magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 4. 2018 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Jakou roli hraje výživa v prevenci rakoviny? Nejsilnější

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jakou-roli-hraje-vyziva-v-prevenci-rakoviny-Nejsilnejsi__s10012x10916.html

V prevenci rakoviny hrají výživové faktory i pro nekuřáky nejsilnější roli. Nádorová onemocnění představují druhou nejčastější příčinu úmrtí ve vyspělých zemích. Česká republika bohužel zaujímá čelní místa ve výskytu nádorů obecně, prvenství drží v případě nádorů tlustého střeva. Na vzniku nádorových onemocnění se podílí faktory genetické, faktory životního prostředí a celkový životní styl.

Výživa v prevenci nádorových onemocnění

- Vlivu výživy je připisováno 30-35 % všech úmrtí na rakovinu

- Alkoholu 5 %
- Nedostatku pohybové aktivity 5 %
- Kouření 15-30 %.

Výživa může ovlivnit proces karcinogeneze (vznik a rozvoj zhoubného bujení) ve všech jejích fázích, a to jak v pozitivním, tak negativním slova smyslu. Přímá souvislost mezi určitou skupinou potravin nebo způsobem stravování a nádory neexistuje, vždy je nutné chápat vliv výživy v kontextu celkového životního stylu. Také zatím nejsou zcela přesvědčivé důkazy o tom, že by nějaká dieta nebo způsob stravování jednoznačně dokázaly zabránit vzniku nádorových onemocnění nebo je vyléčit.

- 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.** Protinádorové účinky jsou připisovány také **zelenému čaji a kávě.** Zvažován je příznivý vliv vlákniny, vitaminu D a vápníku, výsledky studií však nejsou jednoznačné.

Jaké jsou rizikové faktory ve stravování?

Nejvýznamnějším rizikovým faktorem ve stravě je jednoznačně **alkohol,**

konzumace červeného masa a uzenin, nadměrný příjem soli a 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.**

Doporučení pro snížení rizika nádorového onemocnění

- **Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost**

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.

- **Jezte každý den zeleninu a ovoce**

Antikancerogenně působící látky v ovoci a zelenině jsou představovány **antioxidanty (vitamin A, vitamin E, selen)** a fytochemikáliemi.

Suplementace vitaminy a minerálními látkami se však jeví jako neúčinná, v některých případech škodlivá. Nejlepší je tedy jíst co nejvíce různých druhů ovoce a zeleniny.

- **Omezte konzumaci masa**

Velké karcinogenní riziko představuje především tzv. sekundárně zpracované maso, tj. **uzeniny, uzené a grilované maso.** V prevenci je proto vhodné výrazně omezit konzumaci uzenin a nejíst maso vícekrát než jednou denně. Při výběr 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.

- **Omezte příjem nasycených tuků**

Vysoký příjem tuku bývá spojen s obezitou, která stojí v pozadí vzniku řady typů národů. Vedle celkového příjmu tuků sehrává úlohu především zastoupení jednotlivých mastných kyselin. Nasycené mastné kyseliny mohou zvyšovat riziko nádorů tlustého střeva a konečníku, dělohy. Pro omezení příjmu nasycených tuků a navýšení příjmu nenasycených mastných kyselin, **je vhodné často zařazovat ořechy, semena a různé druhy rostlinných**

olejů (olej lněný, konopný, z vlašských ořechů atp.). Omezujte konzumaci tučného masa, smetanových mléčných výrobků, cukrovinek s obsahem kokosového a palmového tuku.

- **Jezte co nejvíce potravin rostlinného původu**

Celozrnné obiloviny obsahují nejen vlákninu a antioxidanty, ale také látky nazývající se lignany, které pomáhají v prevenci nádorových onemocnění. Ve studiích je zvažován pozitivní **vliv dostatečného příjmu sój**i a nižšího 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.

- **Omezte příjem alkoholu, nepijte jej denně**

Doporučení pro konzumaci jsou z pohledu nádorových onemocnění přísná, konzumace alkoholu se nedoporučuje vůbec; popř. by příjem neměl překročit 2 dávky alkoholu/den pro muže a 1 dávku/den pro ženy (1 dávka = 300 ml piva, 125 ml vína, 0,25 ml destilátu). **Nádorové riziko zvyšuje jakýkoliv alkoholický nápoj.**

- **Volte šetrné způsoby tepelné úpravy**

Jako je vaření, dušení, opékání na vhodném tuku. Nepoužívejte vyšší teploty (optimum je rozmezí mezi 160-180 °C). Při vystavení potraviny vysokým teplotám dochází k oxidaci tuku, změnám v bílkovinách a k tvorbě mutagenních a karcinogenních látek. Obsah těchto látek velmi závisí na obsahu tuku v připravované potravině. Platí, že čím je potravina tučnější, tím větší je jejich tvorba. V případě sacharidů může negativně působit akrylamid, který vzniká při tepelné úpravě brambor a obilí. Vzniká tzv. Maillardovou rcí (zodpovědná za chuť propečených potravin) a jeho vysoká koncentrace bývá hlavně v perníku, tmavých sušenkách a chipsech.

