

Strava a životní styl v prevenci kolorektálního karcinomu – doporučení

1) Optimální tělesná hmotnost (které lze dosáhnout i s pomocí následujících doporučení)

Dosáhnutí a udržení optimální tělesné hmotnosti je jedním ze základních faktorů pro prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku. Orientačním ukazatelem může být hodnota BMI, která se vypočítá vzorcem $\text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$ – pásmo normální tělesné hmotnosti je v rozmezí od 18,5 do 25, ve starším věku (nad 65 let) lze tolerovat do 27.

2) Dostatek vlákniny a tekutin

Doporučené denní množství vlákniny na den je nejméně 30 g. Tohoto množství lze dosáhnout:

a) nahrazením výrobků z bílé mouky výrobky celozrnnými, zařazováním celozrnných obilovin – celozrnné výrobky a obiloviny mají i více než 3x vyšší obsah vlákniny. Celozrnné výrobky by v jídelníčku měly převažovat nad výrobky „bílými“. Pozor, cereální výrobky $\neq$ celozrnné. Cereální znamená „vyrobený z obilovin“.

Vhodné – vyšší obsah vlákniny	Méně vhodné – nižší obsah vlákniny ×
Žitný nebo slunečnicový chléb, grahamové pečivo, celozrnné pečivo, knäckebroty, ovesné vločky, jáhly, pohanka, amarant, quinoa, špalda, otruby, celozrnné těstoviny nebo kuskus nebo bulgur, neloupaná rýže.	Tukové rohlíky, veka, toustový chléb, housky, kaiserky, rýžové a kukuřičné chlebičky, bílá mouka a krupice, obyčejné těstoviny, loupáná rýže.

b) Zařazením luštěnin do jídelníčku minimálně 2x týdně – a to ve formě nejen hlavních pokrmů, ale i polévek, pomazánek nebo třeba salátů.

c) Zvýšením konzumace ovoce a zeleniny v množství alespoň 600 g denně (z toho 200 g ovoce, 400 g zeleniny) – ideální je zařazovat tyto potraviny převážně v syrovém stavu pro jejich obsah vitamínů a antioxidačních látek, ale započítává se samozřejmě i zelenina tepelně upravená, která může být výhodná např. v zimě.

d) Doplněním jídelníčku o ořechy a semínka – tyto potraviny jsou bohaté na vlákninu, minerální látky a zdraví prospěšné tuky, avšak jedna porce by neměla přesáhnout 30 g, protože mají právě kvůli tuku vysokou energetickou hodnotu.

Doporučeno je zvýšené množství vlákniny zařazovat postupně, ne ji skokově navýšit, to pro adaptaci střev na změnu. Ke zvýšené konzumaci vlákniny je nutno adekvátně zvýšit příjem vhodných tekutin na *minimálně 1,5 litru za den*, ideálně nad 2 litry (voda, neslazený čaj, neslazené minerální vody).

3) Nahrazení živočišných tuků rostlinnými

a) Pro přípravu pokrmů je vhodné používat jednodruhové rostlinné oleje (s výjimkou palmového, palmojádrového a kokosového)– namísto másla, sádla a jiných živočišných tuků. Oleje obsahují převážně nenasycené mastné kyseliny, které jsou zdraví prospěšné. Druhy olejů je dobré střídat, protože mají rozdílné zastoupení mastných kyselin.

Vhodné – nízký obsah nasycených mastných kyselin	Méně vhodné – vysoký obsah nasycených mastných kyselin ×
Řepkový olej, olivový olej (do studené kuchyně extra panenský), slunečnicový olej, lněný olej, konopný olej, oleje z ořechů.	Máslo, sádlo, slanina, kokosový, palmový a palmojádrový tuk.

b) Zařazovat limitované potraviny jako ořechy, semínka, avokádo do jídelníčku – mají vysoký obsah zdraví prospěšných tuků a selenu (para ořechy).

c) Omezit spotřebu tučného masa (krkovice, bůček, kachna, husa) a masných výrobků (slanina, Vysočina, klobásy, Gothaj, šunkový salám)– volit převážně masa libová, jako je např. *kuřecí a krůtí prsa, hovězí zadní, vepřová kýta nebo panenka, telecí zadní, králík*. Z uzenin je vhodné konzumovat také převážně méně tučné druhy, které mají vysoký podíl masa – ideálně nad 90 %, např. *vysokoprocentní šunky nebo párky*. Uzeniny by se v jídelníčku neměly objevovat příliš často, ideálně zhruba 2 × do týdne, jejich častá konzumace sama o sobě může být rizikovým faktorem pro vznik rakoviny.

