magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 7. 9. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Vliv výživy na prevenci civilizačních onemocnění

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vliv-vyzivy-na-prevenci-civilizacnich-onemocneni__s10012x10570.html

Přestože je vliv výživy na vznik civilizačních onemocnění nepopiratelný, je vždy nutné ho chápat v kontextu genetických dispozic a kvality celkového životního stylu. Ten zahrnuje i fyzickou a psychickou kondici, nekuřáctví a celkově pozitivní přístup k sobě samému.

V případě nádorových onemocnění je vlivu nedostatečné a nezdravé výživy připisováno 30–35 % všech úmrtí na rakovinu, alkoholu 5 %, nedostatku pohybové aktivity 5 %, kouření 15–30 %.

Vliv výživy na snížení rizika onemocnění

Z nutričních faktorů je za vysoce ochranný faktor považován dostatečný **příjem zeleniny a ovoce,** kde je známý pozitivní vliv antioxidantů (př. vitamin A, C, karotenoidy, vitamin E, selen, zinek) a **fytochemikálií** pocházejících z potravin rostlinného původu. Diskutován je příznivý vliv **vlákniny, vitaminu D a vápníku**, výsledky studií však nejsou zcela jednoznačné.

Nejvýznamnějším rizikovým faktorem ve stravě je celkově strava vedoucí ke vzniku nadváhy a obezity, nevhodná skladba mastných kyselin s převahou nasycených a trans mastných kyselin. Ve vztahu k nádorovým onemocněním pak konzumace červeného masa a sekundárně zpracovaného masa (uzeniny). Dále nadměrný příjem soli a také alkohol. **Jako silné karcinogeny mohou působit látky vznikající v potravinách v průběhu nešetrné tepelné úpravy.**

- **Antioxidačně působící látky očisťují**

Antioxidanty jsou látky, které snižují hladinu volných kyslíkových radikálů (značně reaktivní molekuly, které poškozují tkáně a přispívají ke vzniku civilizačních onemocnění). **Jako nejúčinnější se jeví přijímat antioxidační látky z přirozené stravy (na antioxidační látky je bohatý např. čaj,**

borůvky, červené víno, pomerančový džus, jablka, rajčata, tmavá čokoláda). Suplementace vitaminy a minerálními látkami se však jeví jako neúčinná, v některých případech škodlivá. Například podávání multivitaminových přípravků zvyšuje riziko karcinomu prostaty, podávání vysokých dávek β-karotenu kuřákům nebo alkoholikům zvyšovalo riziko vzniku bronchogenního karcinomu, jelikož β-karoten může působit prooxidačně.

- Červená (lykopen): rajčata a výrobky z rajčat, růžový grep, vodní meloun
- Červená a fialová (anthokyaniny, polyfenoly): drobné ovoce, grepy, červené víno, švestky
- Oranžová (α- a β- karoteny): mrkev, mango, dýně
- Oranžová a žlutá (β- kryptoxanthin, flavonoidy): meloun kantalup, broskve, pomeranče, nektarinky, papája
- Žlutá a zelená (lutein, zeaxanthin): špenát, avokádo, listy tuřínu
- Zelená (sulforafan, indol): květák, brokolice, zelí
- Bílá a zelená (allyl sulfidy): pórek, cibule, česnek, pažitka

- **Fytoestrogeny snižují onkologické riziko**

V řadě potravin rostlinného původu se nachází látky podobné ženským pohlavním hormonům (estrogenům), tzv. fytoesterogeny. V současnosti se rozlišují čtyři skupiny fytoestrogenů.

