

1. Doporučení pro celou populaci



Udržujte si přiměřenou hmotnost.

- Existují přesvědčivé důkazy o tom, že nadváha a obezita zvyšují riziko vzniku mnoha typů rakoviny, mj. rakoviny tlustého střeva a prsu. Vyváženou stravou a pravidelným cvičením si udržujte zdravou hmotnost, výrazně tak snížíte své riziko.



Alespoň 30 minut denně se věnujte fyzickým aktivitám.

- Existují pádné důkazy o tom, že fyzické aktivity chrání před mnoha typy zhoubných nádorů, mj. před rakovinou tlustého střeva a rakovinou prsu. Pravidelný pohyb je navíc nezbytný pro udržení přiměřené hmotnosti. Počítá se jakýkoli druh fyzické aktivity - a čím více, tím lépe! Usilujte o to, aby se pohyb stal pravidelnou součástí Vašeho každodenního života.



Omezte spotřebu potravin, které obsahují velké množství tuků a sacharidů, ale málo vlákniny. Vyhýbejte se slazeným nápojům.

- Tzv. "vysoce energetické" potraviny (z angl. energy-dense foods) obsahují příliš mnoho tuků a cukrů, ale jen velmi málo živin. Tyto typy potravin - zvláště jsou-li konzumovány ve velkých porcích - zvyšují riziko obezity, a ta prokazatelně zvyšuje riziko rakoviny. Mezi "vysoce energetické" potraviny se řadí především oblíbená jídla z fastfoodů, jako jsou hamburgery, chipsy, smažené kuřecí kousky nebo většina druhů pizzy, a také "svačinky" typu čokolád, křupek nebo sušenek.
- Mezi "vysoce energetické" potraviny se řadí i ořechy, slunečnicová nebo sezamová semínka a rostlinné oleje; tyto potraviny jsou však významným zdrojem živin a jsou-li součástí vyvážené stravy, nezpůsobí přírůstek hmotnosti.



Jezte různé druhy zeleniny, ovoce, celozrnného pečiva a luštěnin (např. čočka nebo fazole).

- Bylo prokázáno, že zelenina, ovoce a jiné potraviny obsahující vlákninu (např. celozrnné pečivo nebo luštěniny) mohou chránit před mnoha typy rakoviny, zejm. před rakovinou úst, žaludku a tlustého střeva. Zároveň pomáhají předcházet nadváze a obezitě.
- Měli byste konzumovat 5 porcí této skupiny potravin denně a každé Vaše jídlo by mělo obsahovat celozrnné výrobky (např. rýže natural, celozrnný chléb nebo těstoviny).
- Přírůstek hmotnosti mohou způsobovat i slazené nápoje a šťávy z ovocných koncentrátů. Podobný efekt mají ovocné džusy (i ty bez přidaného cukru), proto se snažte nepít je v příliš velkém množství.
- Snažte se "vysoce energetická jídla" nahradit méně kalorickými potravinami, jako je např. zelenina, ovoce nebo celozrnné výrobky. Místo slazených nápojů pijte raději vodu, neslazený čaj nebo kávu.



Omezte konzumaci červeného masa (např. hovězí, vepřové a skopové) a vyhýbejte se masným výrobkům.

- Existují přesvědčivé důkazy o tom, že červené maso a masné výrobky způsobují rakovinu tlustého střeva, ačkoli zatím nebylo přesně stanoveno množství těchto masných výrobků, které lze bezpečně konzumovat bez zvýšeného rizika.
- Pokuste se omezit konzumaci červeného masa na méně než 500 g týdně (v syrovém stavu zhruba 700-750 g). Snažte se nejíst příliš mnoho uzenin (slanina,

různé šunky, salámy, klobásy apod.)



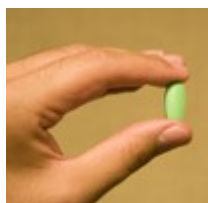
Pokud pijete alkoholické nápoje, omezte jejich množství nejvýše na 2 skleničky denně (muži) nebo 1 skleničku denně (ženy).

- V roce 1997 bylo poprvé potvrzeno, že alkoholické nápoje zvyšují riziko vzniku několika typů rakoviny, např. prsu a tlustého střeva. Od té doby se hromadí další důkazy o rakovinotvorných účincích alkoholu.
- I mírná konzumace alkoholu může zvyšovat vaše riziko rakoviny, ačkoli některé studie naznačily, že malé dávky alkoholu mohou do jisté míry chránit před onemocněním kardiovaskulárního systému. Pokud se již rozhodnete alkohol pít, pijte jej umírněně.



Omezte konzumaci slaných jídel a potravin konzervovaných pomocí soli.

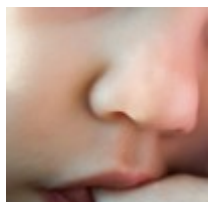
- Některé studie naznačují, že potraviny konzervované solí pravděpodobně způsobují rakovinu žaludku. Při ochucování vašich jídel se snažte používat bylinky a koření. Mějte na paměti, že velké množství soli je obsaženo i v řadě potravinářských výrobků.



Nepoužívejte potravinové doplňky s přesvědčením, že Vás ochrání před rakovinou.

- Výzkumy ukazují, že některé potravinové doplňky s vysokým obsahem vitamínů mohou zvyšovat riziko vzniku některých typů rakoviny. Snažte se proto jíst vyváženou stravu bez vitaminových doplňků.
- Pro některé skupiny lidí jsou však potravinové doplňky vhodné (v případě pochybností je vhodné poradit se s ošetřujícím lékařem).

2. Doporučení pro specifické skupiny populace



Matky by měly své děti do šesti měsíců věku výhradně kojit, teprve potom přidávat jinou výživu.

- Existují přesvědčivé důkazy o tom, že kojení chrání matku před rakovinou prsu a dítě před přílišným nárůstem hmotnosti.



Lidé, kteří prodělali rakovinu, by po ukončení léčby měli dodržovat doporučení pro onkologickou prevenci.

- Dodržování zásad správné výživy a pravidelná tělesná aktivita pomáhají snižovat riziko návratu choroby