



Të ushqyerit e baraspeshuar forcon shëndetin

Kështu mundeni JU ta zvogëloni rrezikun nga kanceri

Një informatë e Ligës për sëmundjet e kancerit



Dëftues botimi

_Botuesit

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

_Autorët

Dr. sc. nat. Stephanie Baumgartner Perren,
infood, Brugg
Ursula Zybach, dipl. Lm. Ing ETH,
Krebsliga Schweiz

_Terkthyes

Emine Tahiraj

_Lektor

Osman Osmani

_Fotografitë

Prisma

_Dizajnues

Partner & Partner, Winterthur

_Shtypshkronja

Dietschi AG, Olten

Këtë Broshurë e keni në disponim në këto
gjuhë: gjermanisht, frëngjisht, italisht,
portugalisht dhe serbisht-kroatisht-boshnja-
kisht

© 2007 Krebsliga Schweiz, Bern

Përmbajtja

Editorial	5
Të ushqyrit bazë (themelorë) të shëndetshëm	6
Piramida e gjërave ushqimore	6
Ndikimi i ndersjellët në mes të të ushqyerit dhe rreziku nga kanceri	12
Substancat kancerogjene në artikujt ushqimorë	13
Ruajtja e peshës normale – largimi i mbipeshës	15
Bilanci i energjisë	15
Caktimi i indeksit të masës së trupit IMT	16
Vlerësimi i BMI-së	16
Mbajtja stabile e peshës së trupit	18
Redukimi i mbipeshës	19
Perimet dhe pemët	21
5 në ditë	21
Laramania e ngjyrave për sy dhe imunitet	23
Fijet (materjet) ushqyese japin vrull	26
Mishin shijojeni me vetëdije	29
Alkooli	31
Gjërat ushqimore të ruhen në mënyrë profesionale dhe të pregaditen mirë	33
Qendroni gjithnjë në lëvizje	36
Shtojcë	39
Broshurat	39
Adresat e Internetit	41
Përkrahja dhe këshillat – Liga për sëmundjet e kancerit (die Krebsliga)	42



Uji – Begatshëm (në sasi të mjaftueshme) të shpërndahen gjatë ditës.

Të dashur lexues dhe lexuese

Në tekst nuk janë të përdorura të dy gjinitë, kështu do të përdoret gjinia femërore apo mashkullore dhe kjo vlenë për të dy gjinitë.

«Ruajtja e shëndetit është më e mirë se sa të mjekuarit» ose «parandalimi është më i mirë se shërimi». Kështu mund të përkufizohet ndikimi i të ushqyeri preventiv dhe të shëndetshëm. Të ushqyerit merret si faktor më me rëndësi në shfaqjen përherë e më shumë të sëmundjeve jo ngjithëse kronike si: kanceri, sistemi kardiovaskular dhe diabeti (sëmundja e sheqerit). Vlerësimet tregojnë se rreth 30% e sëmundjeve të kancerit vijnë si rezultat i një ushqimi të gabuar. Faktorët e tjerë me rëndësi që ndikojnë në krijimin e kancerit janë: pirja e duhanit dhe alkoolit.

Ndikimi i ndërsjellë në mes të të ushqyerit dhe rreziku nga kanceri janë shumë të komplikuar. Në këtë broshurë do të përshkruhen propozimet bazë të një ushqimi të shëndetshëm si dhe do të paraqiten lidhjet më të rëndësishme në mes të kancerit dhe ushqimit. Përmes një mënyre të sjelljes optimale mundët që të forcohet një shëndet i qëndrueshëm dhe të shmangen sëmundjet e mundshme. Për jetësim në përditshmëri, ju mund të gjeni këshilla

konkrete në secilin kapitull. Kujt i shkon për dore, që sjelljet e veta ti përmirësoj (optimoj), ka më shumë mirëqenie dhe kualitet jetësor- si dhe një rrezik më të ulët për tu sëmurë nga kanceri apo ndonjë sëmundje tjetër kronike.

Që kjo të jetë e mundshme, nevojitet një përgatitje e mirë. Çka dua unë të arrijë saktësisht? Kush më përkrah mua në planet e mia? Kush me motivon mua në këtë? Cilat pengesa duhet që ti kaloi? Parashatrojani vetes qëllimet tuaja reale mbi shëndetin dhe rreth kësaj bëni hapa të ngadalshëm por të vazhdueshëm. Mbërtheni shfaqjen e pengesave të reja me gjakftohtësi. Ndoshta ju nevojitet një fillime i dytë, por ajo ja vlen.

Liga e Juaj e sëmundjeve të kancerit

Të ushqyrit bazë (themelorë) të shëndetshëm

Një çelës i rëndësishëm për shëndetin është dominimi i shumëllojshëm i ushqimeve bimore. Piramida e të ushqyerit tregon se çfarë gjerash ushqimore dhe në çfarë mase duhet të konsumohen, ashtu që trupi të merr materiet e rëndësishme përbërëse dhe sasinë e mjaftueshme.

Një ushqim i shëndetshëm dhe i llojllojshëm ka një ndikim të madh në shëndetin tonë. Vlerësimet nisen nga ajo se, në vendet industriale një të tretën e shpenzimeve të përgjithshme të shëndetësisë shkojnë për sëmundjet, që janë si pasojë e të ushqyerit, si: kanceri, mbipesha, diabeti, tensioni i lartë i gjakut, sasia e madhe e yndyrës në gjak (kolesterina) si dhe sëmundjet që kanë të bëjnë me sistemin e qarkullimit të gjakut (sistemi kardiovaskularë). Hulumtimet tregojnë se krahas faktorëve të rrezikshmërisë, si: marrja e lartë e energjisë, ose kualiteti i papërshtatshëm i yndyrave: p.sh. materiet bimore sekondare ose rritja e konsumimit të pemëve dhe perimeve mund të kenë ndikim pozitiv në shëndet.

Llojllojshmëria dhe shumanshmëria e të ushqyerit paraqet një rrugë të sigurt, në plotësimin e të gjitha materieve ushqyese, vitaminave, materieve minerale dhe bioelementeve. Është e rëndësishme që ushqimi të shijohet në masë dhe që mos të vendosë kufizime. Në lidhje me këtë është e këshillueshme që të ushqyerit të ndahet në tri deri gjashtë racione në ditë.

Piramida e gjërave ushqimore

Rregullat më të thjeshta bazë e të ushqyerit do të epen figurativisht në piramidën e gjërave ushqimore. Disa prej gjërave ushqimore të cilat ndodhen të radhitura nga poshtë mund të përdoren disa herë në ditë. Sa më lart që është paraqitur një artikull në piramidën ushqimore duhet të përdoret sa më pak. Më këtë nuk shkohet në atë që të bëhen racione ditore të përkryera, mjafton nëse bilanci i të ushqyerit të jetë i ekuilibruar për një javë të tërë.

Me anë të përzierjes dhe sasisë përkatëse të artikujve ushqimorë, trupi i merr materiet ushqyese, që atij i nevojiten, karbohidrate të mjaftueshme dhe pak yndyrë si furnizues me energji, proteina të mjaftueshme si materie ndërtuese, materie minerale dhe vitamina të pasura, më atë që ndryshimi i materieve të funksionoi dhe që sistemi imun (mbrojtës) të mbetet aktiv, si dhe materieve (fijet/pejzat) ushqyese dhe lëngjeve të mjaftueshme, në mënyrë që tretja të mbahet në gjendje të mirë.

Ëmbëlsirat, përtypëset e kripura (p.sh. shkopinjë) dhe pijet energjike-të shijohen me masë

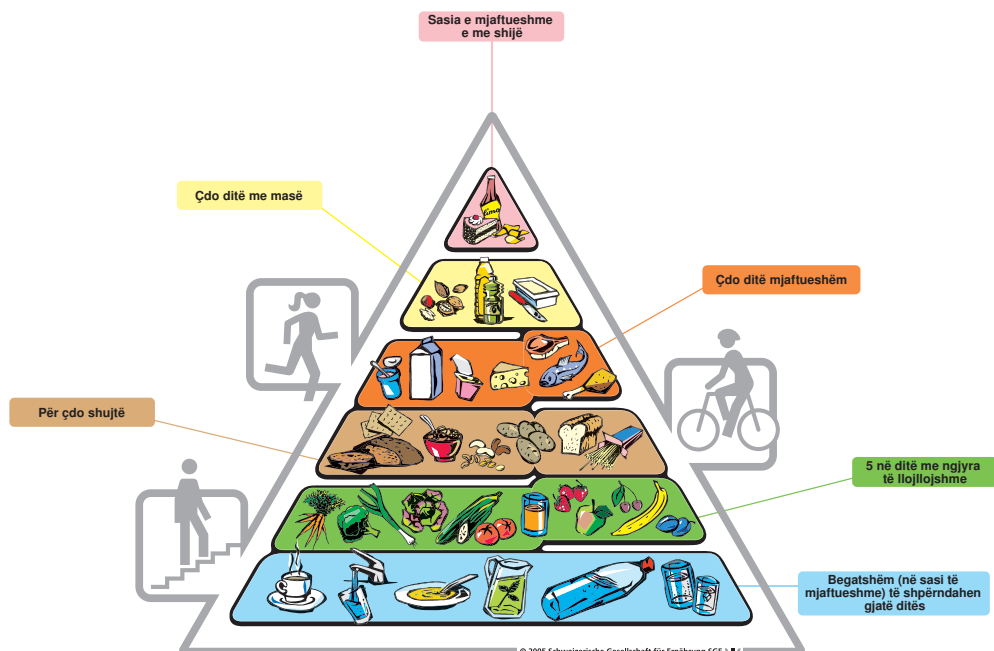
Konsumimi i shpeshtë i sheqerit i dëmton dhëmbët dhe qon në shtimin e peshës. Për këtë arsye ëmbëlsirat, pijet me sheqer dhe pijet alkoolike

duhet të shijohen me masë. Kripa e kuzhinës, te disa njerëz të caktuar ndikon në rritjen e shtypjes së gjakut. Megjithatë kripa është e rëndësishme, jo vetëm për shkak të përmbajtjes së Jodit dhe Fluorit. Jodi pengon lindjen e gushës dhe Fluori rritë qëndrueshmërinë e dhëmbëve kundër kariesit. Të dy materiet minerale bëjnë pjesë edhe të konsumimi i pakët i kripës, janë në dispozicion me sasi të mjaftueshme, nëse çdoherë

përdoret kripa e kuzhinës së Zvicrës me përmbajtje të Jodit dhe Klorit (paketimi me shkrim të gjelbër).

