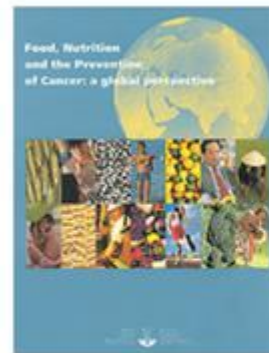
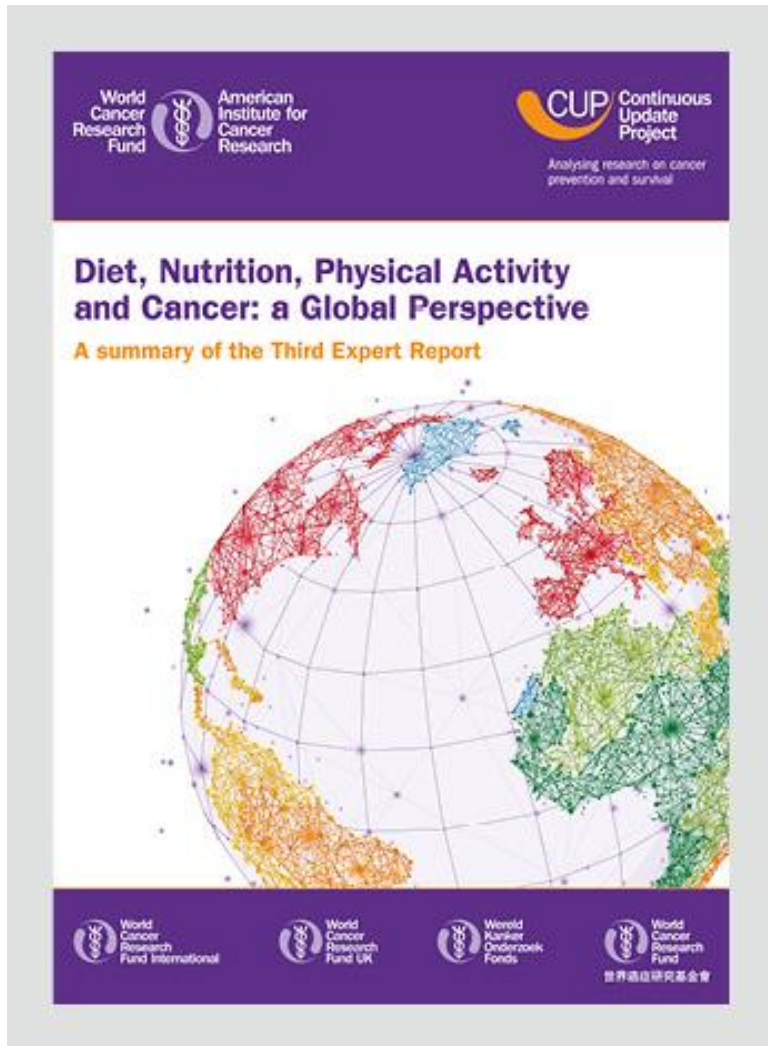


Primární prevence rakoviny

Prokázané rizikové faktory pro vznik rakoviny, možnosti primární prevence, doporučení

Poradenství v prevenci orientované na životní styl
Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018



