

EVROPSKÝ KODEX PROTI RAKOVINĚ (2014)

novinky v doporučení pro zdravější životní styl

Veronika Březková, Nikola Trenzová, Iva Hrnčířiková, Zdeňka Bartošová, Svatava Bischofová

A blue thought bubble graphic with a main large bubble and three smaller circles leading down to it. The text is centered inside the main bubble.

NÁDOROVÉMU
ONEMOCNĚNÍ

EVROPSKÝ KODEX PROTI RAKOVINĚ (2014)

novinky v doporučení pro zdravější životní styl

Veronika Březková, Nikola Trenzová, Iva Hrnčířiková, Zdeňka Bartošová, Svatava Bischofová

1. Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.

2. Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.

NOVINKA

3. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.

4. Buďte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.

5. Stravujte se zdravě:

Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin, zeleniny a ovoce.

Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhýbejte se slazeným nápojům.

Vyhýbejte se zpracovaným masným výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.

NOVINKA

6. Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoli druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.

7. Vyhýbejte se přílišnému slunění, zejména v případě dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.

8. Na pracovišti se dodržováním pravidel bezpečnosti práce chraňte před látkami způsobujícími rakovinu.

9. Zjistěte, zda nejste ve vašem domově vystaveni záření pocházejícímu z přirozeně vysokých úrovní radonu. Snažte se vysoké úrovně radonu snížit.

10. Pro ženy:

Kojení snižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Je-li to možné, kojte své dítě.

Hormonální substituční terapie zvyšuje riziko některých typů rakoviny. Omezte používání hormonální substituční terapie.

NOVINKA

11. Zajistěte, aby se vaše děti účastnily očkovacích programů proti:
hepatitidě B (pro novorozence)
lidskému papilomaviru (HPV) (pro dívky).

NOVINKA

12. Účastněte se organizovaných screeningových programů zaměřených na:
rakovinu tlustého střeva a konečníku (muži a ženy)
rakovinu prsu (ženy)
rakovinu děložního čípku (ženy).

Zdroj: <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/>

1. Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.
2. Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.



Smoking		Second-hand Smoke Exposure	
Cancers	Chronic Diseases	Children	Adults
Nasal cavity and paranasal sinuses	Stroke	Middle ear disease	Nasal irritation
Oral cavity*	Blindness, cataracts	Respiratory symptoms, impaired lung function	Lung cancer
Nasopharynx, hypopharynx	Periodontitis	Lower respiratory illness	Coronary heart disease
Oropharynx	Aortic aneurysm	Sudden infant death syndrome	Reproductive effects in women: low birth weight
Larynx	Coronary heart disease		
Esophagus*	Pneumonia		
Trachea, bronchus, and lung	Atherosclerotic peripheral vascular disease		
Liver	Chronic obstructive pulmonary disease, asthma, and other respiratory effects		
Acute myeloid leukemia	Hip fractures		
Stomach	Reproductive effects in women (including reduced fertility)		
Pancreas*			
Kidney			
Ureter			
Colorectal			
Ovaries			
mucinous tumors			
Cervix			
Bladder			

*Organ sites for which there is sufficient evidence that smokeless tobacco causes cancer

CO MŮŽETE UDĚLAT VY?

KRÁTKÁ INTERVENCE	
ASK	Zeptat se na kouření
BRIEF ADVICE	Kuřákovi jasně doporučit přestat Nekuřáka pochválit a podpořit v abstinenci
CESSATION SUPPORT	Nabídnout léčbu: leták, doporučení do Centra po závislé na tabáku, případně přímo intervence dle časových možností

Doporučení pro léčbu závislosti na tabáku: <http://www.vnitrnilekarstvi.eu/vnitrni-lekarstvi-clanek/doporuceni-pro-lecbu-zavislosti-na-tabaku-52291>

TIP 😊: Poradna pro výživu a odvykání kouření

Masarykův onkologický ústav, Žlutý kopec 7, Brno, tel.: 543 134 303

Závěry vědeckých studií

Míru souvislosti vzniku nádorového onemocnění při působení určitého faktoru lze dle závěrů vědeckých studií rozdělit na kategorii důkazů:

přesvědčivých

pravděpodobných

nasvědčujících

3. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost

VYŠŠÍ TĚLESNÁ HMOTNOST

- **přesvědčivě zvyšuje riziko** vzniku nádorového onemocnění jícnu, pankreatu, jater, kolorekta, prsu (po menopauze), endometria, ledvin
- **pravděpodobně zvyšuje riziko** vzniku nádorového onemocnění žlučníku, vaječníků a prostaty
- **pravděpodobně snižuje riziko** vzniku nádorového onemocnění prsu (před menopauzou)

CO MŮŽETE UDĚLAT VY?

