magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 11. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Potraviny s protinádorovým a protizánětlivým účinkem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Potraviny-s-protinadorovym-a-protizanetlivym-ucinkem__s10012x19581.html

Riziko vzniku nádorů je podobně u obezity do určité míry ovlivněno genetikou. Geny si vybrat nemůžeme, ale to, co jíme, ano. Pozornost je zaměřena na ovoce a zeleninu, celozrnné obiloviny, potraviny s vyšším obsahem mono a vícenenasycených mastných kyselin a na luštěniny.

Samozřejmě se naskýtá otázka, zda-li nejsou účinnější nejrůznější doplňky stravy, ale bohužel to není tak snadné. Výsledky studií jsou v tomto případě nejednotné a rozporuplné.

- Živiny totiž nejlépe působí ve formě přirozených potravin, kde se **na výsledném účinku spolupodílí více faktorů**. Nejedná se tedy jen o **antioxidanty**, do skupiny **protektivních látek patří také fytoestrogeny, vitaminy, minerální látky** a další.

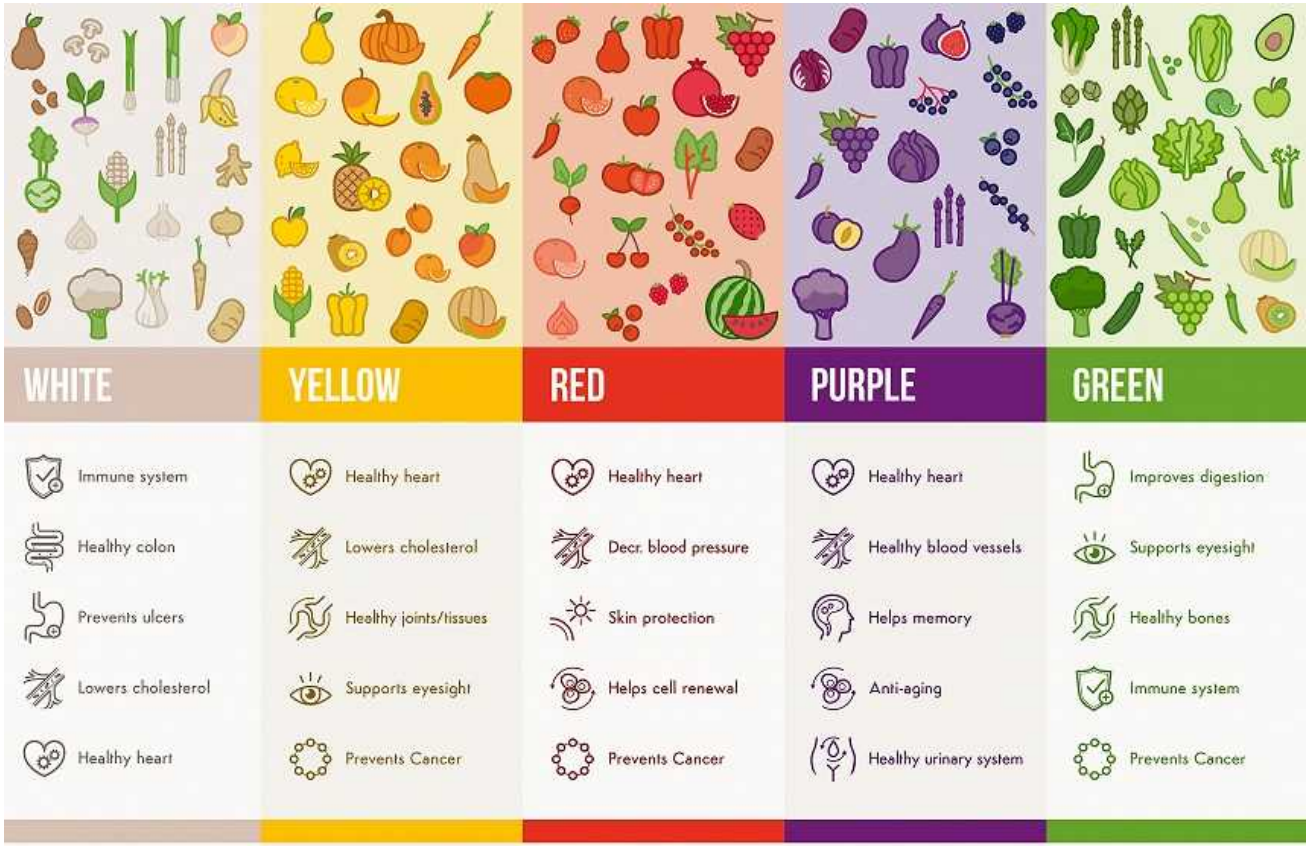
Příjem antioxidantů ve formě doplňků stravy je vhodný pouze v opodstatněných případech. Také je důležité vědět, že mohou být i ohrožující. Na základě studií bylo zjištěno, že zvýšený příjem antioxidantů beta-karotenu a selenu může zvyšovat riziko nádorového bujení u kuřáků.

- Pojďme se blíže podívat na některé z potravin, které nám mohou **pomoci podpořit zdraví**.

Fytosloučeniny s protinádorovým účinkem v ovoci a zelenině (zdroj: Mahan LK, et al.: Krause’s food in nutrition care process. Elsevier, 2012.)

