**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 4. 2. 2015 | tep

# Rakovina souvisí i s nevhodným životním stylem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rakovina-souvisi-i-s-nevhodnym-zivotnim-stylem__s10010x8827.html

Středa 4. února 2015 byla vyhlášena Světovým dnem rakoviny. Nádorové onemocnění postihne ročně 14 milionů lidí, z toho je diagnostikováno více než 80 tisíc nových případů v České republice. Češi jsou nejvíce ohroženi rakovinou tlustého střeva a konečníku. Příčiny vzniku karcinomu jsou různé, třetina z nich je však způsobena nevhodným životním stylem.

Ročně je celosvětově diagnostikováno **14 milionů případů rakoviny**, zemře na ni přibližně 8 milionů lidí. Podle prognóz by se do roku 2025 měl počet nových případů zvýšit asi o třetinu. V **České republice** zasáhne onkologické onemocnění nově každý rok **80 tisíc lidí,** z toho více než třetina pacientů onemocnění podlehne. Odborníci WHO vidí **řešení v prevenci - v dodržování zdravého životního stylu.** Příčinami vzniku karcinomu jsou nejen genetické předpoklady, znečištěné životní prostředí nebo přibývající věk. Přibližně třetina bývá způsobena **nevhodným životním stylem, například obezitou, nízkou konzumací ovoce a zeleniny,** stresem, pitím alkoholu, kouřením a nedostatkem pohybu.

Ačkoli počty nově diagnostikovaných nádorů neustále přibývají, **šance na přežití u Evropanů rostou.** Vyplývá to z poslední zprávy Evropské komise a Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj vydané v roce 2014. Platí to rovněž pro pacienty s karcinomem – konkrétně se míra přežití zlepšila u

rakoviny děložního čípku, rakoviny prsu a **rakoviny tlustého střeva a konečníku.**

## Češi na špici v rakovině tlustého střeva

U posledně jmenovaného typu rakoviny by měli zbystřit zejména Češi. Ačkoli ve světovém měřítku postihne nejvíce lidí rakovina plic, jater a žaludku, u **Čechů je na prvním místě rakovina tlustého střeva a konečníku.** Ročně postihne více než **8000 pacientů,** fatální je pro více než 3000 z nich. Vyplatí se proto nespoléhat se jen na lékaře a snažit se onemocnění aktivně předcházet prevencí – **nutričně vyváženým stravováním.** Důležitá je zejména **strava bohatá na vlákninu,** Češi jí pouze polovinu dávky doporučené Světvou zdravotnickou organizací WHO.

*„Konzumace vlákniny je doporučena v množství alespoň 25 g denně, z čehož by měla být alespoň třetina tzv. rozpustné vlákniny. Vláknina obecně příznivě ovlivňuje funkci trávicího systému i metabolické regulace, například*

*metabolismus krevního cholesterolu. Spolu se snížením konzumace alkoholu - zejména piva - a spotřeby živočišných tuků představuje* ***zvýšení příjmu vlákniny jeden z důležitých prostředků vedoucí ke snížení rizika vzniku nádorů tlustého střeva,*** " upozorňuje **docent Michal Vrablík,** který působí na III. Interní klinice 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze.

Dobrým pomocníkem při výběru vhodných potravin je **logo Vím co jím**. Sleduje množství rizikových živin - trans mastných kyselin, nasycených mastných kyselin, soli a přidaných cukrů. U některých potravin se rovněž zaměřuje na **množství vlákniny.** *„Při výběru bychom měli upřednostňovat celozrnné výrobky, žitný chléb a zařazovat i jiné druhy obilovin než tradiční pšenici například jáhly, oves nebo žito. Také se snažit denně sníst pět kusů zeleniny a ovoce,"* vysvětluje garantka Vím co jím a piju a **dietoložka Karolína Hlavatá**, jak zvýšit podíl vlákniny v jídelníčku.

## Věděli jste, že:

- ČR patří v Evropské unii mezi země s **nejvyšší spotřebou soli.** Tolerovaný příjem (5 g) je překračován téměř trojnásobně. Denní tolerované množství pro sůl lze překročit konzumací většího párku (100 g).

Nadměrný příjem soli může vést k **rakovině žaludku.**

- **Spotřeba přidaného cukru** v ČR je vysoká. Pouze 4 % mužů a 1 % žen u nás dodržuje doporučené dávky pro přidaný cukr. Asi 57 % Čechů se potýká s **nadváhou nebo obezitou.**
- Češi denně sní jen **12 g vlákniny.** Doporučený příjem je **dle WHO 25 g** (400 - 600 g ovoce a zeleniny v poměru 1:2).

**Zdroje:**


http://ec.europa.eu/health/newsletter/143/focus_newsletter_cs.htm

http://www.uzis.cz/rychle-informace/zhoubne-nadory-roce-2011

http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/


---


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