- **Nejezte potraviny plesnivé, zkažené nebo připálené**
- **Omezte solení, sledujte obsah soli v potravinách**

Příjem soli by neměl překročit 5 g/den, realita je však jiná – průměrně se denně přijme a 13 g soli! Studie prokázaly vztah mezi vyšším příjem soli a zvýšeným rizikem nádorů žaludku.

- **Pravidelně se hýbejte**
- **Nekuřte**

Potraviny s protinádorovým účinkem

Zelený čaj a káva
Čaj a káva obsahují antioxidačně působící látky. Dávejte přednost čerstvě uvařenému kvalitnímu zelenému čaji. Denně vypijte 3 šálky.

Maliny, borůvky, ostružiny
Tyto druhy ovoce obsahují velké množství antioxidačně působících látek. Jezte je nejlépe čerstvé.

Ryba, lněné semínko, chia semínka
Potraviny s obsahem n-3 mastných kyselin potlačují zánět v těle a uplatňují se tak v prevenci nádorového bujení. Zařazujte tučné ryby do stravy minimálně 2x týdně, jezte často i jiné potraviny obsahující prospěšné n-3 mastné kyseliny.

Brokolice, květák, růžičková kapusta
Brukvovité druhy zeleniny obsahují látky, které chrání buňky před karcinogeny.

Česnek a cibule
Obsahují sirné látky, které brání karcinogenním látkám poškozovat buňky a také brzdí růst nádorových buněk.

Voda
Pomáhá rozpouštět případné karcinogenní látky plovoucí v moči a tím snižovat riziko vzniku nádorů močového měchýře.

Kurkuma
mnoho druhů koření obsahuje antioxidanty, ale hvězdou je kurkuma. Kurkuma obsahuje kurkumin, který brání vzniku metastáz a má protizánětlivé účinky.

Sója, fazole, celozrnné obiloviny
Obsahují fytoestrogeny, které podporují buňky v sebezničení.

Pozitivní a negativní faktory ovlivňující nádorová onemocnění

	Zvyšuje riziko	Snižuje riziko
Nádory úst a hltanu	Alkohol Kouření Špatná zubní hygiena	Beta karoten a lykopen Zinek Ovoce a zelenina

Prs	Nástup menstruace < 12 rokem Bezdětnost nebo 1. porod ve věku > 30 rokem Pozdní menopauza Rodinný výskyt rakoviny prsu Větší výška Alkohol Obezita	Pohybová aktivita Přiměřená hmotnost
Tlusté střevo a konečník	Rodinný výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku Kouření Obezita Alkohol Maso (červené) a uzeniny Celkově vysoký příjem tuku (ve starší literatuře, nepotvrzeno)	Acylpyrin a ostatní nesteroidní protizánětlivé léky Vápník, vitamin D Postmenopauzální hormonální terapie Pohybová aktivita Ovoce a zelenina O vláknině důkazy nepřesvědčivé
Prostata	Maso (červené) Příliš vápníku (suplementa) Obezita	Zelenina (zejména rajčata) a ovoce Luštěniny Pohybová aktivita Vitamin E? Selen?
Slinivka břišní	Kouření Diabetes vzniklý v dospělosti Snížená glukózová tolerance Obezita Maso (červené) a uzeniny	Pohybová aktivita Zelenina a ovoce
Žaludek	Helicobacter pylori Sůl Obezita	Zelenina a ovoce
Plíce	Cigaretový kouř (85-90 % případů způsobeno kouřením) Radon	Zelenina a ovoce (suplementace neúčinná, pozor na vitamin A a beta karoten; působí prooxidačně)
Nádory těla dělohy	Obezita Červené maso Nasycené tuky	Zelenina a ovoce Pohybová aktivita
Nádory děložního čípku	Papilomaviry Kouření Obezita	Zelenina a ovoce
Nádory vaječníků	Dlouhodobá expozice estrogenům	Pohybová aktivita
Ledviny	Obezita Kouření	

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ “Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025

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