Këshillë:

Ëmbëlsirat, përtypëset e kripura, dhe pijet me përmbajtje sheqeri (p.sh Pijet e buta / Soft Drinks, çaj / Eistee dhe pijet energjike / Energy Drinks) shijoni me maturi. Nëse konsumohen pijet me përmbajtje të alkoolit, duhet që të përdoren më maturi të plotë dhe në kuadër të racioneve. Kripa e kuzhinës e jodizuar dhe fluorizuar duhet të përdoret në gjella me masë.





Vajra dhe yndyra – Çdo ditë me masë.

Vajrat, yndyrat dhe frutat yndyrore (arrat, lajthit, kikirikët, bajamet, etj.)– Për çdo ditë me masë

Yndyrat/vajrat janë materie ushqyese të pasura me energji. Përdorimi i yndyrës me sasi të tepruar favorizon jo vetëm mbipeshën por edhe shfaqjen e sëmundjeve të ndryshme e posaçërisht Arteriosklerozën (ngushtimin e enëve të gjakut). Për këtë arsye duhet të kemi kujdes nga yndyrat e fshehta, gjatë përdorimit të: prodhimeve të suxhukut, llojeve të djathërave të pasura me yndyrë, fritimit (përgatitja me vajë të vluar), salcave me kajmak ose ëmbëlsirave.

Vajrat bimore janë më shumë të parrapëlqyera se sa yndyrat e kafshëve. Përveç kësaj për shkak të përbërjes së përshtatshme të thartirave yndyrore ju preferohet për çdo ditë të hani një dorë të plotë (grusht) me fruta yndyrore (arra, lajthi, kikirikë, bajame, etj.) me sasi (20-30 g). Gjerat ushqimore që përmbajnë kryesisht yndyrë të shtazëve, krahas shumë thartirave të tepërta yndyrore janë të pasura edhe me kolesterolin. Për këtë arsye ju duhet të përmbaheni në shijimin e tyre.

Këshillë:

Për çdo ditë duhet të përdoren 2–3 lugë të kafes (10–15 g), vaj bimor të kualitetit të lartë si: Lojza apo vaji i Ullirit për përgatitje të ftohët (p.sh. për salca të sallatave). Për çdo ditë të përdoren 2-3 lugë kafeje (10–15 g) vajë bimorë për gjella të nxehta (zbutje në avull, fërgim), është e këshillueshme p.sh. vaji i ullirit.

Sipas nevojës të përdoren 2 lugë të kafes (10 g) në ditë, yndyrë për lyerjen e bukës (të lyen ose nga kualiteti i lartë i vajrave). Konsumimin ditor të një racioni të frutave yndyrore (arrave, lajthive, kikirikëve, bajameve etj.) ju preferohet: (1 racion = 20 –30 g bajame, arra ose lajthia, etj.).

Qumështi, prodhimet e qumështit, mishi, peshku dhe vezët – për çdo ditë në sasi të mjaftueshme

Për çdo ditë, me një ndryshim të koordinuar, duhet të hahet: mishi, peshku, vezët, djathi ose të tjera prodhime që përmbajnë hekur si: Tofu (prodhime nga Soja) dhe Quorn (prodhohet nga një lloj këpurdhe). Peshku duke ju falënderuar vlerës së lartë të yndyrave zë një vend të veçantë në të ushqyerit e shëndetshëm. Për këtë shkak është i arsyeshëm përdorimi i 1-2 racioneve me mish peshku në javë. Qumështi, kosi, djathi dhe gjiza janë artikuj ushqimorë me një kualitet të lartë. Qumështi dhe produktet e qumështit do të duhej që të konsumoheshin disa herë në ditë. Ato përmbajnë shumë materie të vlefshme ushqyese, posaçërisht kalciumi është shumë i rëndësishëm për ndërtimin e eshtrave. Furnizimin me Kalcium mund ta bëjnë edhe ujërat minerale të pasura me kalcium.

Këshillë:

Për çdo ditë, me një ndryshim të koordinuar, duhet të konsumohen: 1 racion mish, peshk, vezë, djathë, ose burime tjera të hekurit si p.sh.: Tofu ose Quorn (1 racion = 100 –120 g mish/peshk [peshka e freskët] ose 2–3 vezë,

200 g gjizë/djathë të shkriftë 60 g djathë të fortë, 100 –120 g Tofu/Quorn). Në ditë, konsumi shtesë, 3 racione qumësht ose prodhime të qumështit, duke u dhënë përparësi varianteve me yndyrë të reduktuar (1 racion = 2dl qumësht ose 150 –180 g kos 200 g gjizë/djathë të shkriftë (Hüttenkäse), 30 – 60 g djathë).

Prodhimet e grurit dhe pemët bishtajore, prodhimet e tjera të drithërave dhe patatet – në çdo racion kryesor

Artikujt ushqimorë përbëjnë pjesën kryesore të një ushqimi të shëndoshë. Prandaj buka, prodhimet e brumërave, flluskat e drithërave (krundet), orizi, misri, patatet, ose pemët bishtajore duhet të konsumohen (hahen) shumë here në ditë.

Këshillë:

Për çdo racion kryesor hani 1 përmbajtje të plotë (kjo dmth. 3 racione në ditë, 1 racion = 75 –125 g Bukë ose 60 –100 g pemë bishtajore [nga pesha e freskët] si p.sh. thjerrëza / qiqër ose 180 – 300 g patate ose 45 – 75 g Flluskat (krundet) / prodhimet e brumërave, / misri / orizi dhe fara të tjera të drithërave [pesha e freskët]), prej tyre mundësisht 2 racione me përbërje të prodhimeve nga mielli.

Perime dhe pemë– 5 në ditë me ngjyra të ndryshme

Për të siguruar marrjen e vitaminave, materieve minerale dhe substancave sekondare të bimëve janë posaçërisht të rëndësishme perimet, pemët dhe sallatat e freskëta. Në ditë duhet që të konsumohen (hahen), duke u dhënë përparësi: tri herë perimeve

dhe dy herë pemëve. Me përzgjedhjen e perimeve të larmishme do të merren materiet sekondare bimore.

Këshillë:

Në ditë, hahen 3 racione perime, prej tyre së paku një herë të papërpunuara (1 racion = së paku 120 g perime si shtesë, sallat ose supë të perimeve). Në ditë të hahen dy racione me pemë (1 racion = së paku 120 g = 1 «dorë plotë»). Në ditë një racion i perimeve apo pemëve mund të zëvendësohet me një gotë 2dl lëng të perimeve apo pemëve pa sheqer.

Pijet – të merren në sasi të mjaftueshme gjatë ditës

Uji dhe lëngjet (pijet) pa sheqer e shuajnë etjen më së miri. Në Zvicër uji i pijshëm (i ujësjellësit) është i një kualiteti të lartë dhe në krahasim me ujin mineral nuk ka asnjë ndryshim (dobësi). Pijet me përmbajtje të kafeinës duhet të përdoren vetëm në sasi të zvogëluar.

Këshillë:

Në ditë të pihen 1–2 l litër lëngje, posaçërisht në formë të pa sheqerosura, p.sh. Uji i pijes-/ mineral ose pemëve-/çaj i zi. Pijet me përmbajtje të kafeinës (kafja, çajë i zi apo i gjelbër) të shijohen me masë.

«Unë nuk kam kohë» – këshilla për ata që nxitojnë

Oferta për artikujt ushqimor të gatshëm është e madhe. Perime të papërpunuara, një pemë e freskët, një sandviç me bukë të zezë, një Muesli (përzierje me kosë/jogurt, pemë dhe drithëra) me pak sheqer, ose një gotë lëng. Edhe përkundër nxitimit (ngutjes) jepni racione një ritëm të qartë. Kudo që të hani, lëreni punën pak anash për disa minuta dhe bëni një pauzë në qetësi.

«Shumë e shtrenjtë» – Këshilla për një buxhet të pakët

Të ushqyerit e shëndetshëm shpaguhet në një afat më të gjatë. Më pak preferohen artikujt ushqimore si: prodhimet e mishit apo djathi i yndyrshëm, të cilat në të shumtën e rasteve janë të shtrenjta. Kush blenë pemë, sallata dhe perime sezonale, kursen kuletën e vet. Edhe prodhimet e shëndetshme të grurit (miellit të vrugtë) në rregull kushtojnë vetëm pak më shtrenjtë se sa buka e bardhë.

«Unë ha gjithmonë përjashta» – Këshilla për vizitorë të shpeshtë të restoranteve

Porositni si para-gjellë një lëng të perimeve apo pemëve ose një racion të vogël me sallat. Preferoni ta plotësoni shujtën me oriz të terur/thatë, perime dhe patate të përgatitura në avull. Këqni së paku një ditë në javë pa mish dhe në ditët pasuese bëni ndërrime në mes të: mishit, peshkut dhe ushqimeve me vezë.

Ndikimi i ndërsjellët në mes të të ushqyerit dhe rreziku nga kanceri

Studime të shumta kanë treguar, se ka ushqime dhe mënyra të sjelljes, të cilat e shtojnë apo zvogëlojnë rrezikun e sëmurjes nga kanceri. Perimet, pemët dhe materiet përbërëse (fije ushqyese/materie balancë) kanë ndikim mbrojtës. Mbipesha, alkooli dhe mishi e rrisin rrezikun e sëmurjes nga kanceri.