1997



2007

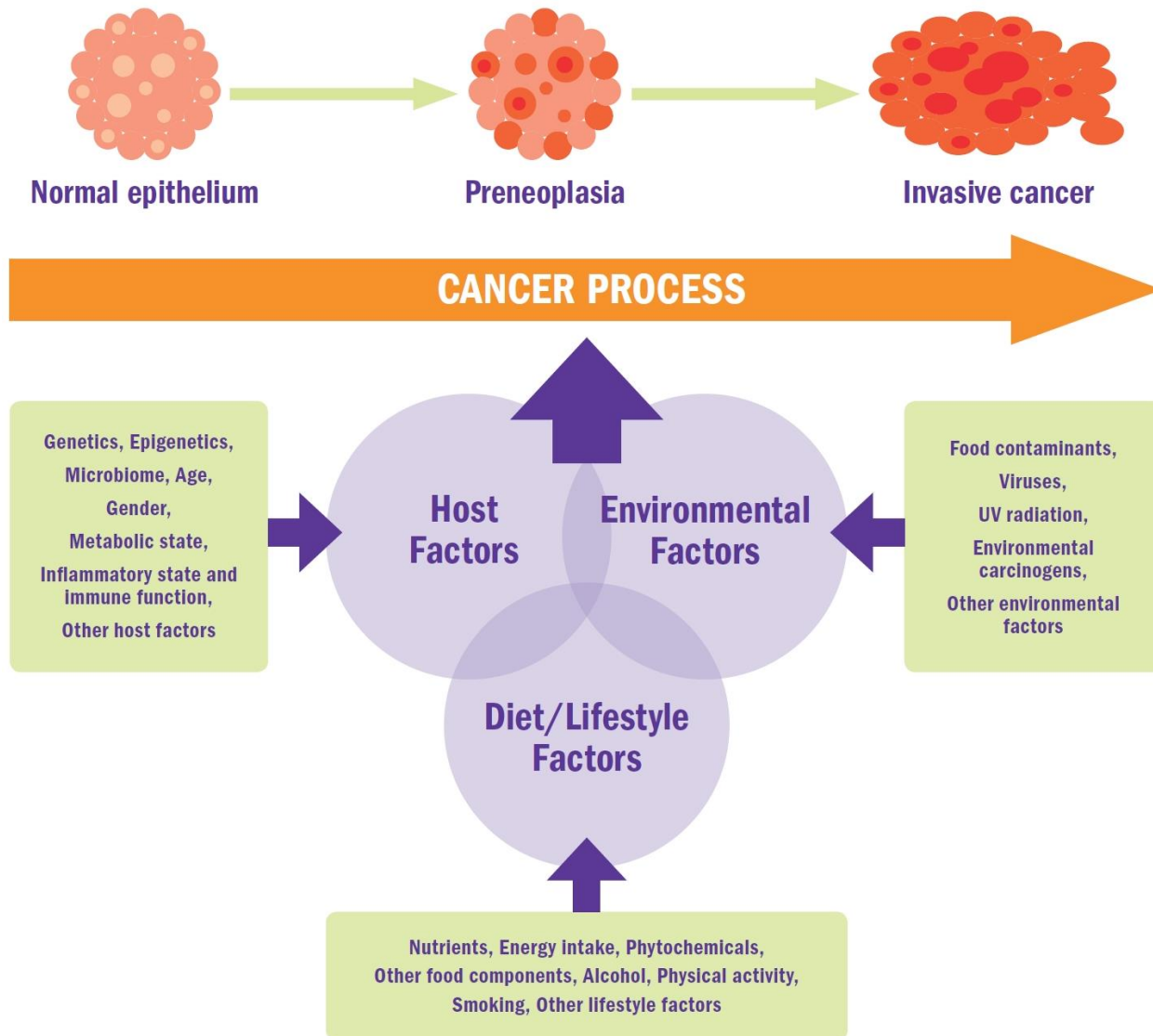


2018

World Cancer Research Fund International: *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective - The Third Expert Report*. London, UK: World Cancer Research Fund International; 2018 Available from: <https://www.wcrf.org/dietandcancer>

Diet, nutrition and physical activity, other environmental exposures and host factors interact to affect the cancer process

WCR/AICR: Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018



Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

CELOZRNNÉ OBI LNINY, ZELENINA, OVOCE A RIZIKO RAKOVINY					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé			Aflatoxiny	Játra
	Pravděpodobné	Celozrnné obilniny	Kolorektum	Potraviny konzervované solením (včetně konzervované neškrbové zeleniny)	Žaludek
		Potraviny obsahující vlákninu	Kolorektum		
		Neškrbová zelenina a ovoce (agregované)	Aerodigestivní rakovina a některé další rakoviny (agregované)		
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující	Neškrbová zelenina	Ústa, hltan a hrtan Nosohltan Jícen Plíce (kuřáci) Prs (estrogen receptory negativní)	Neškrbová zelenina (nízký příjem)	Kolorektum
		Ovoce	Jícen Plíce (lidé kteří kouří nebo kouřili) Prs (estrogen receptory negativní)	Konzervovaná neškrbová zelenina	Nosohltan
		Citrusy	<u>Žaludek - kardié</u>		
		Neškrbová zelenina a ovoce	Měchýř	Ovoce (nízký příjem)	Žaludek Kolorektum
		Potraviny obsahující karotenoidy	Plíce Prs		
		Potraviny obsahující beta karoten	Plíce		
		Potraviny obsahující vitamín C	Plíce (kuřáci) Kolorektum (kolon)		
		Potraviny obsahující isoflavony	Plíce (lidé, kteří nikdy nekouřili)		

MASO, RYBY, MLÉČNÉ VÝROBKY A RIZIKO RAKOVINY					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé			Zpracované maso	Kolorektum
	Pravděpodobné	Mléčné výrobky	Kolorektum	Červené maso Solené ryby v kantonském stylu	Kolorektum Nosohltan
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující	Ryby	Játra Kolorektum	Červené maso	Nosohltan Plíce Pankreas
				Zpracované maso	Nosohltan Jícen Plíce Žaludek Pankreas 2012
				Potraviny obsahující hemové železo	Kolorektum
				Grilované (opečené, rožněné, na roštu, “barbecue”) maso nebo ryby	Žaludek
		Mléčné výrobky	Prs (premenopauzální)	Mléčné výrobky	Prostata
		Strava bohatá na vápník	Prs (premenopauzální) Prs (postmenopauzální)	Strava bohatá na vápník	Prostata

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

KONZERVACE A ZPRACOVÁNÍ					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé			Zpracované maso	Kolorektum
	Pravděpodobné			Solené ryby v kantonském stylu	Jícen
				Potraviny konzervované solením	Žaludek
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující			Konzervovaná neškrbová zelenina	Nosohltan
				Zpracované maso	Nosohltan Jícen Plíce Žaludek Pankreas

