



## Nejčastější nádory, které lze ovlivnit stravou

Vznik mnohých nádorů lze pozitivně ovlivnit vhodnou skladbou stravy. Uveden výčet zaměřený na ochranu a rizika z potravy.

Dodržování obecných zásad vhodného stravování je důležité pro prevenci nejen mnoha druhů nádorů, ale i pro ochranu před nemocemi srdce a cév, cukrovkou, nemocemi pohybového systému a jinými. Mezi nejčastější nádory patří: nádory tlustého střeva a konečníku, plic, prsu a žaludku. Vznik všech těchto nádorů lze pozitivně ovlivnit vhodnou skladbou stravy.

Následující výčet je zaměřen na **ochranu a rizika z potravy**. Jen okrajově upozorňujeme na jiné souvislosti, kterých je však více.

U každého druhu nádoru jsou v úvodu vyjmenovány zdravotní poruchy nebo zátěže, které znamenají samy o sobě riziko. I když samozřejmě zdaleka neznamená, že by člověk, který je má, onemocněl, měla by být sama o sobě důvodem k tomu, aby se zásadami vhodného stravování řídil.

### *Nádory tlustého střeva a konečníku*

Naše republika již mnoho let obhazuje smutné prvenství v jejich výskytu a nových pacientů je rok od roku více. Ročně nově onemocní přes 6000 lidí. Častěji onemocní muži.

#### *1. Zdravotní rizika vzniku onemocnění:*

- Některé vrozené změny střevní stěny (polyposy) a některé chronické záněty.
- Výskyt nádoru trávicího ústrojí u blízkých pokrevních příbuzných.

#### *2. Ochrana:*

- Významnou ochrannou složkou je nestravitelná složka potravy vláknina, která chrání střevní stěnu před rakovinotvornými látkami. Důležitý pro ochranu je i vitamin C a E.
- Aby byl těchto ochranných součástí potravy dostatek, je nutno jíst hodně **zeleniny a ovoce**. Doporučuje se zejména zelí, kapusta, brokolice, květák, česnek, cibule. I houby (mimo žampionů) jsou dobré. Jablka obsahují další ochrannou látku pektin.
- Významný je i dostatečný příjem **luštěnin a celovaného pečiva**.
- Pro prevenci nádorů tlustého střeva a konečníku jsou významné další látky:
- Vápník - je obsažen v **mléku a mléčných výrobcích**. Dáváme přednost zejména **netučným** výrobkům.
- Lecithin - je obsažen ve **vejcích, nerafinovaných rostlinných olejích, sójových bobech, ořechách a semenech**. Přidává se do **čokolád a margarínů**.
- Cholin - je obsažen ve **vejcích, mozečku, játrech, obilných klíčcích, listové zelenině, nerafinovaných rostlinných olejích, kvasnicích**.
- Methionin - je obsažen v **mase, mléčných výrobcích**
- Cystein - je obsažen ve **vejcích**.



- Fosfolipidy - jsou obsaženy ve **vejcích, nerafinovaných rostlinných olejích, sýrech**.
- Významnou součástí ochrany je **dostatek pohybu**.

### 3. Rizika z výživy

- Živočišné tuky.
- Nadměrný příjem potravy a nadváha.
- Úprava masa smažením, grilováním, pečením a uzením. Zvlášť rizikové jsou uzeniny.
- Nadměrná konzumace alkoholu.
- Nadměrné pití piva (obsahuje rakovinotvorné nitrosaminy)
- Zkažené a plísňivé potraviny (obsahují rakovinotvorný mykotoxin- aflatoxin)

### 4. Jiná rizika:

- Kouření.

### Nádory žaludku

Výskyt postupně klesá od padesátých let. Přesto ročně přibývá přes 2000 pacientů. Výskyt u mužů je o čtvrtinu vyšší než u žen.

#### 1. Zdravotní rizika vzniku onemocnění:

- Chronické záněty žaludku.
- Žaludeční vředy.
- Jizvy po operaci žaludku.
- Chudokrevnost (perniciózní anemie).
- Krevní skupina A.
- Výskyt nádoru trávicího ústrojí u blízkých pokrevních příbuzných.

#### 2. Ochrana:

- **Syrová zelenina a ovoce** pro obsah draslíku, vitamínu C v kombinaci s vitamínem A a E.
- Ochranně působí **mléko**. Za zvláštní zmínku stojí významný účinek **lékořice**.

#### 3. Rizika z výživy:

- Strava, ve které převažují cukry a škroby
- Nadměrné solení.
- Nadměrná konzumace alkoholu.
- Nadměrné pití piva (obsah nitrosaminů).
- Úprava masa uzením, smažením, nasolováním.

#### 4. Jiná významná rizika:



- Významným rizikem je kontakt s niklem, azbestem, gumou.

### *Nádory plic*

Patří k nejčastějším. Ročně přibývá zhruba 6000 nových případů onemocnění, z toho ženy tvoří jednu pětinu. Podíl žen se však postupně stále zvyšuje.

#### *1. Ochrana:*

- Základní výživovou ochranou je **zelenina a ovoce** pro vysoký obsah vitaminů C a E a některých minerálů (selen, zinek). Zvláště významná je **mrkev, brokolice a špenát** pro obsah karotenů a karotenoidů.

#### *1. Významná rizika:*

- Přímá rizika výživová, kromě nedostatku ochranných látek, nejsou zatím známa.
- Rizikem číslo jedna je **kouření !**
- Známá jsou rizika ze zvýšeného styku s některými látkami - azbest, radon, polycyklické aromatické uhlovodíky, chrom, nikl, arsen.

### *Nádory prsu*

Výskyt nádorů prsu stále stoupá. Ročně je zaznamenáno téměř 4000 nových případů.

#### *1. Ochrana:*

- Strava bohatá na **zeleninu a ovoce**.

#### *2. Rizika z výživy*

- Nadměrná strava s vysokou energetickou hodnotou a s ní související nadváha.
- Strava s vysokým obsahem živočišných tuků