Në vitet e kaluara janë bërë shumë studime dhe analiza, që të nxirret në pah se cilat mënyra sjelljeje e rrisin rrezikun e sëmurjes nga kanceri dhe cilat e zvogëlojnë atë. Shumëçka është ende e paqartë dhe hulumtuesit (shkenctaret) vazhdimisht duhet ta pranojnë, se ata gjatë studimeve të tyre rrënjësore, voluminoze dhe të shtrenjta, njërin apo tjetrin faktor e kanë vlerësuar gabimisht. Prandaj duhet dalluar ne mes të: fakteve bindëse atyre që kanë gjasa dhe atyre që janë të mundshme. Në tabelën vijuese do të paraqiten qëndrimet e këtyre njohurive.

Ky vështrim mbi të gjitha tregon se: perimet, pemët, materiet përbërëse (fije ushqyese/materiet balancë) dhe lëvizja ushtrojnë një efekt pozitiv. Materiet përmbajtëse të këtyre arti-

kujve ushqimorë mund ta forcojnë dhe mbrojnë trupin tonë në mënyra të ndryshme. Këto të ashtuquajtura materie bimore bioaktive dhe sekondare ndikojnë dhe njëkohësisht parandalojnë, prandaj një ushqim i shëndoshë duhet të jetë i pasur me to.

Një ndikim negativ në shëndetin tonë kanë: mbipesha, konsumimi i mishit dhe alkoolit

Mbipesha mund të paraqitet në formë të ndryshme:

- > sasia e konsumimit të artikujve ushqimorë është e madhe.
- > konsumohen artikuj ushqimorë, që përmbajnë një shtresë të madhe të energjisë si p.sh. prodhimet e pasura me yndyrë.
- > trupi bënë lëvizje të pakta kështu që nuk mund ta përpunojë energjinë e marrë. Energjia e tepërt në trup deponohet në qendra dhjamore.

Varshmëria në mes të ushqyerit, lëvizjes dhe llojeve të ndryshme të kancerit

Lokalizimi i kancerit	Perime dhe Pemë	Materiet Përbërëse	Mishi**	Njelmëta, Kriposjet	Alkooli	Mbipesha	Lëvizjet
Sistemi i lartë i frymëmarrjes dhe i tretjes	+++				---	---	
Lukthi	+++		--	--			
Zorrët	+++*	+	--		--	-	+++
Gjëndrat pështymore të barkut	++	+	-				
Veshkë						---	
Mëlçia e zezë					---		
Gjirit	++	+	-		--	--	++
Veçorët	+						
Ani	+					---	
Prostata	+		-				

Ndikim mbrojtës

+++ Bindshëm
++ Ndoshta
+ Mundshëm

Ndikim të dëmshëm

--- Bindshëm
-- Ndoshta
- Mundshëm

* Mbi të gjitha varshmëria me konsumimin e perimeve, më pak me konsumimin e frutave

** Mbi të gjitha nga: mishi i kuq, mishi i skarës dhe prodhimet e mishrave.

Bazuar në: Eichholzer M. «Ernährung und Krebs»,
Therapeutische Rundschau 57 (2000) S. 146

Substancat kancerogjene në artikujt ushqimorë

Gjatë prodhimit, deponimit dhe përpunimit të artikujve ushqimorë mund të lindin substanca kancerogjene:

- > Hidrokarburet polyciklike aromatike në ushqimet e tymosura apo të pjekura (shiko faqen 29)
- > Akrylamidi (Acrylamid) në artikujt ushqimor të pjekur dhe skuqur me përmbajtje të hidrokarbureve. (shiko faqen 31)

- > Aflatoksini (Aflatoxin) në frutat yndyrore (arrat, lajthit, kikirikët, bajamet, etj.), (shiko faqen 33)
- > Acetakehydi (Azetaldehyd) nga pijet alkoolike (shiko faqen 34)

Në kapitujt vijues do të përshkruhen dhe komentohen veçmas faktorët mbrojtës dhe rreziqet.



Prodhimet e drithërave – Për çdo shujtë.

Ruajtja e peshës normale – largimi i mbipeshës

Për një shëndet stabil është e rëndësishme, që pesha gjatë tërë kohës së zhvillimit mundësisht të mbahet konstant. Personat me mbipeshë do të duhej që mbas një faze të stabilizimit të peshës dhe ndërrimit (ndryshimit) të përcaktimit të ushqimit, në mënyrë kontinuale (vazhdimësi) ta humbin peshën.

Mbipesha është pothuaj për të gjitha llojet e kancerit një rrezik i madh. Një shkak i rritjes së rrezikut nga kanceri tek mbipesha mund të jetë: me shtimin e peshës rritet edhe prodhimi i hormoneve. Kjo nxitë rritjen e qelizave dhe më këtë rritet edhe rreziku i mos kontrollit të ndarjes së qelizës. Mbipesha mund të nxisë, krahas formimit të llojeve të ndryshme të kancerit, edhe lindjen e sëmundjeve duke filluar nga: diabeti, sëmundjet e sistemit kardiovaskular deri tek infarkti i zëmrës dhe damlla (sulmi/goditja në tru). Mbajtja normale e peshës individuale, është shumëfish e shpërblyer.

Bilanci i energjisë

Pesha mbetet stabile, nëse energjia e marrë dhe energjia e shpenzuar janë të barazuara:

Bilanci i energjisë = Energjia e marrë – Energjia e shpenzuar

Marrja e energjisë caktohet nëpërmjet të prurjes së ushqimit dhe lëngjeve. Yndyrat, karbohidratet, proteinat dhe alkooli mund të shndërrohen në energji. Me këtë rast nuk japin të gjitha materiet ushqyese energji të njëjtë: 1g Karbohidrate dhe 1g Proteina përmbajnë 4kcal (17kJ), 1g Alkool 7kcal (28kJ) dhe 1 g yndyrë 9kcal (38kJ). Yndyra dhe alkooli, në krahasim me materiet tjera ushqyese tregojnë një dendësi të lartë të energjisë.

Energjia e nevojshme lirohet nga:

- > Shpenzimi themelor (që nevojitet për funksionet e rëndësishme jetësore, si: frymëmarrja dhe tregja).
- > Shpenzimi nga puna, nepermjet aktiviteteve trupore.
- > Termogjeneza pas marrjes së ushqimit (nxehhtësia e liruar trupore).

Një bilanc pozitiv i energjisë tregohet atëherë kur njeriu merr peshë. Kjo qëndron në marrje më të madhe të energjisë dhe shpenzim më të vogël të saj.

Trupi ose merr më shumë materie ushqyese të cilat i duhet ti shndërroi në yndyra dhe deponoi, ose merr sasi të mjaftueshme të materieve ushqyese, por megjithatë lëvizë shumë pak që ta transformoi këtë energji.

Një bilanc negativ i energjisë tregohet atëherë kur njeriu humb peshë. Në këtë rast marrja e energjisë është shumë e vogël ose harxhimi i energjisë është shumë i madh. Trupi merr shumë pak materie ushqyese dhe duhet ti shfrytëzoj rezervat, ose ka ushqim të mjaftueshm në dispozicion, por për lëvizje i nevojitet shumë energji për tu harxhuar.

Caktimi i indeksit të masës së trupit IMT

Indeksi i masës së trupit (IMT) dëshmon peshën e trupit në varshmëri me gjatësinë e trupit. Ai mund të llogaritet vetë apo mund të lexohet nga grafiku.

Vlerësimi i IMT

> **IMT më ulët se 18,5:**

Nënpesha: Gjithsesi të vihet në peshë deri sa vlera minimale të arrin në 18.5

> **IMT 18,5 deri 25:**

Pesha normale: Pesha është optimale, do të duhej kështu të mbahej gjatë tërë jetës madhore.

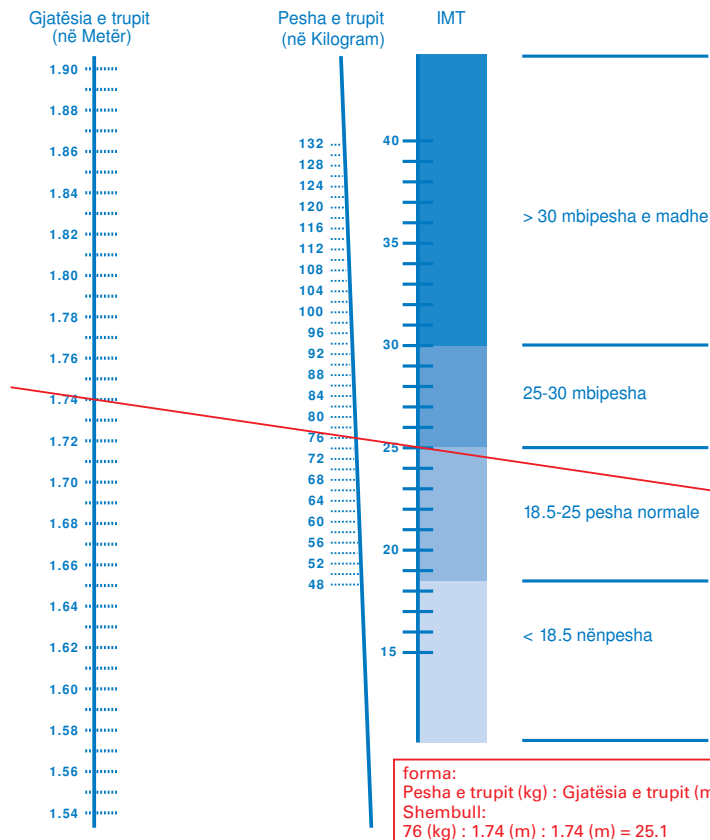
> **IMT 25 deri 30:**

Mbipesha: Pesha është e lartë dhe së pari duhet të stabilizohet. Sapo të arrihet kjo, duhet që pesha të ulet (zvogëlohet) gradualisht, deri sa IMT të arrihet në 25.

> **IMT mbi 30:**

Adipositas ose mbipesha anormale: pesha është shumë e lartë dhe do të duhet që së pari të stabilizohet. Sapo të arrihet kjo, duhet që pesha të reduktohet (ulet/zvogëlohet) gradualisht, deri sa IMT të arrihet në 25. Është e kuptueshme që ky reduktim i peshës të bëhet me ndihmën e një personi profesionalist (këshilltar/ë ose mjek/e).