- Isoflavony (genistein, daidzein): sója a výrobky z ní, fazole, cizrna beraní
- Kumestany (kumestrol): luštěniny, růžičková kapusta, špenát
- Stilbeny (trans-resveratrol): červené víno, arašídy, červené zelí
- Lignany (sekoisolariciresinol): matairesinol Lněné semínko, celozrnné pečivo, zelenina, jahody, brusinky, čaj

Ve studiích je zvažován pozitivní vliv dostatečného příjmu sóji na snižování rizika některých typů nádorů, především karcinomu prsu. V Japonsku, kde ve stravě přijímají asi 20-25 mg isoflavonů denně, je u žen podstatně nižší výskyt rakoviny prsu, osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění, v porovnání s ženskou populací Evropy a Ameriky, kde průměrný denní příjem isoflavonů činí 1 mg. Komerčně vyráběné přípravky s obsahem fyteostrogenů zpravidla nedosahují účinnosti fytoesterogenů přirozeně se vyskytujících v produktech ze sóji (př. tofu, sojová náhrada mléka).

Kontroversní je cílené podávání sóji ženám s diagnostikovaným hormon-senzitivním nádorem, například nádory prsu, dělohy) nebo ženám po menopauze. Oproti tomu může sója působit pozitivně u mužů s karcinomem prostaty, který také patří mezi hormon-senzitivní nádor. Karcinom prostaty je nádor řízený testosteronem a estrogeny/fytoestrogeny mohou působit jako jeho agonisté.

- **Rostlinné steroly a ořechy snižují cholesterol**

U osob se zvýšenou hladinou LDL-cholesterolu je prospěšné zvážit podávání rostlinných sterolů a stanolů, vzhledem k jejich hypocholesterolemickému efektu. **Ukazuje se, že denní konzumace 2-3 g rostlinných sterolů a stanolů snižuje celkový cholesterol o 4-11 % a LDL cholesterol o 7-15 %**, beze změn hladin HDL cholesterolu a triacylglycerolů. Uvedený efekt však nastane pouze tehdy, když jsou rostlinné steroly a stanoly zařazovány součást nízkocholesterolové a nízkotučné stravy. **O rostlinné steroly a stanoly bývají obohacovány margaríny, mléčné výrobky, chléb a cereálie.**

Ořechy obsahují flavonoidy, fenoly, steroly, kyselinu listovou, hořčík, měď, draslík a vlákninu, tedy látky, které působí prospěšně na zdraví. Zařazování 10-20 g ořechů denně (celkový příjem průměrně 150 g týdně) při zachování diety o nízkém příjmu nasycených mastných kyselin může napomáhat snižování celkového a LDL cholesterolu.

- **Tuky - záleží na kvalitě a množství**

Před několika lety byl považován nadměrný příjem tuků za přímý rizikový faktor pro vznik nádorů prsu a tlustého střeva a konečníku. Současné poznatky nepotvrzují přímý vliv vyššího příjmu tuků v dietě, ale tuky zcela jistě důležitou úlohu sehrávají. Příjem vysokotučných potravin vede k obezitě, prokázaným **rizikovým faktorem je pak příjem nasycených mastných kyselin z uzenin a tučného masa.** Tučné potraviny jsou zároveň chudé na vlákninu,

neobsahují ani ochranné látky, jako je tomu u ovoce a zeleniny, často však obsahují velký podíl soli a konzervačních látek.

Velké karcinogenní riziko představuje především tzv. sekundárně zpracované maso, tj. uzeniny, uzené a grilované maso. Zde je prokázán vztah k rakovině tlustého střeva, konečníku, pankreatu a prostaty. Mechanismy, kterým maso může přispívat ke vzniku nádorů, jsou různé. Úlohu sehrávají dusičnany a dusitany používané při výrobě masných výrobků, v mase obsažené železo (hem) a sekundární žlučové kyseliny. **Rizikovost dusitanů a dusičnanů spočívá v tom, že z nich mohou vznikat karcinogenní nitrosaminy, které poškozují DNA.** Železo může ve střevě vytvářet volné kyslíkové radikály. Tuk v mase zvyšuje koncentraci sekundárních žlučových kyselin ve stolici, přičemž sekundární žlučové kyseliny mohou být karcinogenní nebo účinkovat jako promotory karcinogeneze.

