



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 4. 2. 2020 |  PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Vliv výživy na riziko onemocnění rakovinou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vliv-vyzivy-na-riziko-onemocneni-rakovinou__s10010x19580.html

Nádorová onemocnění představují druhou nejčastější příčinu úmrtí ve vyspělých zemích. Muži nejčastěji umírají na rakovinu plic, následovanou nádory tlustého střeva a konečníku, časté jsou i nádory prostaty. U žen se jedná o nádory prsu, stejně jako u mužů o nádory tlustého střeva a konečníku, přibývá i nádorů plic.



Vliv výživy

Na vzniku nádorových onemocnění se podílí **faktory genetické, faktory životního prostředí a celkový životní styl.**

- Vlivu výživy je připisováno 30-35 % všech úmrtí na rakovinu, alkoholu 5 %, nedostatku pohybové aktivity 5 %, kouření 15-30 %. Výživové faktory jsou pro nekuřáky nejsilnějším faktorem v prevenci rakoviny.

Výživa může ovlivnit proces karcinogeneze ve všech jejích fázích, a to jak v pozitivním, tak negativním slova smyslu. V případě, že hledáme přímou souvislost mezi jednotlivou skupinou potravin a nádory nebo mezi určitým charakterem stravování a rizikem nádorových onemocnění, málokdy najdeme jednoznačný vztah.

Vždy je nutné chápat vliv výživy **v kontextu celkového životního stylu** a zahrnout i pohybovou aktivitu, nekuřáctví, umírněnou konzumaci alkoholu apod. Také zatím nejsou zcela přesvědčivé důkazy o tom, že by **nějaká dieta nebo způsob stravování** jednoznačně dokázaly zabránit vzniku nádorových onemocnění nebo je vyléčit.

Rizikové faktory ve stravě

- [jednoznačně alkohol](#)
- konzumace červeného masa a uzenin
- nadměrný příjem soli
- celkově strava vedoucí ke vzniku nadváhy a obezity

Vedle jednotlivých rizikových nutričních faktorů se při vzniku nádorů jako karcinogeny uplatňují i **produkty plísní** (tzv. mykotoxiny, např. ochratoxin, aflatoxiny) a některé **přírodní pesticidy produkované rostlinami** na ochranu před houbami a hmyzem.

Jako silné karcinogeny mohou působit látky vznikající v potravinách v průběhu nešetrné tepelné úpravy jako je smažení, grilování nebo obecně tepelná úprava za vysokých teplot.

Alkohol



Konzumace alkoholu je dávana do souvislosti především s **nádory dutiny ústní a hltanu, hrtanu, jícnu a jater**. U těchto nádorů se riziko násobí v kombinaci s kouřením.

U některých typů nádorů (např. nádorů prsu) se riziko významně zvyšuje již při velmi nízké úrovni konzumace alkoholu, např. již příjem 20 g etanolu denně **zvyšuje riziko o 25-30 %** (20 g přibližně odpovídá například ½ litru piva nebo 200 ml vína).

Nadváha a obezita

[Vysoká hodnota BMI](#) zvyšuje riziko řady nádorů, nejprokazatelněji v případě karcinomu prsu, prostaty, ledvin, žlučníku a tlustého střeva a konečníku.

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 jejíž zmnožení bývá spojeno s vysokou hladinou inzulínu (hyperinzulinémie), inzulínorezistencí (rezistence vůči inzulínu; stojí v pozadí vzniku cukrovky 2. typu) a chronickým zánětem.

- Z hlediska prevence nádorových onemocnění bychom měli **usilovat o udržení normálního rozmezí BMI** (BMI 18,5-25 kg/m²) v průběhu celé dospělosti, přičemž celkový váhový přírůstek během dospělosti by neměl být větší než 5 kg.

Tuky

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.

Maso

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. 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.

Sůl

Nadměrný příjem soli může souviset s rizikem vzniku karcinomu žaludku.

Antikancerogenní účinky



Za vysoce ochranný faktor je považován **dostatečný příjem zeleniny a ovoce**, kde je známý pozitivní vliv antioxidantů (př. vitamin A, C, karotenoidy, vitamin E, selen, zinek) a fytochemikálií.

Antikancerogenní účinky jsou připisovány také **zelenému**

čaji a kávě.

Copyright © 2023

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