Grafiku për caktimin e IMT



Me vizore mundet këtu IMT të lexohet direkt

Ky vlerësim i IMT vlen për njerëzit e rritur duke filluar për afërsisht prej moshës 18 vjeçare. Tek fëmijët duhet të merret parasysh moshja dhe përcaktimi gjenetik si dhe faktorja e shtimit familjar (riturit (pjekurit) e hershëm ose të vonshëm).

Mbajtja stabile e peshës së trupit

Një ritëm i rregullt i ushqimit ndihmon, që ndryshimi natyral nga uria në ngopje të pranohet (merret) realisht. Tri shujtat kryesore dhe dy messhujtat ofrojnë një ritëm fiziologjik të mirë të ushqimit. Ushqimi i shpeshtë – pra para se të paraqitet ndjenja e urisë – shtyn në një marrje të lartë të materieve ushqyese. Ushqimi i rrallë shtynë tek uria e zjarhtë, ku për një kohë të shkurtë do të hahet shumë. Është e rëndësishme gjatë ngrënies

që të kemi kujdes në ndjenjën e ngopjes. Kjo vjen më shumë atëherë kur kemi vonim kohor, për këtë shkak duhet të hahet ngadalë dhe ushqimi të përthepet mirë. Një pushim i shkurtë p.sh. mbas pjatës së parë tregon, se a është e nevojshme dhe e kuptueshme edhe një pjatë e dytë. E rëndësishme është gjithashtu se ku hahet dhe që njeriu të jetë i çlodhur, sepse stresi bllokun dhe trupi nuk mund ta marrë ushqimin në mënyrë të drejtë. Ushqyerja e shëndoshë është shumë me e arsyeshme se sa zgjedhja e artikujve ushqimorë në bazë të piramidës së ushqimit.

Më qëllim që të përputhet jo vetëm energjia e marr por edhe ajo e shpenzuar, ka domethënie të madhe që ju të lëvizni rregullisht.

Kështu ruani peshën e Juaj

- > Pini para çdo racioni një gotë ujë. Kjo ua qetëson urinë e tepruar dhe shmang mundësinë që ju të hani shumë.
- > Shijoni ëmbëlsirat dhe prodhimet e gatshme me masë, sepse shumica përmbajnë një sasi të madhe të yndyrave të fshehta.
- > Pijet alkoolike dhe uji i ëmbël me përmbajtje sheqeri nuk janë të përshtatshëm për shuarjen e etjes. Për shkak të sasisë së madhe të sheqerit – ose alkoolit, ato përmbajnë shumë kalori të panevojshme.
- > Përkushtojani vetvetes, gjysmë orë lëvizje në ditë, deri sa frymëmarrja të ju përshpejtohet pak. Me këtë rast Ju duhet të ndjeheni mirë. Merruni rregullisht me një trajnim shtesë të vazhdueshëm në bazë të zgjedhjes suaj dhe mos ja lejon vetës që të ndaleni nga qëllimi i juaj i mirë.

Reduktimi i mbipeshës

Mbipesha dhe humbja e peshës mund të jenë problem serioz për shëndetin. Veçanërisht tek dieta dhe kura rrënjësore njeriu humb shumë shpejtë në peshë, por pas disa ditësh më tu kthyer tek shprehia e vjetër e të ushqyerit mund të rimarrë edhe më shumë peshë. Kilogramët e tepërta mund të humbin qëndrueshëm, vetëm nëse stili i jetës shoshitët mirë dhe shprehia e të ushqyerit dhe lëvizjes respektohen gjatë dhe zbatohen me konsekuencë.

Qëllimi i kesaj pjesë në rend të parë është që pesha e trupit të mbahet stabile. Me këtë rast duhet pasur kujdes në uri dhe ngopje si dhe duhet

të analizohet e marr: prodhimet me një dendësi të madhe të energjisë – këto janë mbi të gjitha prodhimet, që përmbajnë alkool dhe yndyra – duhet të lihen anash. Në të kundërtën lejo-hen artikujt ushqimorë, që përmbajnë shumë ujë dhe pak energji dhe që hahen me ëndje. Këto janë mbi të gjitha perimet dhe pemët por natyrisht edhe pijet pa sheqer. Qëndrimi i përshtatshëm ndaj ngrënies si p.sh. ngrënia për shkak të monotonisë apo ngarkesës, shujtat e ngutshme apo ndryshimet në kohë të ngrënies duhet që të shmangën. Hap mbas hapi pengesat duhet të anashkalohen nga rru-ga për një ushqim të shëndoshë. Shtesë, energjia e shpenzuar mund të rritet, kur aktivitetet trupore si: marshimi i shpejtë, ngasja e biçikletës ose notimi janë të integruara në përditshmëri.

Si pjesë e dytë, vetëm në këtë mënyrë mund të ulët pesha e trupit. Me këtë rast marrja e energjisë shtesë duhet lehtë të zvogëlohet dhe harxhimi i energjisë më anë të lëvizjeve të rritët më shumë. Humbja e peshës duhet të rritet ngadalë dhe në kontinuitet (vazhdueshmëri) ndërsa sjelljet dhe shprehitë e reja duhet të integrohen në përditshmëri në mënyrë afatgjatë.

Oferta profesionale ju ofron: Shoqata Zvicerane e të ushqyerit / (www.sge-ssn.ch) ose këshilla personale nga këshilltar/ë të diplomuar për ushqim (www.svde.ch) mund të ju ndihmojnë në përshtatjen e ndryshimeve të të ushqyerit dhe përmirësim të shëndetit.

Kështu humbni Ju vazhdimisht në peshë

- > Gjatë zierjes zgjidhni format e përgatitjes, që janë pa yndyrë dhe vaj, si: fërgimi në lëngun e tyre, zierja, zbutja me avull dhe zierjet në ujë që i është shtuar uthull.
- > Hani racione të vogla të prodhimeve të drithërave të përgatitura pa yndyrë, patate dhe fryte bishtajore. Këto ushqime kanë me pak energji dhe mbajnë gjatë të ngopur.
- > Zëvendësoni kajmakun me përmbajtje të madhe të yndyrës – dhe salcat e djathit, me salca të lehta nga perimet e puruar (shtypura)
- > Hani më së shumti një herë në ditë ushqime të pasura me yndyrë si të: fërguara, frituara (fërguara në vaj), nga skara, ëmbëlsira dhe petë brumi. Shmangëjuni prodhimeve të suxhukut dhe djathërave më shumë yndyrë.

Perimet dhe pemët

Perimet dhe pemët janë përbërës kryesor të një ushqimi të shëndoshë. Ato përmbajnë materie përbërëse të rëndësishme për jetë dhe ulin rrezikun e sëmurjes nga kanceri. Ideale janë 5 racione në ditë, të papërpunuara ose të ziera, të ofruara në bazë të kënaqësisë dhe qejfit.

Perimet dhe pemët praktikisht nuk përmbajnë yndyrë dhe përmbajnë vetëm pak Karbohidrate. Ato përbëhen prej 85 deri 95 përqind nga uji dhe marrja e tyre përbënë me pak energji se artikujt tjerë ushqimorë. Ato ngopin pa u ngarkuar shumë me Kalori. Ndjenja e ngopjes paraqitet atëherë, sapo lukthi të jetë i mbushur, dhe kjo arrihet me anë të vëllimit e jo më anë të kalorive.

Perimet dhe pemët përmbajnë edhe vitamina, materie minerale, materie përbërëse (materie balasti, fije ushqyese) dhe materie bimore sekondare. Materiet bimore sekondare ju nevojiten bimëve si: mbrojtës kundër dëmeve dhe sëmundjeve, rregullator të zhvillimit, si materie për ngjyrë dhe shkaktojnë aromë e shije të ndryshme tek perimet dhe pemët. Përpara, materiet bimore sekondare njeriu i ka marrë si të parëndësishme. Tek në kohën e fundit, njeriu e ka të njohur se materiet përbëjnë një ndikim mbrojtës kundër kancerit dhe sistemit kardiovaskular.

5 në ditë

Në ditë duhet të hahen pesë racione me pemë dhe perime. Një racion i përgjigjet 120 g ose përafërsisht një dorë e mbyllur (grusht). Tri racione perime dhe dy racione pemë në ditë janë optimale. Një racion në ditë mund të zëvendësohet edhe me një gotë lëng të perimeve apo pemëve. Shpërndarja e konsumimit të perimeve dhe pemëve gjatë ditës nuk luan ndonjë rol, përkundrazi ndryshimi është shumë i rëndësishëm. Prapa ç'do perime dhe pemë fshihen materie të tjera, që trupin tonë e mbajnë të shëndoshë. Të papërpunuara (të freskëta) ose të ziera- edhe këtu mund të ketë ndryshime. Në njërën anë gjatë nxehjes humbin materiet e vlefshme përbërëse, në anën tjetër materiet e vlefshme përbërëse treten më mirë. Më të mirat janë produktet sezonale dhe të pjekura, në Dimër dhe Pranverë plani i ushqimit mund të plotësohet me perimet dhe pemët nga ngrirja e thellë. Nëse futen të ngrihen me përkujdesje, ato përmbajnë shumë materie të vlefshme përbërëse.



Perimet dhe pemët – 5 në ditë me ngjyra të llojllojshme.

Laramania e ngjyrave për sy dhe imunitet

Materiet bimore sekondare janë përgjegjës për ngjyrë të perimeve dhe pemëve dhe kanë një ndikim mbrojtës:

Bardhë

Glukozat (Glucosinolate), këtyre llojeve të perimeve ju japin intensivisht shije dhe aromë dhe njeriu supozon se ato ofrojnë një mbrojtje nga kanceri. Perimet e bardha janë p.sh.: Lakra e bardhë, rrepa e bardhë (Rettich), majdanozi ose lakra rrepë (Kohlrabi).

