



UNIVERZITNÁ NEMOCNICA
BRATISLAVA

Gastroenterologická klinika SZU a UNB

Úloha rastlinnej stravy v prevencii rakoviny hrubého čreva a konečníka

Kolektív autorov:

doc. MUDr. Ladislav Kužela, PhD., MPH

Jana Kondrcová

Zuzana Čižmáriková, PhD., MPH

Milé pacientky a pacienti,

cieľom celého nášho tímu Gastroenterologickej kliniky SZU a UNB je spokojný a vyliečený, respektíve dobre liečený pacient. Okrem moderných poznatkov súčasnej doby, technického pokroku či excelentných možnostiach liečby by absolútnou súčasťou mala byť aj cieľená a vhodná komunikácia nás zdravotníkov smerom k vám. Každý jeden pacient je pre nás zdravotníkov najvyššia priorita.

Rakovina hrubého čreva a konečníka – kolorektálny karcinóm (KRCa)

Žiaľ, už niekoľko rokov sa Slovensko neustále drží na nepopulárnych popredných miestach v rámci celého sveta vo výskyte (incidencii) a úmrtnosti na rakovinu (karcinóm) hrubého čreva a konečníka.



Slovensko je na 1. mieste v úmrtní na rakovinu hrubého čreva.

Spomedzi krajín OECD sme dokonca na prvom mieste v úmrtnosti na toto ochorenie. Existuje jasná zhoda medzi vedcami (konsenzus), že príjem vlákniny z rastlín chráni pred vznikom a rozvojom kolorektálneho karcinómu (KRCa).

Zdravá výživa je preto jedným zo základných kameňov poradenstva v oblasti prevencie rakoviny, ktoré poskytujú významné medzinárodné odborné organizácie, a preto sme si dovolili v mene kolektívu Gastroenterologickej kliniky SZU a UNB pripraviť pre vás nasledovné odporúčania.

Pozor na mäso

Potravinovou skupinou, ktorá sa trvalo a významne spája so zvýšeným rizikom KRCa, je mäso. Metaanalýzy štúdií naznačujú významnú súvislosť medzi spotrebou mäsa a KRCa, so zvýšeným rizikom v rozmedzí 12 – 21 %.

Štúdie rovnako uvádzajú, že s každými ďalšími 100 g mäsa denne navyše rastie riziko vzniku rakoviny o ďalších 10 – 30 %.



Výskyt KRCa sa znižuje o 11 % na každých 100 g ovocia a zeleniny, ktoré denne zjeme.

Strava je buď naším jedom, alebo liekom

1. Udržiavať si hmotnosť v rámci zdravého rozsahu počas celého života.

V Európe sa asi 11 % KRCa pripisuje nadváhe a obezite. Na určenie toho, či máte ideálnu hmotnosť alebo nadváhu, resp. obezitu sa najčastejšie používa index skrátene nazývaný BMI (Body Mass Index – index telesnej hmotnosti). Tento sa vypočíta vydelením hmotnosti daného človeka druhou mocninou jeho výšky.

Ideálne by sa mal BMI pohybovať v rozmedzí 18,5 – 24,9.

2. Denne sa venujte miernej fyzickej aktivite.

Akákolvek zvýšená fyzická aktivita bola spojená so zníženým rizikom rakoviny hrubého čreva a to až o 50 %.

3. Jedzte stravu s vysokým obsahom všetkých druhov rastlinných potravín.

Vhodné je v strave pomaly a postupne zvýšiť príjem čo najrozmanitejšej rastlinnej vlákniny (vhodné je príjem rastlinných potravín počas dňa rozdeliť, to znamená nejst ich súčasne) tak, aby obsahovala denne minimálne 2 kusy ovocia (môže byť aj sušené), 5 porcií zeleniny, 3 porcie celozrnných potravín (napr. nespracovaná kukurica, proso, ovos, pšenica a hnedá ryža) a 1-2 porcie orechov, semienok a strukovín (napr. šošovica, fazuľa a pod...).

Čo sa myslí 1 porciou, si vysvetlíme teraz.



Porcia je u každého z nás individuálna, keďže sme rozdielne a individuálne bytosti. Pre lepšiu predstavu si porciu predstavte ako dlaň.

Každý z nás má nielen inú výšku a hmotnosť, vek, pohlavie, ale máme aj rôzny spôsob života, či už sedavý, alebo aktívny. Rovnako máme aj rozdielnu úroveň stresu a o našich rozdieloch by sme mohli písať ešte dlho.

Uvedené odporúčenie je preto iba informatívne, a to najmä preto, aby ste mali predstavu o prijíme živín a vlákniny, ktorá, ako sa ukazuje, nám v strave chýba najviac.

80 g čerstvého, konzervovaného alebo mrazeného ovocia a zeleniny sa počíta ako 1 porcia alebo príloha k inému jedlu. Ak sa rozhodnete pre konzervované ovocie a zeleninu, vyberte si tie, ktoré sú v prírodnej šťave alebo vo vode, bez pridaného cukru alebo soli. Samozrejme, prvou voľbou by malo byť čerstvé ovocie, ako aj zelenina.

