



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Tiskové zprávy](#) 4. 2. 2015 | bse

Rakovina souvisí i s nevhodným životním stylem

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Rakovina-souvisi-i-s-nevhodnym-zivotnim-stylem__s726x9690.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 nádorových onemocnění 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** a v příštích 20 letech by se číslo mělo vyšplhat až na 24 milionů. Vychází to z celosvětové zprávy o rakovině, kterou vydala v roce 2014 **Světová zdravotnická organizace WHO**.

V České republice zasáhne onkologické onemocnění nově každý rok **80 tisíc lidí**, z toho více než třetina pacientů onemocnění podlehně. Odborníci WHO vidí řešení v prevenci - **v dodržování zdravého životního stylu**. Vznik karcinomu zapříčiňují 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.

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 páрку (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 (≤ 10 % z celkového příjmu energie a 50 g za den). Asi 57 % Čechů se potýká s nadváhou a 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).**

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, která konstatuje: „*Pokrok při léčení stavů ohrožujících lidský život, jako jsou infarkt, mozková mrtvice a nádorová onemocnění, vedl ve většině evropských zemí k vyšší míře přežití.*“ Platí to rovněž pro pacienty s karcinomem - míra jejich přežití se zvýšila včetně rakoviny děložního čípku, rakoviny prsu a rakoviny tlustého střeva a konečníku. V rámci unie však Češi v průměrné míře úmrtnosti skončili až na 23. místě.

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 přes 8000 pacientů, fatální je pro více než 3000 z nich. Vyplatí se proto nespoléhat se jen na lékaře, ale snažit se onemocnění aktivně předcházet **prevencí – nutričně vyváženým stravováním**.

Zdraví tlustého střeva je významně ovlivněno **stravou**. Nejrizikovější je dopřávat si tučné potraviny, červené maso a uzeniny, smažená, grilovaná a pečená jídla. Čechům nenahrává rovněž **nízký příjem vlákniny** - Světová zdravotnická organizace WHO doporučuje každý den sníst nejméně **25 gramů vlákniny, českou realitou je ale pouhých 12 g**.

*„Konzumace vlákniny je doporučena v množství alespoň 25 – 40 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 **odborný garant iniciativy Víť, co**

jím a piju a docent III. Interní klinice 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy
Michal Vrablík.

Dobrým pomocníkem při výběru vhodných potravin je **logo Víť co jím**.
Sleduje množství trans mastných kyselin, nasycených mastných kyselin, soli a
přidaných cukrů. Potravina s logem Víť, co jím musí být bohatá na vlákninu.
*„Při výběru bychom měli upřednostňovat celozrnné výrobky, žitný chléb a
zařazovat i jiné druhy obilovin než tradiční pšenici například pohanku, jáhly,
oves nebo žito. Také se snažit denně **sníst pět kusů zeleniny a ovoce**,“*
vysvětluje **garantka Víť co jím a piju a dietoložka Karolína Hlavatá**, jak
zvýšit podíl vlákniny v jídelníčku

Tři nejčastěji diagnostikované případy zhoubných nádorů v ČR za rok 2011/ úmrtnost (ÚZIS)

<i>Typ rakoviny</i>	<i>muži</i>	<i>ženy</i>
Rakovina tlustého střeva a konečníku	4755 / 1779	3421 / 1324
Rakovina plic, průdušek a průdušnic	4482 / 3907	2033 / 1675
Rakovina prostaty	6964 / 1314	-

Rakovina prsu	51 /	6620 / 1725
----------------------	-------------	--------------------

Copyright © 2024

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