Vhodné	Méně vhodné ×
<i>Maso:</i> kuřecí a krůtí prsa, hovězí zadní, vepřová kýta nebo panenka, telecí zadní, králík. <i>Masné výrobky:</i> vysokoprocenní šunky a párky s podílem masa nad 90%.	<i>Maso:</i> prorostlá masa jako je krkovice, bůček, mletá masa, kachna, husa. <i>Masné výrobky:</i> slanina, Vysočina, Poličan, Herkules, klobásy, špekáčky, Gothaj, Junior, šunkový salám, tlačinka, paštika, škvarky.

d) Omezit spotřebu tučných mléčných výrobků (jako jsou sýry nad 45 % tuku v sušině/nad 25 g ve 100 g výrobku, smetanové jogurty s obsahem tuku kolem 10 %, smetana a šlehačka) – a nahradit je výrobky s nižší tučností.

Vhodné	Méně vhodné ×
Mléko, neochucené kefíry a acidofilní mléka do 1,5 % tuku, tvaroh a bílé jogurty do 3,5 % tuku, podmásli, sýry do 45 % (Eidam, Madeland, Gouda, Hermelín figura, Balkánský sýr, Mozzarella Cottage, Gervais, Lučina linie, Ricotta).	Smetanové jogurty s tučností kolem 10 %, ochucené mléčné výrobky, smetana na vaření, šlehačka, sýry nad 45 % tuku (Niva, Hermelín, Camembert, Parmezán, Čedar, Ementál, Mascarpone), tavené sýry

4) Zařazení tučných mořských ryb do jídelníčku alespoň 2x týdně

a) Rybí tuk obsahuje omega-3 polynenasycené mastné kyseliny a vitamín D – ryby jsou výjimkou v živočišných tucích – mají protektivní účinky v prevenci kolorektálního karcinomu a působí také pozitivně na mozek a kardiovaskulární systém. Není však vhodné zařazovat tyto ryby velmi často – stále jsou to živočišné potraviny a ty obsahují cholesterol. Vhodné je zařadit do jídelníčku např. *lososa, makreli, sardinky nebo tuňáka* pro vitamín D např. občas i *tresčí játra nebo sumečka*.

5) Zařazení potravin s vápníkem a vitamínem D do jídelníčku pro jejich protektivní účinky

a) Pravidelně zařadit nízko nebo ideálně polotučné mléčné výrobky (s výjimkou tavených sýrů) – mléko a mléčné výrobky jsou významným zdrojem vápníku a mléčný tuk také obsahuje vitamín D, který podporuje jeho vstřebávání. Tavené sýry naopak příliš prospěšné nejsou pro vysoký obsah tavících solí a spolu s výrobky z bílé mouky může

být jejich častá konzumace rizikovým faktorem pro vznik karcinomu. Vhodné jsou do běžného jídelníčku potraviny jako je *mléko, zakysané mléčné výrobky (neochucené)* – *ideálně i s obsahem probiotik, tvaroh, tvrdé a polotvrdé sýry do cca 45 % tuku v sušině (viz tabulka výše)*.

b) Konzumovat i rostlinné zdroje vápníku, jako je brokolice, mandle, nebo mák – tyto potraviny jsou také dobrým zdrojem dalších vitamínů, minerálních látek i vlákniny.

6) Omezení potravin bohatých na jednoduchý cukr

a) Jednoduchý cukr přispívá k rozvoji obezity – a obezita je rizikovým faktorem vzniku karcinomu. Stejně tak může rychlé zvýšení hladiny krevního cukru nepřímo podporovat zánětlivé procesy v těle a stimulovat růst nejen zdravých buněk.

Smejkalová Martina, 3. 4. 2018