

Odporúčania pre výživu v prevencii rakoviny. Protirečia si odborníci?

Čo ma spoločné rakovina s ochorením COVID-19? Pre zníženie rizika vzniku rakoviny je dôležité optimálne fungovanie nášho imunitného systému, to je tiež dôležité pre zvýšenie pravdepodobnosti úspešnej liečby pri ochorení spôsobenom koronavírusom.

Jedným z faktorov, ktoré prispievajú k zdravému fungovaniu imunitného systému, je výživa. Niekedy sú ľudia v oblasti odporúčaní pre výživu dezorientovaní, zdá sa im, že odborníci si neustále protirečia, menia názory. Pozrite sa však na výťah zostavený z najnovších (2019) odporúčaní pre prevenciu rakoviny od piatich rôznych odborných inštitúcií:

- Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)
- Loma Linda univerzita (LLU)
- Americký inštitút pre výskum rakoviny (AICR)
- Akadémia výživy a dietológie (Academy)
- Harvardova univerzita (Harvard)



Napriek rôznym zdrojom môžeme v týchto odporúčaníach vidieť zhodu a tiež to, aký trend vo výžive jasne prevláda:

- ✓ Dajte dôraz na celé rastlinné potraviny (ochranné látky, vláknina...) (LLU, AICR)
- ✓ V strave by mali prevažovať celozrnné obilniny, zelenina, ovocie, orechy, olejnaté semená a nízkoťučné zdroje bielkovín (Academy, Harvard)
- ✓ Urobte si farebnú dúhu na tanieri (paradajky, brokolica, mrkva, cvikla, čučoriedky, maliny...), ½ taniera by mali tvoriť rôzne farebné ovocie a zelenina (LLU, Academy)
- ✓ Používajte rastlinné potraviny s výraznou arómou/chuťou ako: kel, reďkovka, pomaranč, žerucha... (špeciálne kombinácie fytochemikálií...) (LLU)
- ✓ Uprednostnite rastlinné bielkoviny (fazuľa, šošovica, cícer...) (Academy)
- ✓ Obmedzte nasýtené tuky a červené mäso, ktoré môžu zvýšiť riziko rakoviny hrubého čreva a prostaty, vylúčte spracované mäso (Academy, Harvard, WHO)
- ✓ Znížte príjem cukru – nepriamy súvis so zvýšeným rizikom rakoviny (nadváha...) (AICR)



Zaujímavé je tiež porovnanie s radami Ellen Gould Whiteovej, ktorá patrila medzi zakladateľov Cirkvi adventistov s. d. a ktorá už pred vyše 100 rokmi odporúčala podobné potraviny ako celozrnné obilniny, ovocie, zeleninu, orechy, strukoviny, prípadne mliečne výrobky.

Na záver ešte raz zhrnutie: pre prevenciu nielen rakoviny jedzte prevažne rastlinné málo priemyselne upravené potraviny (ovsené vločky, nie müsli tyčinka, celozrnný chlieb, nie croissant...), so striedaním doplnením nízkoťučnými mliečnymi výrobkami, prípadne s trochou rýb a hydiny (ak nie ste vegetariáni), alebo aj úplne bez živočíšnych potravín.

Jaromír Novota, vedúci oddelenia zdravia pri SZ Cirkvi adventistov s. d.

Na týchto odkazoch môžete nájsť niektoré kompletne odporúčania pre prevenciu rakoviny, z ktorých bol v článku urobený súhrn pre výživu (v angličtine):

- *PHOTO GALLERY : 10 recipes to fight cancer*. In: [cit. 25.11.2019]. Dostupné na internete: <https://news.llu.edu/patient-care/photo-gallery-10-recipes-fight-cancer>
- *Cancer preventive diet model plate | American Institute for Cancer Research (AICR)*. In: [cit. 25.11.2019]. Dostupné na internete: <https://www.aicr.org/new-american-plate/cancer-preventive-diet-model-plate.html>
- *Prevent Cancer by Eating Right*. In: [cit. 25.11.2019]. Dostupné na internete: <https://www.eatright.org/health/diseases-and-conditions/cancer/prevent-cancer-by-eating-right>
- *PUBLISHING, H.H. The 10 commandments of cancer prevention*. In: *Harvard Health [online]*, s. 10 [cit. 25.11.2019]. Dostupné na internete: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-10-commandments-of-cancer-prevention
- *Ten Recommendations for Cancer Prevention | American Institute for Cancer Research (AICR)*. In: [cit. 25.11.2019]. Dostupné na internete: <https://www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/recommendations-for-cancer-prevention/>
- *Sugar and cancer risk | American Institute for Cancer Research (AICR)*. In: [cit. 25.11.2019]. Dostupné na internete: <https://www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/diet/sugar-and-cancer-risk.html>
- *Prostate Cancer Prevention with Proper Nutrition*. In: [cit. 25.11.2019]. Dostupné na internete: <https://www.eatright.org/health/diseases-and-conditions/cancer/prostate-cancer-prevention-with-proper-nutrition>