V prevenci je proto vhodné výrazně omezit konzumaci uzenin a nejíst maso vícekrát než jednou denně. Při výběru masa má vždy přednost libové maso a velikost porce červeného masa by neměla překročit 80 g. Maso lze úspěšně nahrazovat rybami a luštěninami. Ryby obsahují dobře stavitelné bílkoviny, mívají obecně méně tuku a jsou výborným zdrojem prospěšných nenasycených mastných kyselin řady n-3.

Z hlediska možné karcinogenity je nutné věnovat pozornost nejen výběru masa, ale i tepelné úpravě. **Rizikové je především grilování, smažení a další způsoby tepelné úpravy za vysokých teplot.** Grilované maso zvyšuje riziko vzniku adenomů tlustého střeva a rakoviny žaludku, smažené maso souvisí s karcinomem plic.

Vedle celkového příjmu tuků je důležité sledovat i složení mastných kyselin. Důraz je kladen zejména na snížení spotřeby nasycených mastných kyselin a trans nenasycených mastných kyselin, které zvyšují hladinu celkového a LDL cholesterolu. Oproti tomu je žádoucí zvýšit příjem mononenasycených mastných kyselin a vícenenasycených mastných kyselin. Pro omezení příjmu nasycených tuků a navýšení příjmu více nenasycených mastných kyselin, je vhodné často zařazovat ořechy, semena a různé druhy rostlinných olejů (olej lněný, konopný, z vlašských ořechů, apod.).

- **Sůl snižovat - draslík zvyšovat**

Nadměrný příjem soli může souviset s rizikem vzniku kardiovaskulárních, i nádorových onemocnění. V případě nádorů je uváděn vztah mezi vysokým příjmem soli a karcinomu žaludku. Negativní vliv soli u nemocí srdce a cév spočívá ve zvyšování krevního tlaku. **V rámci prevence je důležité cíleně snižovat množství soli v jídelníčku a přijímat dostatečné množství draslíku.** Vysoký obsah draslíku mají např. pečené brambory, grepy,

pomeranče, banány, odtučněné mléko.

- **Alkohol v minimálním množství**

Otázka příjmu alkoholu je velmi zajímavá. Z pohledu onkologů je nejlepší dávkou dávka nulová, z pohledu kardiologů je umírněná konzumace alkoholu prospěšná. Je ale dobré vědět, že již konzumace 25 g alkoholu zvyšuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku o 43 %, prokázán je i nepříznivý vliv na srdeční sval.
Podle současných doporučení by denní příjem alkoholu neměl překročit 20 g alkoholu pro muže (v průměru 2 dcl vína, 500 ml piva) a 10 g alkoholu pro ženy.

Přiměřená tělesná hmotnost je účinnou prevencí

Z hlediska prevence kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je za nejdůležitější faktor považována přiměřená tělesná hmotnost. Hodnoty BMI (body mass index) by se **v ideálním případě měly pohybovat v rozmezí 18,5–25** kg/m2 v průběhu celé dospělosti, přičemž celkový váhový přírůstek během dospělosti by neměl být větší než 5 kg. Mechanismy vlivu obezity jsou různé, významnou úlohu sehrává sama tuková tkáň (zejména tuk v oblasti

břicha; tzv. abdominální typ obezity), která je velmi metabolicky aktivní a také zvyšuje celkovou zánětlivou odpověď organismu.

Obezita představuje samostatný rizikový faktor pro vznik ischemické choroby srdeční, která stojí v pozadí kardiovaskulárních onemocnění. Zároveň je silným rizikovým faktorem pro rozvoj dalších poruch, které se podílejí na rozvoji aterosklerózy (**vysoký tlak, zvýšené hodnoty celkového a LDL cholesterolu, nízký HDL cholesterol, cukrovka 2. typu**). Zmnožení tělesného tuku je také dáváno do souvislosti s celou řadou nádorů, nejprokazatelněji v případě karcinomu prsu, prostaty, ledvin, žlučníku, tlustého střeva a konečníku. Obézní lidé jsou také více ohroženi relapsem (znovuobjevení se) nádorového onemocnění a zvýšeným výskytem komplikací po operaci, jako je zhoršené hojení ran, lymfedém nebo cukrovka.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz