

VÝŽIVA JAKO

riziko

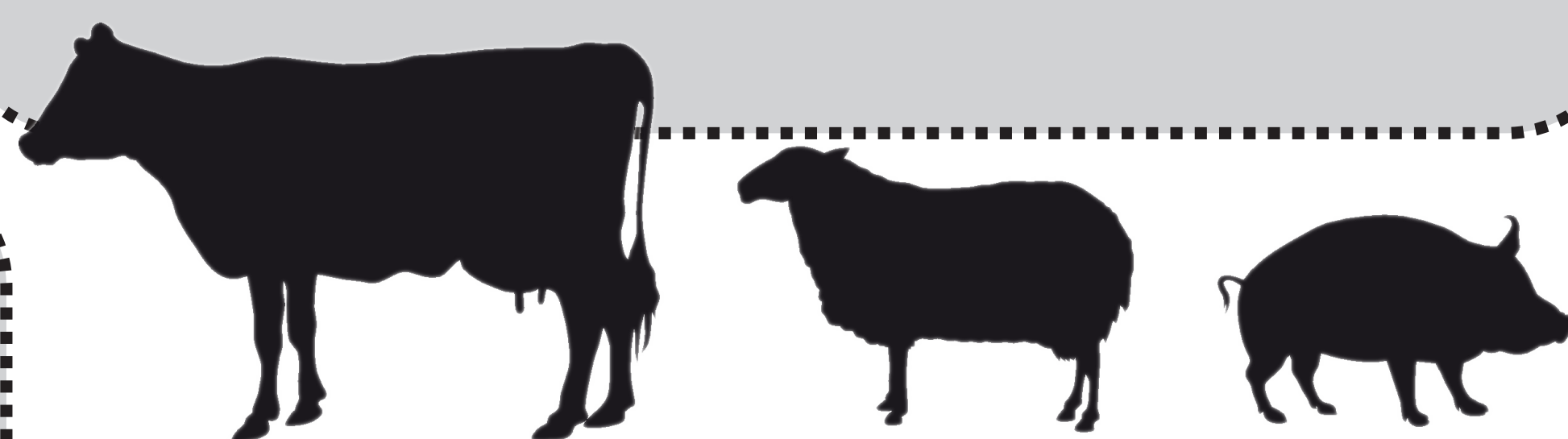
VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ



NADMĚRNÁ KONZUMACE ČERVENÉHO MASA

(hovězí, vepřové, skopové)

Strava bohatá na maso, je bohatá i na příjem energie. Do hry vstupuje i nevhodná tepelná úprava. To vše zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Je doporučeno omezit konzumaci červeného masa na méně než 80 g za den. Nadměrná konzumace červeného masa souvisí **s rakovinou tlustého střeva, konečníku, slinivky, prostaty, ledvin a prsu.**



STRAVA BOHATÁ NA ŽIVOČIŠNÉ TUKY

Vysoký příjem tuků způsobuje nadváhu a obezitu. Nadměrný příjem živočišných tuků souvisí **s rakovinou plic, prsu, žlučníku, tlustého střeva a prostaty.**



STRAVA BOHATÁ NA JEDNODUCHÉ CUKRY

Je prokázána souvislost mezi konzumací sladkého a **karcinomem střeva i konečníku.**



Téměř polovinu všech nádorových onemocnění různých orgánů způsobuje navhodná skladba a množství stravy.

POTRAVINY NAPADENÉ PLÍSNÍ

Plísně produkují mykotoxiny, z nichž nejznámější jsou aflatoxiny. Pokud se na povrchu výrobku objeví plíseň, je mykotoxin kontaminován již celý. V žádném případě se taková potravina nesmí konzumovat a to ani po odstranění (odkrojení) plísně. Konzumace mykotoxinů má souvislost **s rakovinou jater.**



UZENÍ, SMAŽENÍ, GRILOVÁNÍ

Kulinářská úprava za vysokých teplot, zejména pak v plameni způsobuje vznik řady **rakovinotvorných látek.**



ALKOHOL

Je karcinogen I. třídy, tedy nebezpečný pro člověka. Z hlediska vzniku nádorů neexistuje bezpečná hranice konzumace. Alkohol je nebezpečný zejména pro vznik **karcinomu prsu, jater, dutiny ústní, hltanu, hrtanu a jícnu.**



SŮL

Slaná strava, která obsahuje i velké množství tuků stagnuje v žaludku a může narušovat jeho sliznici. Oslabená **žaludeční sliznice** je pak **místem vzniku nádorů.**



VYSOKÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM

Dlouhotrvající příjem nadměrného množství energie se projeví vzrůstem BMI, tedy nadváhou či obezitou. V tukové tkáni se mohou hromadit karcinogeny. Tuková tkáň je hormonálně aktivní, proto má nadváha a obezita souvislost i **s nádory prsu či endometria.**



NEVHODNÝ JÍDELNÍČEK

Snídaně párky s hořčicí, bílý rohlík, čaj s cukrem
Svačina pařížský salát, rohlík, slazená limonáda
Oběd hovězí steak, hranolky, tatarka, pivo
Svačina káva, čokoládová tyčinka
Večeře jitrnice, chléb, pivo

Mezi jídly chipsy, slazená limonáda, 5 cigaret

CIGARETY sice nejsou potravina, ale mnozí si je rádi dopřejí, jako by byly nedílnou součástí jejich jídelníčku. A tím významně násobí škodlivý účinek všech položek z talíře.



VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ



STÁTNI
ZDRAVOTNÍ
ÚSTAV

SZÚ

BRUKVOVITÁ ZELENINA

Sem patří brokolice, růžičková kapusta, hlávkové zelí, květák, listová kapusta, ředkvičky apod. Tato zelenina brání kancerogenním látkám poškozovat buňky. Tepelně se musí upravovat jen mírně a při požívání důkladně rozžvýkat.



TUKY S OBSAHEM OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN

Dostatečný přísun zajistí dvakrát týdně tučná ryba. Zdrojem může být namleté lněné semínko (uchovávané v lednici), které se může přidat do cereálií, salátů, pomazánek. Dalším zdrojem těchto kyselin jsou rostlinné oleje, ořechy aj.

ZELENÝ ČAJ

Přednost mají japonské čaje, které je nutné louhovat 8 - 10 minut. Čaj se pije vždy čerstvě připravený, v množství tři šálky denně.



RAJČATA

Vyšší protirakovinný účinek mají rajčata až po tepelné úpravě s tuky, například jako rajčatová omáčka.

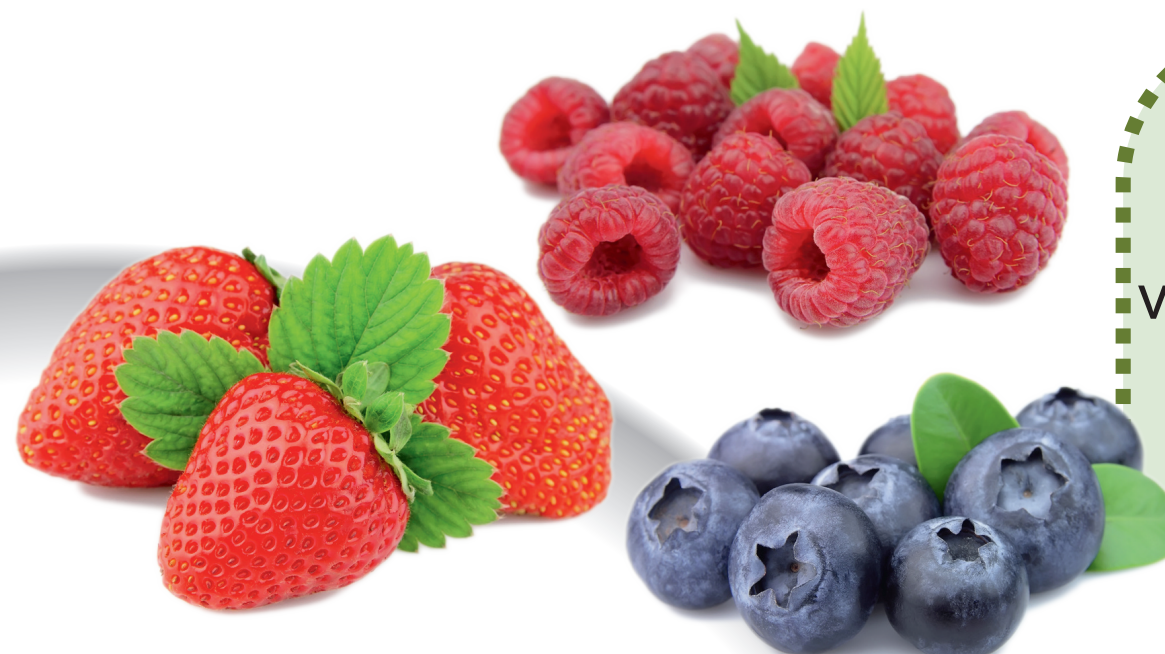


KURKUMA

Je indický šafrán a používá se jako součást kari koření. Do jídla se doporučuje přidávat jedna čajová lžička kořene kurkumy. Hodí se do polévek, salátového dresingu i těstovin.

DROBNÉ OVOCE

Jahody, maliny, borůvky... Brusinky je vhodné jíst spíše sušené, než ve formě džusu. Borůvky a další bobuloviny se mohou uchovávat i zmražené.



CITRUSY

Působí přímo na rakovinné buňky a zároveň posilují protirakovinný potenciál. Citrusy (citrony, pomeranče...) je vhodné konzumovat každý den.



SÓJA

Ve formě bobů, lusků nebo jako tofu. Protirakovinné látky ze sóji mohou zasahovat do rozvoje rakoviny, vyvolané příliš vysokou hladinou pohlavních hormonů (prsa, prostata).



ČESNEK A CIBULE

Brání kancerogenním látkám poškozovat buňky a také brzdí růst rakovinných buněk. Nejlepším zdrojem je čerstvě podrcený česnek.

Dopřejte si potraviny s ochrannou silou před rakovinou.

Ochrannou sílu zmíněných potravin lze zvýšit jejich kombinací.

DOPORUČENÍ PRO PREVENCI

- pestrost a vyváženost: rozmanitá strava z různých zdrojů s upřednostněním potravin rostlinného původu
- konzumace různých druhů zeleniny a ovoce (i syrové) po celý rok v množství pět porcí denně (jedna porce by měla mít velikost jako pěst, tj. minimálně 400 g) a potravin z luštěnin a obilnin (málo upravovaných celozrnných)
- preferance ryb, kuřecího masa a zvěřiny před masem vepřovým, hovězím a skopovým
- příprava pokrmů při nižších teplotách s upřednostněním vaření a dušení
- celkový denní příjem soli ze všech zdrojů nižší než 5 g
- rovnováha mezi příjmem a výdejem energie: váhový přírůstek během celé dospělosti nemá překročit 5 kg
- každodenní pohybová aktivita alespoň 30 minut
- omezení konzumace tučných potravin (zejména živočišného původu) a všeho sladkého včetně nápojů
- nejíst potraviny kontaminované plísní, hnilobou či jinak zkažené nebo připálené
- vyvarovat se pití alkoholu a kouření

NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

VHODNÝ JÍDELNÍČEK

- Snídaně** 2 lžičce směsi vloček, dýňových, lněných semínek a ořechů, půl šálku borůvek a malin, polotučný jogurt, zelený čaj
- Svačina** celozrnná houska, sýr, pomeranč, voda
- Oběd** květáková polévka, makrela s rajčatovou omáčkou a brambory, ředkvičkový salát, ředěný džus z čerstvého ovoce
- Svačina** zeleninový salát s tofu, sypaný sušenými brusinkami, zelený čaj
- Večeře** celozrnné pečivo, tvarohová pomazánka s česnekem a cizrnou, hroznové víno, voda