Poradenství v prevenci orientované na životní styl
Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé			Alkoholické nápoje	Ústa, hltan a hrtan Jícen Játra Kolorektum Prs (postmenopauzální)
	Pravděpodobné	Alkoholické nápoje	Ledviny	Alkoholické nápoje	Žaludek Prs (premenopauzální)
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující			Alkoholické nápoje	Plíce Pankreas Kůže (bazocelulární ca a melanom)

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

OSTATNÍ DIETÁRNÍ EXPOZICE					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé			Vysokodávkové beta-karotenové doplňky	Plíce (u lidí kteří kouří nebo kouřili)
	Pravděpodobné	Vápníková suplementa	Kolorektum	Glykemická nálož	Endometrium
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující	Zdravý způsob stravování	Ústa, hltan and hrtan	Potraviny a nápoje obsahující fruktózu	Pankreas
		Potraviny obsahující retinol	Plíce	Potraviny obsahující nasycené mastné kyseliny	Pankreas
		Vitamín D	Kolorektum	Nízké plasmatické koncentrace alfa-tokoferolu	Prostata
		Strava obsahující betakaroten	Ústa, hltan	Nízké plasmatické koncentrace selénu	Prostata
		Multivitaminová suplementa	Kolorektum		

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé			Arzén v pitné vodě ¹	Plíce
	Pravděpodobné	Káva	Játra Endometrium	Arzén v pitné vodě	Měchýř Kůže (nespecifikováno)
				Maté ³	Jícen (squamózní ca)
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující	Káva	Ústa, hltan a hrtan Kůže (bazocelulární ca muži a ženy /melanom ženy)	Arzén v pitné vodě	Ledviny
		Čaj	Měchýř	Maté	Ústa, hltan a hrtan

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

TĚLESNÁ TLOUŠŤKA A HMOTNOSTNÍ PŘÍRŮSTEK					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé			Tloušťka v dospělosti	Jícen Pankreas Játra Kolorektum Prs postmenopauzální Endometrium Ledviny
				Přírůstek tělesné hmotnosti v dospělosti	Prs postmenopauzální
	Pravděpodobné	Tloušťka v dospělosti	Prs (premenopauzální)	Tloušťka v dospělosti	Ústa, hltan a hrtan Žaludek (kardia) Žlučník Vaječníky Prostata (pokročilý ca)
		Tloušťka v mladém věku	Prs (premeno) Prs (postmeno)		
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující			Tloušťka v dospělosti	Cervix (BMI ≥ 29 kg/m ²)

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

POHYBOVÁ AKTIVITA					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé	Pohybová aktivita	Kolorektum (colon)		
	Pravděpodobné	Pohybová aktivita	Prs (postmeno) Endometrium		
		Pohybová aktivita vysoké intenzity	Prs (premeno) Prs (postmeno)		
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující	Pohybová aktivita	Jícen Plíce Játra Prs (premeno)	Sedavé chování	Endometrium

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

KOJENÍ					
WCRF/AICR odstupňování (grading)		Snižuje riziko		Zvyšuje riziko	
		Expozice	Nádorová lokalizace	Expozice	Nádorová lokalizace
SILNÉ DŮKAZY	Přesvědčivé				
	Pravděpodobné	Lactation	Breast		
		Lactation	Ovary		
OMEZENÉ DŮKAZY	Omezené – nasvědčující				

Strong effect – summary of evidence matrix	Ústa, hltan, hrtan	Nosohltan	Jícen adeno ca	Jícen squamózní ca	Plíce	Zaludek	Pankreas	Zlučník	Játra	Kolorektum	Prs premenopauzální	Prs postmenopauzální	Vaječníky	Endometrium	Prostata	Ledviny	Měchyř	Kůže	Aerodigestivní ca
Celozrnné obilniny										Green									
Potraviny obsahující vlákninu										Green									
Aflatoxiny									Red										
Potraviny obsahující beta-karoten																			
Neškrobová zelenina nebo ovoce																			Green
Červené maso										Orange									
Zpracované maso										Red									
Solené ryby kantonského typu		Orange																	
Mléčné výrobky										Green									
Potraviny konzervované solením										Orange									
Arzén v pitné vodě					Red												Orange	Orange	
Maté				Orange															
Káva									Green					Green					
Nápoje slazené cukrem																			
Alkoholické nápoje	Red			Red			Orange		Red	Red	Orange	Red					Green		
Středomořská strava																			
Západní strava																			
Rychlé občerstvení (Fast food)																			
Glykemická nálož														Orange					
Vysokodávkový beta-karoten					Red														
Beta-karoten																			
Vápníková suplementa										Green									
Pohybová aktivita (střední a vysoké int.)										Dark Green		Green		Green					
Intenzivní pohybová aktivita											Green	Green							
Chůze																			
Obrazovkový čas u dětí																			
Obrazovkový čas u dospělých																			
Tloušťka v dospělosti	Orange		Red			Orange	Red	Orange	Red	Red	Green	Red		Red		Red			
Tloušťka v mladém dospělosti											Green	Green							
Přírůstek hmotnosti v dospělosti												Red							

Poradenství v prevenci orientované na životní styl

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018

Poradenství v prevenci orientované na životní styl

Primární prevence rakoviny

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective – The Third Expert Report, 2018