

# Výživa a životní styl v prevenci kolorektálního karcinomu

Kolorektálnímu karcinomu se dá, na rozdíl od spousty jiných onemocnění, v poměrně značné míře předcházet úpravou stravy a životního stylu. Stačí dodržovat několik zásad:

1) **Udržet si ideální tělesnou hmotnost** – obezita významně zvyšuje riziko vzniku karcinomu.



2) **Konzumovat dostatečné množství vlákniny** – které najdeme např. v celozrnných obilovinách a výrobcích, luštěninách, ovoci a zelenině, oříšcích, semínkách.

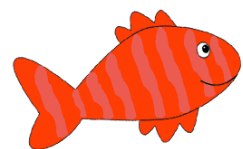


3) **Snažit se zařazovat do jídelníčku spíše rostlinné oleje než živočišné tuky** – např. řepkový nebo olivový olej místo másla nebo sádla. Také volit výrobky s nižší nebo střední tučností.



4) **Nepřehánět to s konzumací červeného masa** – tato masa (vepřové, hovězí, zvěřina, skopové aj.) by v jídelníčku rozhodně neměla převládat, stejně tak uzeniny.

4) **Dbát na dostatečný příjem kyselin omega-3**, které najdeme v tučných mořských rybách nebo rostlinných olejích.



5) **Konzumovat potraviny s obsahem vápníku** – např. neochucené mléko a mléčné výrobky s nižší nebo střední tučností, ale i brokolici, mák nebo třeba ořechy.



6) **Vyhnout se nadměrné konzumaci jednoduchých cukrů** – v podobě např. cukru, medu, sladkostí, ale i skrytých cukrů v pochutinách a polotovarech.

7) **Dbát na dostatečný příjem tekutin** – ideálně vody, neslazených minerálních vod a nebo čajů.



8) **Dostatečně se hýbat ve volném čase** – minimálně 3 hodiny týdně, nebo půl hodiny denně (rychlá chůze, běh, cvičení).

9) **Nekouřit a vyhnout se nadměrné konzumaci alkoholu** – i kouření má velký vliv na tlusté střevo a v kombinaci s alkoholem se riziko vzniku karcinomu ještě zvyšuje. Maximální denní dávka je u mužů 0,5 l piva, 2 dl vína nebo 5 cl tvrdého alkoholu, pro ženy je dávka poloviční.



10) **Chodit na preventivní prohlídky** – zejména ve věku nad 50 let, kdy riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku prudce narůstá.



**Více informací na [www.vize.cz](http://www.vize.cz)**