspx

Για να βρείτε κάποιον Πιστοποιημένο Φυσιολόγο Γυμναστικής (Accredited Exercise Physiologist - AEP) στην περιοχή σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Φυσιολογίας Γυμναστικής και Αθλημάτων Αυστραλίας: exerciseright.com.au

Ένα ακόμη πράγμα...

Η ψυχική υγεία και η συναισθηματική ευεξία είναι εξίσου σημαντικά για την ανάρρωση όπως και η υγιεινή διατροφή και η τακτική σωματική δραστηριότητα. Δραστηριότητες όπως διαλογισμός, γιόγκα και τεχνικές χαλάρωσης είναι καλοί τρόποι για να βελτιώσετε την ψυχική σας διάθεση και ευεξία.

Από μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες

Αυστραλιανές Διατροφικές Προδιαγραφές

Συμβουλές σχετικά με την ποσότητα και τα είδη των τροφίμων που θα πρέπει να τρώμε για υγεία και ευεξία. eatforhealth.gov.au

Σωματική Δραστηριότητα και Καθιστική Συμπεριφορά Πληροφορίες του Υπουργείου Υγείας σχετικά με τα οφέλη ενός δραστήριου τρόπου ζωής, καθώς και πρακτικές συμβουλές και ιδέες.

health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/pasb

Η Γυμναστική είναι Φάρμακο

Συμβουλές που βασίζονται σε έρευνες για τη σωματική εξάσκηση για την υγεία. exerciseismedicine.org.au

Το Κανάλι Καλύτερης Υγείας

Ποιοτικές και τεκμηριωμένες πληροφορίες για την υγεία και ιατρικές πληροφορίες από την Πολιτειακή Κυβέρνηση της Βικτώριας. betterhealth.vic.gov.au

Κέντρο Πληροφοριών Υγείας για Γυναίκες

Γυναικολογικό Νοσοκομείο Royal Women's Hospital

T: (03) 8345 3045 ή 1800 442 007(κλήσεις από επαρχία)

E: whicinfo@thewomens.org.au