



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 11. 7. 2014 | Chjo

# Civilizační choroby moderní doby

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Civilizacni-choroby-moderni-doby\\_\\_s10012x8497.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Civilizacni-choroby-moderni-doby__s10012x8497.html)

V současné době se čím dál častěji setkáváme s civilizačními chorobami. Objevují se především ve vyspělých zemích světa a jedná se například o kardiovaskulární choroby, cukrovku obezitu apod. Na nemoci, které před 100 lety jen málokdo znal, dnes umírá každý druhý člověk.



**Na začátku 21. století tvořily civilizační choroby 46 % onemocnění na světě** (z toho polovinu úmrtí zapříčinily kardiovaskulární choroby). Odborníci se domnívali, že o dvacet let později se tento podíl zvýší na 57 %. Ale čísla rostou rychleji. **Podle aktuálních statistik jsou již v současné době civilizační choroby příčinou 60 % ze všech úmrtí.\***

## **Typy civilizačních chorob**

Pomyslným vítězem jsou **nemoci srdce a cév**. Česká republika ve výskytu těchto onemocnění obsazuje přední místa ve světových statistikách.

Mezi civilizační choroby se obvykle zahrnuje ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, diabetes mellitus, rakovina, ... Další neméně významné civilizační choroby jsou:

- poruchy příjmu potravy jako jsou anorexie nebo bulimie
- psychické potíže (deprese, únavový syndrom, syndrom vyhoření)
- nádorová onemocnění a další



## **Příčiny civilizačních chorob**

Příčin civilizačních chorob může být mnoho. Mezi ty nejzásadnější patří:

- příjem tučných a sladkých jídel
- nadměrný a trvalý stres

- nedostatek pohybu
- znečištění životního ovzduší, vody a potravin

## Prevence civilizačních onemocnění

Předejít vzniku některé z civilizačních chorob můžeme správnou životosprávou, která patří mezi ovlivnitelné rizikové faktory. „Především **je důležité dodržovat zásady zdravého stravování, hlídat si nutričně vyvážený jídelníček a mít dostatek pohybu. V praxi to znamená hlídat si přiměřenou energetickou hodnotu stravy, preferovat kvalitní tuky a dbát na dostatečné množství vlákniny,**“ říká MUDr. Václava Kunová, odborná garantka iniciativy Víím, co jím.

Logo Víím, co jím se snaží bojovat proti stoupajícímu počtu onemocnění civilizačními chorobami. Hlídá na potravinách rizikové živiny: trans mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny, sodík (sůl), cukr a v některých kategoriích hlídá i množství energie a vlákniny.

Zdroje:

\*<http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/civilizacni-nemoci-aneb-nemoci-zapadniho-zivotniho-stylu-447075>

<http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/civilizacni-choroby/>

<http://zdravinaroda.cz/zdravotni-temata/civilizacni-choroby>

-

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)