Verdh, portokall

Përgjegjës për ngjyrosje karakteristike janë të ashtuquajturat Karotinoide (Carotinoide). Janë të njohura rreth 650 Karotinoide të ndryshme, prej të cilave rreth pesëdhjetë, për shkak të strukturës së tyre kimike në trupin e njeriut mund të shndërrohen në vitaminë A. Studimet e njëpasnjëshme epidemiologjike kanë treguar se: Karotinoidet ndikojnë në shmanjen e reagimit të kancerit. Përmbajtja e Karotinoideve është me e madhe në pemë se sa në perime.

Me këtë, frutat e verdha të limonit janë furnizuesit më të rëndësishëm të vitaminës C në kohën e ftohtë. Natyrisht se vitamina C është një vitaminë e rëndësishme për jetë, që plotëson shumë funksione në trup. Ka një ndikim antioksidativ dhe për këtë shkak e largon qëndrimin e substancave kancerogjene.

Perimet dhe pemët me ngjyrë të verdhë dhe portokalli janë p.sh. karota, kungulli, specat e verdha, pjeshka, limoni dhe portokalli.

Gjelbër

Përgjegjës për ngjyrë të gjelbër është Klorofili (Chlorophyll). Me këtë perimet dhe pemët e gjelbërta përmbajnë një sasi të madhe të thartirave (acideve folike – të ngopura). Thartirat mbrojnë nga sëmundja në sistemin kardiovaskular dhe deformimet e embrionit (Spina Bifida = shpina e hapur) dhe njeriu e merr se thartirat

(acidet folike – të ngopura) kanë një efekt mbrojtës kundër kancerit. Tharrirat ju takojnë vitaminave më të ndjeshme. Nuk e përballojnë nxehtësinë, dritën e as oksigjenin dhe mbi të gjitha janë të tretshme me ujë. Për këtë shkak mundet që gjatë depozitimit joprofesional dhe përgatitjes së artikujve ushqimorë, një sasi e tharrirave të humbin. Për këtë arsye duhet që perimet dhe pemët e gjelbërta të hahen të papërpunuara (të freskëta).

Perimet dhe pemët e gjelbërta janë p.sh. sallata me gjethe, lakra e gjelbër, preshi, bizelet, bishtajat, shpargela, spinaqi, Broccoli (lloj lakre), bimët aromatike, molla, dardha dhe kivi.

Kuq

Materia e ngjyrës së kuqe quhet Lykopin (Lycopin) dhe është prezente në lëkuren e domateve. Lykopin para se gjithash na mbron nga radikalët e lira, që na shtinë të dyshojnë, se janë kancerogjene. Në të kundërtën e shumë materieve përbërëse të perimeve dhe pemëve, Lykopini nuk është i ndejshëm ndaj temperaturave. Ndërsa trupi i njeriut mund ta vlerësoi vetëm në gjendje të nxehtë.

Për këtë arsye ju preferohet që domatet rregullisht të shijohen si: të ziera/avulluara, nga skara apo si salcë. Perimet dhe pemët e kuqe janë si p.sh. specat e kuqe, rrepkat (Radieschen), Lakra e kuqe e gjatë (Cicorino rosso), qepa e kuqe, domatet, mjedrat, dredhëzat dhe rrushi frëng (Johannisbeeren)

Kaltër dhe vjollce

Antociani (Anthozyan) ua jep bimëve një ngjyrë të kaltër apo vjollce. Spektri i ndikimit të Antocianit është veçanërisht i madh dhe shmang rritjen e baktereve dhe viruseve, kështu këto njeriu i merr si shmangës të kancerit. Perimet dhe pemët me ngjyrë të kaltër dhe vjollce janë si: p.sh. domatet e zeza (vjollce), qershitë, lakra e kuqe, rrushi i zi, manaferrat dhe boronica.

Tabletat dhe pilulat në vend të perimeve dhe pemëve

Vitaminat dhe materiet minerale në formë të tabletave ose pilulave nuk e kanë të njëjtin reagim të shëndetshëm si vitaminat dhe materiet minerale nga perimet dhe pemët. Në të kundërtën, studimet kanë treguar se vitaminat e izoluar e rrisin rezi-

kun e sëmurjes nga kanceri. Për këtë arsye duhet që: vitaminat, materiet minerale dhe bioelementet të merren mundësisht me anë të perimeve dhe pemëve. Kështu bëhet përcjellja e bashkëveprimit të materieve të ndryshme përbërëse që kanë ndikim të shëndetshëm.

Plani ditor i perimeve dhe pemëve

- > Fillojeni ditën me një pemë, një Muesli (përzierje me kos, pemë dhe drithëra) ose një gotë lëng të frutave për mëngjes.
- > Hani në shujtën e orës nëntë dhe katër pasdite, për secilën nga një pemë të freskët apo nga një perime të pa përpunuar, sipas stinës p.sh një domate të kuqe, një karotë të shkriftë apo një trangull të lëngshëm.
- > Shtroni si apero (shujtë rasti e lehtë) të vogël, copa të vogla të papërpunuara të perimeve, me një salcë të lehtë por pikante nga gjiza apo djathi (Blanc battu).
- > Shijoni për çdo racion kryesor një sallat dhe një racion me perime të ziera. Plotësoni Ju recetat e zierjes me një racion-ekstra të perimeve të ziera.
- > Hani mbas shujtës një pemë apo një sallat të frutave.
- > Bëni para darke bilancin: nëse Ju ende nuk e keni ngrënë racionin e pestë, duhet të hani edhe një sallat, një racion me perime ose një pemë të freskët.

Fijet (materiet) ushqyese japin vrull

Fijet ushqyese gjinden në artikujt ushqimor bimore si: perimet, pemët, farat dhe drithërat. Ato kanë një ndikim ngopjeje dhe ulin rrezikun e sëmurjes nga kanceri.

Fijet (pejzat) ushqyese ju nevojiten bimëve si substanca mbrojtëse dhe i mbron ato nga tharja. Një kohë të gjatë njeriu ka besuar se materiet ushqyese janë ngarkesë (peshë) e padobishme, për shkak se trupi (organizmi) nuk mund ti pranojë (absorbojë). Për këtë arsye ato marrin emrin «materie b/ngarkuese». Në kohë të fundit janë nxjerrë përfundime, se këto materie plotësojnë detyra të rëndësishme në trupin e njeriut dhe janë të domosdoshëm për një ushqim të shëndetshëm. Sot ato emërtohen si fije (pejza) ushqyese.

Ndikimi i tyre shpalos fijet ushqyese në ciklin lukth-zorrë. Ato lidhin ujin, fryhen (mbufaten) dhe me atë shkaktajnë hershëm ndjenjën e ngopjes. Fijet ushqyese rregullojnë veprimtarinë e zorrëve dhe kujdesën për baktere të shëndosha të zorrëve (Flora e zorrëve) kështu që ato e nxisin rritjen e baktereve në zorrë. Përveç kësaj ato ndikojnë në shmangien e ngritjes së lakores së sheqerit në gjak dhe kanë një ndikim pozitiv në pasqyrën e Kolesterolit.

Fijet ushqyese, ndikojnë që ushqimi i qulltë të transportohet shpejtë nëpër zorrë. Me këtë mukoza e zorrëve është e liruar për një kohë të shkurtër nga materiet kancerogjene. Kjo mund të jetë edhe arsye, përse këto materie ushqyese ofrojnë një mbrojtje të caktuar nga kanceri i zorrëve në ciklin e tretjes.

Përmes fijeve ushqyese këta artikujt ushqimorë duhet të përtyphen më gjatë dhe me atë rast nxisin tretjen, zvoqëlojnë urinë dhe na mbajnë gjatë te ngopur. Fijet ushqyese shpalosin ndikimin e tyre, vetëm aq nëse kanë

lëngje të mjaftueshme që të fryhen (mbufaten). Në rast të kundërt ato mund të pengojnë ndjeshëm tretjen. Për këtë shkak ju rekomandohet gjithmonë të merrni lëngje të mjaftueshme: së paku 1.5 litra në ditë. Fijet ushqyese gjinden para së gjithash në prodhimet e grurit- sa më pak të jetë i përpunuar (zbardhuar gruri dhe drithi) aq më mirë.

Fijet (materiet) e shijshme ushqyese

- > Hani me shumë prodhime të grurit: buka e zezë ose oriz me farë të plotë, janë alternativa të mira.
- > Gjatë zierjes apo pjekjes, miellin e bardhë zëvendësoni pothuajse plotësisht me miell të zi.
- > Provoni llojet e drithërave të reja dhe njohura si: meli, elbi, thekra, tërshëra, etj. Kështu mund të sillni më shumë ndryshueshmëri në racionet e juaja ditore.
- > Hani në çdo shujtë kryesore (drekë, darkë) më së paku një racion bukë. Patate, drithëra ose oriz si dhe një deri dy herë në javë fruta bishtajore si: groshe, qiqër, fasule etj.
- > Nëse në ndërkohë ndjeni uri, hani në shujtën e orës 16 disa biskota (Balisto, Farmer, etj., nga prodhimet e miellit, farave të zeza dhe frutave).



Mishi dhe peshku – Çdo ditë mjaftueshëm.

Mishin shijojeni me vetëdije

Mishi përmban materie të rëndësishme për jetë si proteina dhe vitamina. Por mishi përmban edhe yndyrë shtazore të pashëndetshme dhe gjatë përgatitjes së mishit mund të mbesin substanca kancerogjene. Prodhimet e mishit përmbajnë jo vetëm pjesë të madhe të yndyrave por edhe kripëra. Një shijim i tepërt apo i pakët i mishit ka një kontribut të rëndësishëm në para përkujdesjen personale ndaj kancerit.

