



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 přibývajícím věkem. 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 Světovou 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 vedoucích 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 piji 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 © 2022

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