V rámci preventivních prohlídek sledujte tělesnou hmotnost Vašich pacientů a upozorňujte na změny

4. Buďte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.



NOVINKA

POHYBOVÁ AKTIVITA

- **přesvědčivě snižuje riziko** vzniku nádorového onemocnění tlustého střeva
- **pravděpodobně snižuje riziko** vzniku nádorového onemocnění prsu (po menopauze), endometria

Pro zdravé dospělé ve věku 18 až 65 let WHO doporučuje:

- minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity 5x týdně
- nebo alespoň 20–25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3x týdně

5. Stravujte se zdravě:

I. Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin, zeleniny a ovoce.

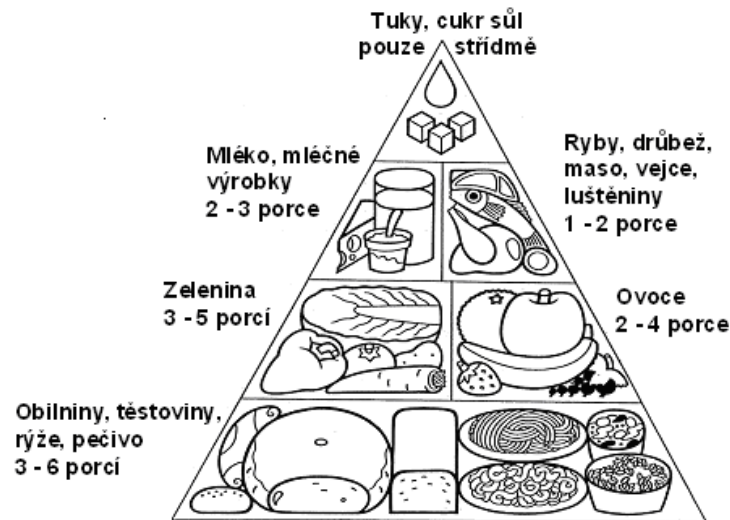
NOVINKA

II. Omezte vysoce „kalorické“ potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhýbejte se slazeným nápojům.

NOVINKA

III. Vyhýbejte se zpracovaným masným výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.

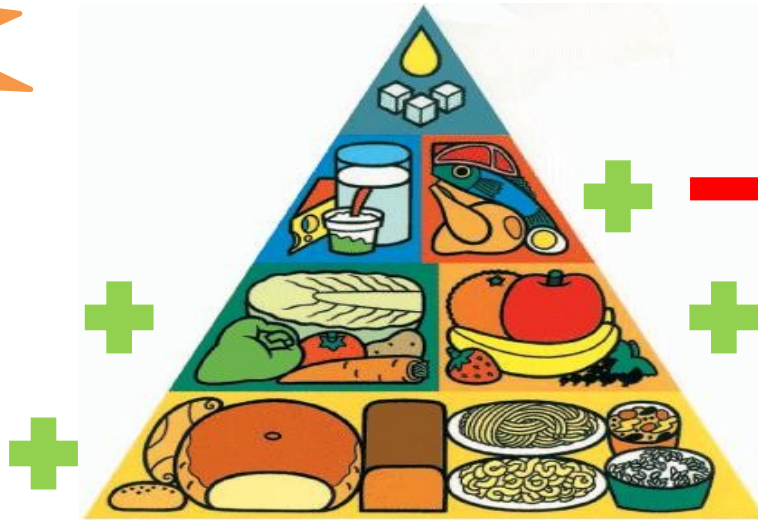
NOVINKA



PŘESVĚDČIVÉ DŮKAZY

AFLATOXINY
(↑ riziko - játra)