Pasi që konsumimi i mishit rrit rrezikun e sëmurjes nga ndonjë kancer, ka shumë shkaqe të mundshme, që kanë ndikim të ndërsjellët: Përmes konsumimit të mishit merret yndyrë shtazore. Përmes yndyrës shtazore rritet numri i marrjes së kalorive dhe këto mundë të shtyjnë që bilanci i energjisë të jetë pozitiv. Gjatë përgatitjes, p.sh. gjatë skuqjes së mishit në furrë apo skarë, lirohen shumë materie kancerogjene. Me konsumimin e lartë të mishit vije deri tek konsumimi i reduktuar i fijeve ushqyese me anë të perimeve dhe pemëve. Mungesa e fijeve ushqyese qon tek një ngadalësim i tretjes, ku zmadhohet koha e kontaktit në mes të ushqimit të qulltë dhe mureve të zorrëve, kështu materiet e mundshme kancerogjene qëndrojnë më gjatë në zorrë.

Më mirë bardhë se sa kuq

Mishi i gjedhit, derrit dhe deles njihen si të ashtuquajtura: “mish i kuq”. Ky mish përmban diçka më shumë hekur dhe yndyrë se sa mishi i bardhë. Hekuri nevojitet për formimin e Hemoglobinës, që e transporton oksigjenin në gjak. Ky mish i kuq paraqet rrezik për rritjen e sëmundjeve nga kanceri. Mishi i viçit është diçka më i çelët dhe përmban më pak yndyrë. Në të kundërtën, mishi i bardhë- i shpezëve, nuk paraqet kurrfarë rreziku nga kanceri sepse ky përmbanë mesatarisht më pak yndyrë se sa mishi i kuq.

Mishrat e terur dhe kriposur të shijohen me kursim

Një pjesë e madhe e mishrave përpunohen në prodhime të suxhukut (sallameve, etj.). Këto prodhime përbëhen më së shumti nga mishi i kuq. Në to përpunohet pjesa e pashme e yndyrave me qëllim që suxhukut dhe artikujve të ngjashëm tu ipet më shumë shije dhe formë e pëlqyeshme. Suxhuku për tu konservuar shpesh zihet dhe kriposet. E fundit ka përbërje nitrike, që ajo vetë merret si kancerogjene. Mundet në një reaksion me hekur, p.sh. të mishit, të shndërrohet në kancerogjenin Nitrosamin. Kuota

e transformimit është pothuajse e thellë, por të dhënat tregojnë bindshëm, se prodhimet e përpunuara të mishit si suxhuku bartin me vete një rrezik të shumëfishtë për kancerin e zorrëve.

Frika e mundshme, se reduktimi i konsumimit të mishit qon në zvogëlimin e hekurit në organizëm, është e pa arsyetuar. Mishi përmban shumë hekur, të cilin trupi mund ta marrë re-

lativisht mirë. Në një ushqim të baraspeshuar (ekuilibruar) trupi furnizohet me tutje me hekur nga: frutat bishtajore, frutat yndyrore (arrat, lajthitë, kikirikat, bajamet etj.), prodhimet e grurit si dhe qumështi. Studimet e shumta qartë kanë treguar se vegjetarianët janë më të shëndoshë.

Këshilla për konsumimin e mishit

- > Mos hani, më shumë se katër ditë në javë mish dhe plotësoni shujtat me më shumë sallat dhe perime.
- > Zëvendësojeni mishin e kuq me mish të freskët peshku ose të shpezëve. Koncentratet bimore që përmbajnë hekur, siç janë: Tofu, Saitan (prodhimet e sojës) ose Quorn (prodhim nga një lloj këpur-dhe) si dhe të ngjashme, janë alternativa tjera të shijshme që e zëvendësojnë mishin. Në të kundërtën, djathi është më pak i përshtatshëm si zëvendësues i mishit për shkak se përmban shumë yndyrë dhe kripë.
- > Largoni nga çdo pjesë e mishit të kuq, yndyrën (dhjamin) që shihet duke e prerë atë para se ta hani.
- > Mishi i kripëset dhe i njelmët si: suxhuku, proshuta, sallami ose dhjami i derit nuk duhet të hyjnë më shumë se një herë në javë në planin e ushqimeve. Pjesët e brendshme si: mëlçia e zezë, veshkët ose plëncin pa hezitim mund ta shijoni një herë në muaj.

Pijet alkoolike përbëjnë një sasi të madhe të energjisë dhe për këtë janë një faktorë i rëndësishëm në shtim të mbipeshës. Me këtë Alkooli e dëmton trurin dhe mëlçinë e zezë dhe e rritë rrezikun e te sëmurit nga kanceri.

Një sasi shumë e vogël e alkoolit e rrit rrezikun e sëmurjes nga kanceri. Alkooli në mëlçi të zezë formon Acetaldehyd dhe ky përfitim mund të ketë ndikim dukshëm të fortë kancerogjen. Pasojat nga konsumimi i alkoolit janë se shkatërrohen qelizat e mëlçisë së zezë dhe në të grumbullohen masa yndyrore (dhjamore). Kjo me kohë qon në një dhjamosje, më vonë në një verdhëz (veremosje, sarillëk), turrje të mëlçisë së zezë

dhe në fund në kancer të mëlçisë së zezë. Kombinimi mes konsumimit të alkoolit edhe pirjes së duhanit, e rrit rrezikun edhe për disa herë. Pijet alkoolike përmbajnë alkool në sasi të ndryshme. Kështu birra përmban 2-5g/dl alkool të pastër, vera 8-10g/dl dhe rakia rreth 40g/dl. Alkooli është edhe bartës i energjisë. Një e përdorur e alkoolit në sasi të tepruar shkakton në organizem sasi të tepruar të kalorive, të cilat pastaj deponohen si dhjamë në trup. Për këtë arsye është e këshillueshme që të hiqet dorë plotësisht nga përdorimi i alkoolit ose konsumimi i tij të minimizohet sa më shumë që është e mundur.

Kufizojeni përdorimin e alkoolit

- > Zgjidheni një pije tjetër që ka një shije si të alkoolit p.sh. një gotë lëng rrushi. Ju mund ta tejkaloni këtë edhe me një ujë mineral.
- > Marrja e njëkohësishme e medikamenteve dhe e alkoolit është e papërmbytshme. Vëni re shtojcat në paketim ose pyetni mjekun e juaj apo farmacistin.
- > Për çdo gotë alkool pini qëllimisht edhe një gotë ujë.
- > Ofroni mysafirëve tuaj zgjidhje të alternative të shijshme të një gostie me alkool p.sh. lëngje frutash ose kombinime atraktive të lëngjeve të perimeve.



Ëmbël – Me sasi të mjaftueshme dhe me shijë.

Gjërat ushqimore të ruhen në mënyrë profesionale dhe të përgatiten mirë

Me ruajtien (konzervimin) e drejt, gjërat ushqimore e ruajnë vlerën e tyre ushqyese më gjatë dhe nuk zhvillojnë (krijojnë) materie që nxisin kancerin. Gjërat ushqimore të prishura sigurisht që nuk duhet te konsumohen dhe duhet të hidhen. Me një përgatitje optimale mundësohet që rreziqet e panevojshme të evitohen.

Ruajtja (deponimi) optimale

Secila grup e gjërave ushqimore, varësisht nga përbërja i nevojitet një ambient i caktuar për tu deponuar (ruajtur). Thelbësor është një ambient i thatë dhe i ftohët. Një rregull i thjeshtë përafërsisht thotë: Temperatura e vendvendosjes së gjërave ushqimore në shitore, vlen si përcaktuese edhe për në shtëpi. Ç'ka është vendosur në shitore në frigorifer, i takon edhe në shtëpi frigoriferit, çka rrinë atje e pa ftohur në raft mundet që edhe në shtëpi të ruhet në temperaturë të dhomës. Krahas mishit, veve, djathit, qumështit dhe produkteve të tij do te duhet që edhe prodhimet e gatshme siç janë sallata e freskët dhe salca për sallatë të ruhen edhe në frigorifer. Disa gjëra ushqimore duhet që pas hapjes së paketimit, të ftohen dhe të ruhen në vend të ftohët. Si p.sh. reçelet, UP/ UHT-qumështi (i Kondenzuar). Gjërat ushqimore duhet mundësisht që të përdoren të freskëta, kështu vetë mund të përfitojmë nga materiet e tyre. Vitaminat dhe përbërësit bimorë sekundarë janë të ndjeshëm ndaj dritës dhe të nxehtit dhe me ruajtje ato materie shkatërrohen.

Prishjet e padëshiruara

Në gjërat ushqimore ndodhen mikro-organizma të ndryshëm si p.sh. bakteret, këpurdhat (myket) dhe tharmet. Në kushte të mira këto munden që të shumëfishohen dhe në këtë mënyrë i prishin gjërat ushqimore. Këpurdhat (myket) krijojnë metabolizëm të produkteve të ashtuquajturat Mykotoksine. Një prej tyre është Alfatoksini i cili para së gjithash zhvillohet në kikirikë dhe në drithëra. Alfatoksini e rrit rrezikshmërinë e të sëmurit nga kanceri në Mëlçi të zezë.

Fermentimi i qëllimshëm

Buka, vera, suxhuku, djathi dhe shumë nga gjërat ushqimore përfitohen me ndihmën e mikroorganizma dhe bëhen të qëndrueshëm. Gjatë këtij fermentimi me qëllim të caktuar përdoren mikroorganizma të kontrolluar. Një gjë ushqimore e fermentuar si p.sh. kosi tregon një dobi të lartë dhe të shëndetshme se sa ushqimi i pa fermentuar. Nga to nuk rrezikohet shëndeti. Myku i bardhë i djathit nuk merret si i rrezikshëm e kjo vlen edhe për mykun me ngjyra të djathërave: Roquefort, Danish Blue ose Gorgonzola.

Përgatitja me kujdes

Gjatë përgatitjes së sallatës, pemëve dhe perimeve duhet të veprojmë me një kujdes të veçantë: shkurtë dhe në thelb, të pastrohen me ujë, përgatiten, qërohen, zihen shkurt me pak ujë ose avull dhe më pas hahen menjëherë. Në këtë mënyrë ruhet pjesa më e madhe e vitaminave dhe e materieve minerale, që janë të ndjeshme ndaj ajrit dhe të tretshme në ujë.