Barva	**Fytochemikálie**	**Ovoce a zelenina**
červená	lykopen	Rajčata a výrobky z nich, vodní meloun, růžové grepy
Červená a fialová	Anthokyany, polyfenoly	Drobné plody, hrozny, švestky
oranžová	α a β-karoteny	Mrkev, mango, dýně
Oranžová a žlutá	β-kryptoxantin, flavonoidy	Meloun kantalup, pomeranče, broskve, papája, nektarinky
Žlutá a zelená	Lutein, zeaxantin	Špenát, avokádo, cukrový meloun, brukev vodnice

Zelená	Sulforafany, indoly	Brokolice, květák, růžičková a hlávková kapusta
Bílá a zelená	Allyl sulfidy	Česnek, cibule, pór, pažitka



Ryby

Výsledky analýzy 2 velkých studií ukazují, že vyšší příjem rostlinných tuků a vícenenasycených mastných kyselin souvisí **s nižším rizikem karcinomu jater**.

Jiná studie z roku 2017 naznačuje vztah mezi vyšším příjmem ryb a sníženým rizikem rakoviny prostaty. K vyslovení jasných závěrů je ale potřeba dalšího sledování.

Studie sledující riziko nádorů prsu u polské populace zjistila, že **zvýšený příjem ryb** souvisí s nižším rizikem tohoto typu nádorů. Ve stejné studii se potvrzuje, že vedle celkového příjmu n-3 mastných kyselin je důležitý i **poměr mezi n-6 a n-3 mastnými kyselinami**. Nadbytek n-6 mastných kyselin totiž podporuje zánět, o kterém se soudí, že stojí v pozadí nádorových onemocnění.

- Co s tím? Jezte alespoň 2x týdně ryby a snažte se nahradit slunečnicový a kukuřičný olej řepkovým a olivovým olejem.

Celozrnné obiloviny

Celozrnné obiloviny se uplatňují v prevenci nádorových onemocnění různým způsobem. Jednak tu je vláknina, která napomáhá **udržovat optimální tělesnou hmotnost**, popř. redukovat váhu.

Vláknina se podílí také na tom, že po jídle tolik nestoupá hladina inzulínu a inzulínu podobného růstového faktoru 1 (insulin-like growth factor 1), jehož zvýšené hladiny se mohou podílet **na zvýšeném riziku vzniku nádorů**,

především prsu a prostaty.

Celozrnné obiloviny obsahují i **lignany**, které patří do skupiny přírodních fytoestrogenů. Vedle obilovin najdeme lignany **v lněném a sezamovém semínku, zelenině, ovoci a luštěninách**. Působením střevní mikroflóry se přeměňují na metabolity, které se uplatňují v prevenci tzv. hormon senzitivních nádorů (karcinomy prsu a prostaty).

- Co s tím? Vyměňte běžné obiloviny za celozrnné a vařte s co největším množstvím zeleniny. Celozrnné není jen pečivo, výborné jsou i různé druhy těstovin.

Olivový olej

Olivový olej obsahuje převážně mononenasycené mastné kyseliny. Až ze 70 % je zde zastoupena kyselina olejová, u které jsou popisovány příznivé účinky v oblasti **prevence nádorů, onemocnění srdce a cév, podpory imunity a hojení**.

Olivový olej je také bohatý na antioxidační látky, především **vitamin E** (α-tokoferol) a polyfenoly.

- Co s tím? Používejte extra panenský olivový olej na studenou i teplou kuchyni, ale nezapomínejte, že má stejnou energetickou hodnotu jako třeba sádlo.

Vinná réva

Ve víně je nejenom pravda, ale i velké množství **polyfenolů.** Nejvíce studovaným polyfenolem je **resveratrol,** jehož **antioxidační a**

antimutagenní účinky se uplatňují v prevenci rakoviny. Dalším významným polyfenolem vinné révy je **kvercetin.** Kvercetin snižuje hladinu cholesterolu a má velmi silnou antioxidační aktivitu.

- Co s tím? Ve víně jsou sice antioxidanty, ale alkohol je zároveň silným faktorem podporujícím vznik rakoviny. Namísto vína raději holdujte čerstvému ovoci.

Brukvovitá zelenina

Brukvovitá zelenina se vyznačuje vysokým obsahem antioxidačně působících látek, především **karotenoidů, flavonoidů a polyfenolů.** Výjimečná je přítomnost různých **glukosinolátů**. Glukosinoláty jsou sice strumigeny, což znamená, že mohou nepříznivě zasahovat do metabolismu jódu, ale produkty jejich odbourávání, tzv. isothiokyanáty **vykazují značné biologické účinky**. Jejich nejvýznamnějším představitelem je sulforafan, který chrání před různými druhy rakoviny a také **snižuje riziko kardiovaskulárních chorob**.

- Co s tím? Alespoň 1x týdně zařaďte do jídelníčku brokolici, růžičkovou kapustu, zelí nebo květák.

Kurkuma (šafrán indický)

Kurkuma je koření jasně žluté barvy, které se používá jako **hlavní složka karí**. Jeho protirakovinné účinky jsou mnohostranné a je za ně zodpovědný **kurkumin**, který zároveň dodává koření jeho specifickou barvu.

Kurkuma likviduje karcinogeny dřív, než stihnou **poškodit DNA, pomáhá zastavit růst a šíření rakovinných buněk a potlačuje zánět**.

Zelený čaj

Zelený čaj je bohatým **zdrojem antioxidačních látek**, především polyfenolů. Nejvýznamnější z nich je tzv. epigalokatechin galát (EGCG), který zřejmě **blokuje karcinogenezi kůže, plic, jícnu, žaludku, jater, střev a prsu**. Pozitivní výsledky přinesla například metaanalýza studií z roku 2017, která

prokázala, že pití více jak 7 šálků zeleného čaje denně působí preventivně při vzniku nádorů prostaty.

- Co s tím? Aby se mohl uplatnit protirakovinný efekt, je třeba denně vypít minimálně 4 šálky kvalitního zeleného čaje.

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