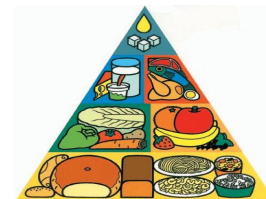
VLÁKNINA
– tlusté střevo



MASNÉ VÝROBKY

- prokázaný karcinogen (sk. 1)
- „konzumace 50 g/den
zvýšuje riziko kolorektálního
karcinomu o 18 %“

VLÁKNINA - doporučená denní dávka pro dospělé: 30 g

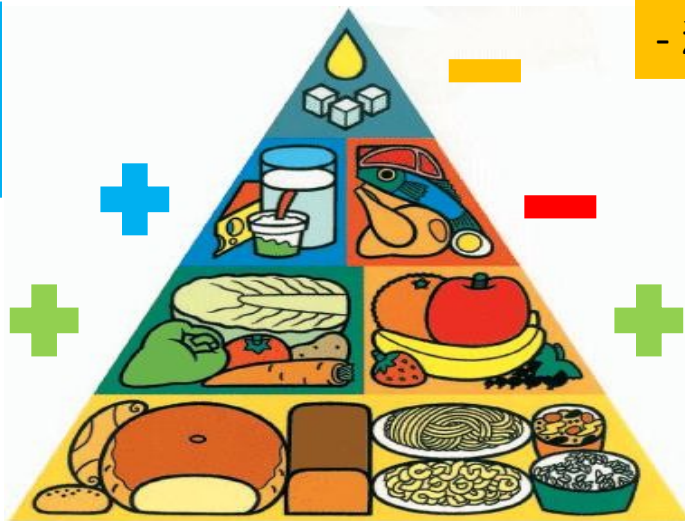


Zdroj (typická porce)	Množství vlákniny (g)	Zdroj (typická porce)	Množství vlákniny (g)
Vařená čočka (100g porce)	5	Maliny (100g porce)	6
Ovesné vločky (50g porce)	4	Hruška (100g porce)	3
Celozrnný chléb (50g krajíc)	4	Banán, jablko (100g porce)	2
Chléb (50g krajíc)	2	Brokolice, fazolky (100g porce)	4
Vlašské ořechy (30g porce)	2	Mrkev (100g porce) Brambory (200g porce)	3

PRAVDĚPODOBNÉ DŮKAZY

MLÉKO A ML.VÝROBKY
– tlusté střevo

OVOCE A
ZELENINA
– ústa, hltan,
hrtan, jícn,
žaludek, tlusté
střevo, plíce....



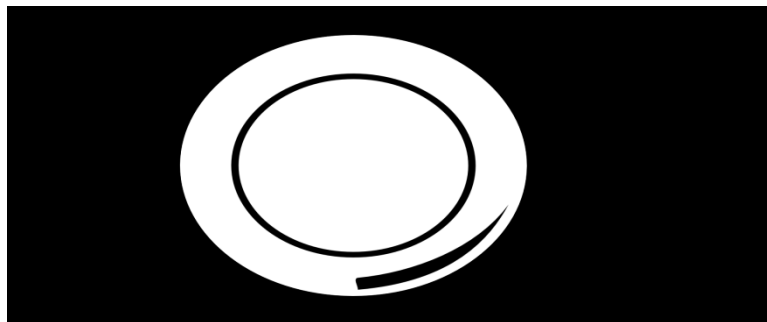
SŮL
- žaludek

ČERVENÉ MASO:
- pravděpodobně
karcinogenní pro člověka
(karcinogen skupiny 2A)
Pozn.: dle WCRF „přesvědčivé důkazy“

Co si dát na talíř?



POTRAVINY ZE VŠECH PATER PYRAMIDY



6. Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoli druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.