Skuqja në skarë dhe fritimi (zierja në vaj të bollshëm)

Çdo ngrohje mbi 100 Gradë Celsius – d.m.th. pjekja, tiganisja (fërgimi), fritimi dhe skuqja në skarë – qon tek një skuqje e ushqimit. Këtu reagojnë në mes veti karbohidratet dhe proteinat. Ky reaksion është një rrjedhë komplekse dhe varësisht prej grupit të gjërave ushqimore, ato mund të krijojnë lëngje që nxisin kancerin (p.sh. Acrylamidi ose Aminet heterociklike). Konsumimi i shtuar mund të rrisë rrezikun nga kanceri i lukthit dhe zorrëve. Ngarkesa nga këto materie mund të ulët, nëse i përmbahemi një rregulli të rëndësishëm: «Mos leni asgjë tu digjet». Nëse njëherë është djeg diçka, mundeni që vendin e djegur duhet ta preni me thikë.

S'kanë shans myket dhe bakteriet kalbëzuese

- > Temperatura në frigorifer duhet të jetë +5 °C dhe në frigoriferin me ngrirje të thellë –18 °C të mos e tejkalon.
- > Kujdes në datën e prodhimit. Posaçërisht delikate janë prodhimet e bluara siç janë mëlmesa dhe erëzat pluhur, të cilat vinë nga regjionet me klimë të nxehtë dhe të lagësht, për këtë arsye janë paraprakisht të ngarkuara dhe është shumë vështirë që të vlerësohen.
- > Para se të përdoren gjërat ushqimore kontrollohen nëse janë të mykura ose të prishura (kalbura). Kërkoni posaçërisht te këpurdhat (ushqyese) dhe arrat e thara vendet e mykura dhe hidhni ato pjesë.
- > Preni dhe hidhni pjesët e kalbura nga pemët, perimet dhe sallatat. Lëngjet e mykura duhet të hidhen.

Skuqja në skarë në mënyrë të drejtë

- > Mos e vendosni asnjëherë pjesën që doni ta pjekni (skuqni), drejt në prush. Yndyra nuk guxon asnjëherë që të pikon mbi prush, pasi që gjatë kësaj djegie mund të lirohen materie të dëmshme, të cilat përmes tymit ngjiten në pjesën e mishit që është duke u skuqur. Me përdorimin e skarës në pozitë vertikale në vend të asaj horizontale, nxitja e krijimit të materieve kancerogjene mund të evitohet thellësisht.
- > Që perimet dhe pemët mos të digjen mbi rrjetë të skarës, mbështillini ato me folje alumini ose vendosini ato pas skuqjes në një enë mbledhëse të aluminit. Kështu perimet e skuqura në këtë formë paraqesin një ndërrim të mrekullueshëm ose një zëvendësim me mishin dhe suxhukun e skuqur në skarë.
- > Mos hani më shumë se një herë në javë mish të pjekur (skuqur) në skarë.

Prodhimet e patateve në mënyrë të drejtë të skuqen dhe të fritohen

- > Patatet e skuqura (pomfriti), të destinuara për furrë duhet të pjekën sa më pak që është e mundur, kjo d.m.th. të pjekën aq gjatë, deri sa prodhimet të janë zbutur dhe marrin ngjyrën e verdhë të arit. Patatet e skuqura, do të duhej që të vendosen lirshëm të shpërndara në enën (tëpsinë) e furrës.
- > Temperatura e furrës gjatë qarkullimit të ajrit duhet të jetë maksimum 180 °C dhe gjatë përdorimit të nxehtësit të lartë apo atij të poshtëm, temperatura duhet të përkufizohet maksimalisht në 200 °C
- > Gjatë fritimit të patateve te skuqura (pomfritit), kroketeve (patateve të shtypura në formë të ndryshme) ose të ngjashme, në frituese elektrike, temperatura e vajit për skuqje nuk guxon të kalon mbi 175 °C. Koha e skuqjes përfundon, kur majat e patateve janë skuqur lehtë dhe pjesa tjetër ka ngjyrën e verdhë të arit.
- > Raporti në mes të gjërave që skuqen (fritohen) në yndyrë, duhet të jetë maksimum 100 Gram patate te skuqura në një litër vaj. Kontrolloni temperaturën e fritueses elektrike rregullisht.
- > Për të tiganisur (fërguar) më së miri është të përdoren "patatet që janë të shkruftë pas zierjes" ose "kryesisht patatet që janë të forta pas zierjes", si llojet e patateve (p.sh. Agria, Charlotte). Për t'iu shmangur formimit të materieve të dëmshme, patatet e skuqura (pomfriti), mund të përgatiten edhe nga patatet e ziera.

Qëndroni gjithnjë në lëvizje

Secili që në ditë shpejton apo nget biçikletën së paku gjysmë ore, jep një kontribut të çmueshëm për shëndetin e tij. Lëvizshmëria e mjaftueshme nxit jo vetëm për më shumë fitnes, por është edhe një faktor mbrojtës kundër kancerit.

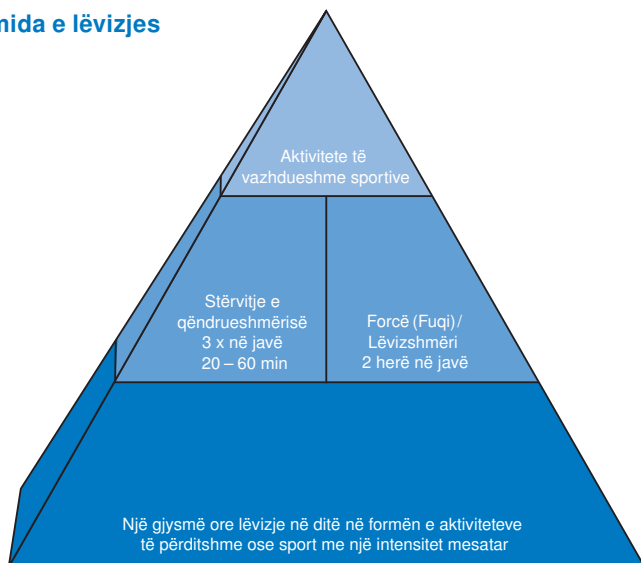
Aktivitetet trupore kanë ndikim të njëjtë pozitiv mbi shëndetin. Ato forcojnë sistemin mbrojtës të organizmit, e vënë në ritëm sistemin e tretjes, rrisin harxhimin e energjisë, shmangun mbipeshën dhe forcojnë eshtrat. Kështu lëvizja mban gjendjen hormonale në rregull, sjell ndërrimin e materieve në vrull, ndihmon zhdukjen e stresit dhe ul rrezikun e sëmurjes nga kanceri ose nga ndonjë sëmundje tjetër kronike. Njerëzit, të cilët janë fizikisht aktiv, pinë me pak duhan dhe ushqehen me vëmendshëm.

Aktiviteti trupor nxit qarkullimin e gjakut në inde të zorrëve, e më atë edhe lëvizshmërinë e zorrëve (Peristatike). Me këtë rast materiet e përpunuara transportohen (barten) më mirë dhe nuk qëndrojnë gjatë në të njëjtin vend.

Aktivitetet e përditshëm

Për secilën moshë do të duhej më së paku një gjysmë ore lëvizje në ditë, në formën e aktiviteteve të përditshëm me një intensitet mesatar. Ky propozim bazë premtan një ndikim domethënës dhe të gjithanshëm në shëndet dhe në kualitetin e jetës. Intensitet «mesatar» donë të thotë çdo aktivitet trupor, gjatë së cilës njeriu së paku merr frymë me shpesh, por jo patjetër që të djersitet. Ecja e shpejtuar ose ngasja e biçikletës si dhe heqja e borës ose shumë punë të kopshtit janë shembuj për këtë formë të lëvizjes. Por edhe shumë aktivitete të lira, të përditshme- apo aktivitete sportive janë të intensitetit përkatës. Nuk është patjetër e nevojshme që gjysmë ore lëvizje të kryhet pa ndërprerje në një pjesë. Secila lëvizje e cila zgjat jo më pak se 10 minuta, mundet që gjatë ditës së bashku të mblidhet. Këto këshilla bazë i përgjigjen një shpenzimi shtesë të energjisë, së paku 1000 kilogram kalori në javë përmes aktiviteteve me intensitet «mesatarë».

Piramida e lëvizjes



Propozimet për lëvizje dhe sport për ata që janë aktiv

Një trajnim i cili përmban së paku tri pjesë të trajnimit në javë, e që zgjasin 20 deri 60 Minuta me një intensitet, i cili djersin lehtë dhe shkakton një shpejtim të frymëmarrjes por që ende nuk pengon të folurit e rrjedhshëm. Këtu bashkëngjiten të gjitha aktivitetet sportive me një lëvizshmëri intensive, të cilat pretendojnë grupe të mëdha muskujsh si p.sh. ecja, ngasja e biçikletës, notimi ose skitë por edhe trajnimi i sistemit kardiovaskular në veglat e fitnesit (peshat e lira).

Ushtrimet e forcës bartin në çdo moshë mbarëvajtje dhe shëndet, posaçërisht janë të rëndësishme dhe kanë një rendiment të mirë për ruajtjen e pavarësisë prej moshës 50 vjeçare. Kjo shërben për ruajtjen dhe zhvillimin e masës muskulore, posaçërisht muskujve vetëm të trupit (pa gjymtyrë), por edhe këmbët, regjioni i duarve dhe krahavorit janë domethënës. Një stërvitje e forcës do të duhet të bëhet dy herë në javë dhe përmirësimi i lëvizjeve të zëvendësohet me gjimnastikë ose ushtrime të fizkulturës.

Dobitë e tjera të shëndetshme nga lëvizjet dhe sporti

Kush bën lëvizje të rregullta për çdo ditë dhe i vazhdon pa ndërprerje gjatë javës, stërvit (ushtron) forcën dhe lëvizjen, ai veç i ka dhënë shëndetit

një dobi të madhe. Këtë mund ta vazhdojmë dhe ta rrisim me tutje me aktivitetet tjera shtesë, por që dobia shtesë më nuk është shumë e madhe.

