

## KOKKUVÕTE

Kolorektaalvähk on nii Eestis kui ka mujal maailmas üks enamlevinud vähivorme ja surmapõhjustajaid. Kolorektaalvähk tuleneb suuresti ümbritseva keskkonna teguritest, sealhulgas toitumisharjumustest, mistõttu on seda riski võimalik vähendada muutes enda toiduvalikut.

Kolorektaalvähk on enam levinud arenenud riikides ning eriti lääneliku elustiiliga piirkondades, kus eelistatakse toidulaual rohkem töödeldud, pigem suure rasvasisaldusega ning vähem taimseid toiduaineid. Sellised toitumisharjumused toovad kaasa muudatusi rakusisestes signaalradades, aidates kaasa kolorektaali arengule. Puu- ja köögiviljarikas menüü aitab vältida ka rasvumist, mis samuti võib vähendada kolorektaalvähki haigestumise riski.

Käesoleva töö raames koostati kümne päeva näidismenüü, mis aitaks vähendada kolorektaalvähki haigestumise riski. Menüü koostamisel lähtuti töö teoreetilisest poolest ja 30–61-aastaste naiste toitumissoovitustest, kelle energiavajadus on 2000 kcal. Koostatud menüü oli vastavuses 2015. aasta toitumis- ja liikumissoovitustega järgmiste näitajate osas: energia sisaldus kümne päeva keskmiselt ja selle jaotumine toidukordadele; põhitaitainete ja rasvhapete osatähtsused energiat; kiudainete, kolesterooli, vitamiinide ja mineraalainete sisaldus; toiduportsjonid toidugrupiti.

Vähendamaks kolorektaalvähki haigestumise riski tuleks eelistada toidu valikul rohkem taimset ja värsket toitu: puu- ja köögivilju, täisteratooteid, mis sisaldavad endas rohkelt kiudaineid. Menüüst võiks eemaldada töödeldud lihatooted ning vähendada punase liha tarbimist. Lihatoodete valikul oleks soovitatav eelistada kanaliha. Vältida tuleks ka alkoholi liigtarvitamist. Toiduvalmistamisel on soovitatav kasutada madalamaid temperatuure ja pigem pikemaajalisi küpsetusviise.