Veda a zdravý tanier

„Čo mám jesť?“

Na základe odporúčení 37 uznávaných medzinárodných expertov sa opísala zdravá diéta nasledovne:

„Zdravý tanier by mal obsahovať ovocie a zeleninu, pričom tieto by mali tvoriť asi polovicu taniera. Druhá polovica taniera by mala pozostávať z celozrnnej stravy, ďalej by mali byť na tanieri prítomné bielkoviny z rastlinnej stravy, nenasýtené rastlinné oleje a iba mierne množstvo živočíšneho zdroja bielkoviny.“



To znamená, že zdravý tanier je z prevažnej väčšiny zložený z rastlinných produktov, ovocia, zo zeleniny, strukovín a čím viac druhov, tým lepšie. Na zdravý tanier patrí len menšia miera živočíšnych produktov. Pri mäse sa vedci zhodli, že množstvo menej ako 15 % ešte nie je škodlivé. Odporúča sa okolo sto gramov červeného mäsa na týždeň (cca 14 g na deň) alebo bieleho mäsa okolo 200 g (cca 29 g na deň) za týždeň. A ak sa dá, treba sa vyhnúť ultraprocessovaným – priemyselne spracovaným potravinám.

30 rastlín za týždeň

Pacienti sa často domnievajú, že zjesť týždenne 30 rôznych druhov rastlinnej stravy je nemožné, pritom, keď sa len trochu zamyslíme, tak ani denne by to nemal byť problém.

Prečo treba jesť čím viac druhov rastlinných produktov?

Celkovo je dobré sa snažiť o to, aby príjem jednotlivých rastlinných druhov presahoval viac ako 30 rastlín za týždeň. Uvedené pochádza z výsledkov výskumu s názvom „American Gut Project“. Bola to najväčšia štúdia, ktorá porovnávala diétne zvyklosti a hľadala ich zhodu s črevným mikrobiómom. Táto štúdia úplne jasne ukázala, že najlepšie o zdraví vypovedá zdravé zloženie črevného mikrobiómu, čiže mikróbov žijúcich v našich črevách. Práve zdravý črevný mikrobióm je vtedy, ak strava pozostáva z rôznorodých rastlín.

Nerátajte, jedzte!

Milí pacienti, netreba sa báť, že teraz budem chodiť so zápisníkom a rátať, čo som zjedol a koľko gramov vlákniny ešte chýba. Treba naozaj len s chuťou jesť a pridať do stravy čo najviac druhov rôznej rastlinnej vlákniny.

Ako to vyzerá v praxi?

Určite by ste mali príjem rastlinnej vlákniny zvyšovať pomaly a postupne. Rastlinná strava by mala byť v čo najpestrejšej forme (čo najviac druhov – minimálne 30 za týždeň). Mnohí si pod vlákninou vedia predstaviť len zelený šalát, pričom rastlinná strava ponúka stovky možností. Stačí sa len naučiť, čo všetko to môže byť. Rastlinnou stravou nerozumieme iba zeleninu a ovocie, ale ide aj o celozrnné produkty, semiačka, koreniny, bylinky, rôzne orechy, strukoviny...

Platia tieto odporúčania, aj keď mi pri kolonoskopii odstránili polyp?

Štúdie, ktoré sledovali pacientov po odstránení polypov z hrubého čreva a konečníka, ktorí čo najviac dodržiavali diétu s vysokým obsahom ovocia a zeleniny, zistili, že takáto diéta znížila ich šance na recidívu (návrat) polypov až o 35 % a znížila ich šance na recidívu pokročilých polypov takmer o 50 %.

Platia tieto odporúčania, aj keď už som mal diagnostikovaný KRCa?

Nové dôkazy ukazujú výhody zaradenia vyššie spomínanej prevažne rastlinnej, čerstvej (bez ultraprocesovaných potravín) stravy aj v postdiagnostickom období, keďže sa ukázalo, že má priaznivý vplyv na prognózu u pacientov, ktorí prežili rakovinu.

Milé pacientky a pacienti,

záverom nám dovoľte pripomenúť, že malé riziko automaticky neznamená žiadne riziko. Inými slovami, ak si osvojíte uvedené stravovacie odporúčania, v rámci prevencie KRCa si dokážete významne znížiť riziko vzniku tohto nádoru. Pozor, neznamená to však, že riziko sa stane nulové! Žiaľ, ako sme už spomínali, Slovensko sa umiestňuje neustále na popredných pozíciách v počtoch novozistených nádorov hrubého čreva a konečníka, a preto je dôležitá pravidelná prevencia. Na preventívne prehliadky máte právo, tak ho využite. **Všetky informácie nájdete aj na stránke www.krca.sk.**

Použitá literatúra a štúdie:

PMID: 29949327, PMID: 34724806, PMID: 29795809, PMID: 30993317, PMID: 33591366, PMID: 33374887

PMID: 25919227

<https://www.healthdata.org/gbd/2019>

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>

Tieto odporúčania boli vydané aj vďaka pomoci OZ Nemocnica deťom.

www.nemocnicadetom.sk