Këshilla për një përditshmëri aktive

- > Zbritni tri stacione me herët nga autobusi ose treni dhe pjesën tjetër të rrugës bëjeni këmb, bëjeni në pushimin e mesditës një shëtitje përjashta, bëni pazarin ditor me biçikletë.
- > Zgjidhni llojet e lëvizjeve që kanë kuptim për ju dhe të cilat ju i bëni me dëshirë. Përndryshe ushtrimeve tuaja nuk do t'ju përmbaheni gjatë.
- > Filloni ngadalë me ushtrime tuaja. Bëni këtë mundësisht në një kurs- Allez Hop (www.allezhop.ch) dhe shijoni kontaktet sociale, të cilat krijohen nga lëvizjet (ushtrimet) e përbashkëta.

Broshurat

Krahas kësaj broshurë ka edhe shkrime të tjera plotësuese në lidhje me përkrahjen, zhvillimin dhe preventivën (parandalimin) shëndetësore.

Këto broshura posedohen edhe në këto gjuhë: gjermanisht, frëngjisht, italisht, portugalisht, shqip dhe serbisht-kroatisht-boshnjakisht.

Kancer të zorrëve kurrë?

Një fletëpalosje, për ruajtjen personale nga rreziku në lidhje me temën: Kanceri i zorrëve, me informata dhe këshilla, me atë që rreziku i sëmurjes nga kanceri të ulët ose që sëmundja të zbulohet më herët.

Informacione të tjera në:

www.darmkrebs-nie.ch

«5 në ditë»

Një fletë e palosur e kampanjës për nxitjen e konsumimit të pemëve dhe perimeve, që është e udhëhequr nga Krebsliga Schweiz (Liga për sëmundjet e kancerit Zvicërr), Gesundheitsförderung Schweiz (Përkrahja shëndetësore në Zvicërr) dhe Bundesamt für Gesundheit (Enti Federal për Shëndetësi)

Informacione të tjera në:

www.5amtag.ch

Kanceri i gjirit – njohuritë ndihmojnë

Një libër i vogël me temën kanceri i gjirit përmban shkurtimisht njohuritë më të rëndësishme: pyetjet dhe përgjigjet, informacionet e shkurtra lidhur me temën: Zbulimi i mëherëshëm i kancerit të gjirit si dhe adresat e nevojshme (por jo në portugalisht).

Informacione të tjera në:

www.breastcancer.ch

Këto broshura janë në dispozicion edhe në këto gjuhë: gjermanisht, frëngjisht dhe italisht

Darmkrebs nie?

Non au cancer de l'intestin?

No al cancro intestinale?

Një broshurë rreth temës: «Kanceri në zorrë» me informata dhe këshilla, më qëllim që rreziku nga sëmundja e kancerit të ulët apo që sëmundja të zbulohet më herët.

Informacione të tjera në:

www.darmkrebs-nie.ch

**Hau(p)tsache Sonnenschutz
Soleil, sauve qui peau!
Sole, une questione di pelle**

Një broshurë informative në lidhje me temën: Masat mbrojtëse nga dielli, sqarime për lloje të ndryshme të lëkurave, vetë kontrolli e lëkurës, sqarimet e indeksit –UV(Ultra Violette), tekstilet me mbrojtje- UV dhe solariumet.

Informacione të tjera në:

www.hauttyp.ch

www.melanoma.ch

www.typedepEAU.ch dhe

www.tipodipelle.ch

«Rauchen schadet – Let it be»

Informacione lidhur me programin nacional “stop” pirjes së duhanit «Pirja e duhanit dëmton - Let it be», që është udhëhequr nga: Liga për sëmundjet e kancerit Zvicër (Krebsliga Schweiz), Liga për sëmundjet e mushkërive Zvicër (Lungenliga Schweiz), Ekipi punonjës për parandalimin e duhanit (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention) dhe Enti federal për Shëndetësi (Bundesamts für Gesundheit). Materiale tjera informative për këtë temë mund të porositën në:

www.letitbe.ch/shop

Informacione të tjera në:

www.letitbe.ch

Për të sëmurit nga kanceri dhe të afërmit e tyre janë të përgatitura broshurat që pasojnë.

Këto broshura janë në dispozicion në këto gjuhë: gjermanisht, frëngjisht dhe italisht

Problem me te ushqyer pas kancerit

**Ernährungsprobleme nach Krebs
Difficultés alimentaires en cas de cancer**

Difficoltà di alimentazione legate al cancro

Kanceri dhe përkujdesja kundër kancerit mund të çojnë në humbjen e oreksit si dhe gjëra tjera përcjellëse, të cilat e dëmtojnë rëndë mirëqenien e përgjithshme. Një broshurë stimuluese, e cila se si mund të parandalohen ose zvogëlohen ankesat në raport (lidhshmëri) me marrjen e ushqimit, lehtësimin e tretjes dhe shmangien e humbjes së peshës së padëshiruar.

**Aktiviteti trupor tek kanceri –
ti besoni prapë trupit tuaj
Körperliche Aktivität bei Krebs –
dem Körper wieder vertrauen
Activité physique et cancer –
Retrouver confiance en son
corps grâce au mouvement
Attività fisica e cancro – Riacquistare fiducia nel proprio corpo**

Gjetja e masën së saktë në mes të ruajtjes së nevojshme trupore dhe lëvizjeve cytëse dhe zhvilluese shëndetësore, për shumicë e të së-

murëve nga kanceri nuk është e thjeshtë. Broshura përmban një numër të madh stimulimesh dhe idesh se si njeriu shumë herë - i vetë, vetë i dytë ose në terapi grupe sportive të kancerit - mund të lëvizë.

Gjithëhere i lodhur – njohja e shkaqeve, gjetja e zgjidhjeve
Rundum müde – Ursachen erkennen, Lösungen finden
Fatigue à nous deux – Identifier les causer, trouver des solutions
Fatica e stanchezza – Individuare le cause, trovare delle soluzioni

Lodhja në varshmëri nga një sëmundje kanceri mund të ketë shkaqe të ndryshme: Vetë sëmundja, të trajtuarit (mjekimi), por edhe reagimet e padëshiruara të lidhura me këtë si: dhimbjet, pagjakësia, pengesat në të ushqyer, plogështia dhe humbja e oreksit. Broshura ju ndihmon që ta gjeni rrugën e përshtatshme për ju.

Informacione të tjera në:
www.swisscancer.ch

Publikimet mund ti merrni falas. Ju keni mundësi të ndryshme të porositjes:

- > Liga për sëmundjet e kancerit e kantonit tuaj (Krebsliga Ihres Kantons)
- > Telefoni 0844 85 00 00
- > shop@swisscancer.ch
- > www.swisscancer.ch

Ky Shërbim është i mundshëm vetëm falë donatorëve (ndihmave,

kontributeve financiare) tanë:
PK 30-4843-9

Në Internet ju mund të gjeni një listë të plotë, para se gjithash tek Liga për sëmundjet e kancerit (Krebsliga) që mund të merren në formë të broshurave dhe këshillave si dhe një përshkrim i shkurtër.

migesplus

Migesplus e ka mundësuar përpunimin e kësaj Broshure në këto gjuhë: shqip, portugalisht, serbisht-kroatisht-boshnjakisht. Faqja e internetit www.migesplus.ch ju ofron një vështrim të rëndësishëm në shumë gjuhë me anë të: broshurave, videove dhe materialeve të tjera. Këto informata shëndetësore mund të porositen atje pjesërisht falas.

Informacione të tjera në:
www.migesplus.ch

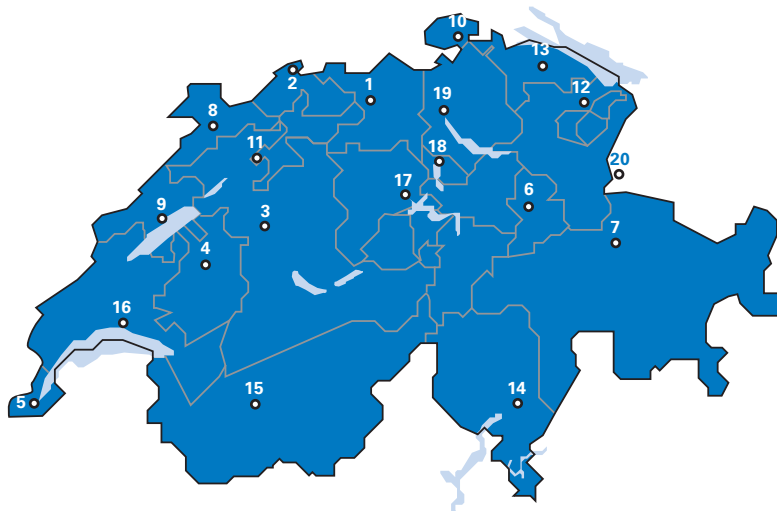
Qendra informative (Nutrinfo)

Telefoni: 031 385 00 08
Faxi: 031 385 00 05
nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Adresat e internetit

www.actiond.ch
www.allezhop.ch
www.bag.admin.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch
www.hepa.ch
www.sge-ssn.ch
www.suissebalance.ch
www.svde.ch

Përkrahja dhe këshillat – Liga për sëmundjet e kancerit (die Krebsliga)



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 824 08 86
Fax 062 824 80 50
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.Incc.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Via Colombi 1
6500 Bellinzona 4
tel. 091 820 64 20
fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 65-126-6

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Qëndra:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Zyret e Këshillimit:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Telefoni Mobil 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
www.walliserkrebssliga.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Liga për sëmundjet e
kancerit (Krebsliga Schweiz)**

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
PK 30-4843-9

**Telefoni për sëmundjet
e kancerit**

Tel. 0800 11 88 11
E Hënë deri të Premtën
10.00 – 18.00 h
Thirrja falas
helpline@swisscancer.ch
www.krebsforum.ch

Porositja e broshurave

Tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

**Ndihma (kontributi finan-
ciar) juaj na gëzon**

Dorëzohet përmes Ligës tuaj për sëmundjet e kancerit