NOVINKA

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

- konzumace **přesvědčivě zvyšuje riziko** vzniku nádorových onemocnění v oblasti dutiny ústní, hltanu, hrtanu, jícnu, jater, kolorekta u mužů, prsu
- konzumace **pravděpodobně zvyšuje riziko** vzniku nádorových onemocnění žaludku a kolorekta u žen

Doporučení MZ ČR: Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu)

Národní vodítka ČR pro střídmou (nízko-rizikovou) konzumaci alkoholu v číslech

1. Množství 100% etanolu pro ženy na den: 16 g
2. Množství 100% etanolu pro muže na den: 24 g
3. Množství 100% etanolu pro průměrnou osobu: 20 g
4. V týdnu by měly být nejméně dva dny bez konzumace alkoholu.
5. Při nárazovém pití by dávka 100% etanolu neměla překročit: 40 g

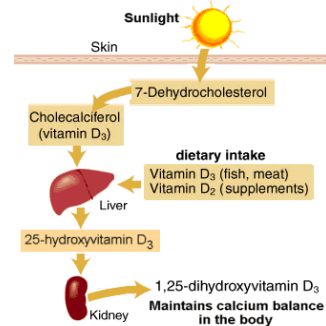
zdroj: SZÚ

7. Vyhybejte se přílišnému slunění, zejména v případě dětí.
Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.

NOVINKA

VITAMIN D

- přirozený zdroj: sluneční záření (denně min. 30minutové slunění)
- potravinové zdroje: olej z tresčích jater (1 polévková lžíce = 34 μg), tučné ryby (losos 20 μg /90 g, makrela 10 μg /90 g, tuňák 4 μg /90 g)
- doporučená denní dávka (dle EFSA, 2016): **15 μg**
- vitamin D: přispívá k normálnímu využití vápníku a fosforu, normální hladině vápníku a fosforu v krvi, udržení normálního stavu kostí a zubů, činnosti svalů, imunitního systému, podílí se na procesu dělení buněk



! ZÁSoby VITAMINU D - hladina kalcidiolu v krvi >50 nmol/l

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SYNTÉZU VITAMINU D V KŮŽI

- Denní expozice slunečnímu záření
- Používání opalovacích krémů
- Pobyt venku
- Typ pleti
- Obezita
- Věk
- Solária
- Oblečení





NOVINKA

10. Pro ženy:

Kojení snižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Je-li to možné, kojte své dítě.

KOJENÍ


- **přesvědčivě snižuje riziko** vzniku nádorového onemocnění prsu
- sledován je i vliv dlouhodobého kojení na snížení rizika nádorového onemocnění vaječníků a endometria

Doporučení MZ ČR:


**Podporujte plné kojení
do ukončeného 6. měsíce
věku, poté kojení s příkrmem
do 2 let věku dítěte i déle**

Dle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky České republiky (2013):


- nekojeno: 5 % dětí
 - ukončilo kojení do 6 týdnů: 14,8 %
 - ukončilo kojení v období 6 týdnů až 3 měsíců: 16,7 %
 - ukončilo kojení v období 3 až 6 měsíců: 25,1 %
 - ukončilo kojení v období 6 až 12 měsíců: 23,0 %
- = 38,5 % dětí bylo kojeno déle než 6 měsíců
= 15,5 % dětí bylo kojeno déle než 12 měsíců




1. Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.



2. Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.



3. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.



4. Buďte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.




5. Stravujte se zdravě:


Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin, zeleniny a ovoce.

Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhýbejte se slazeným nápojům.


Vyhýbejte se zpracovaným masným výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.




6. Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoli druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.




7. Vyhýbejte se přílišnému slunění, zejména v případě dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.



8. Na pracovišti se dodržováním pravidel bezpečnosti práce chraňte před látkami způsobujícími rakovinu.



9. Zjistěte, zda nejste ve vašem domově vystaveni záření pocházejícímu z přirozeně vysokých úrovní radonu. Snažte se vysoké úrovně radonu snížit.



10. Pro ženy:

Kojení snižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Je-li to možné, kojte své dítě.


Hormonální substituční terapie zvyšuje riziko některých typů rakoviny. Omezte používání hormonální substituční terapie.



11. Zajistěte, aby se vaše děti účastnily očkovacích programů proti:

hepatitidě B (pro novorozence)

lidskému papilomaviru (HPV) (pro dívky).



12. Účastněte se organizovaných screeningových programů zaměřených na:

rakovinu tlustého střeva a konečníku (muži a ženy)

rakovinu prsu (ženy)

rakovinu děložního čípku (ženy).



Poradna pro výživu a odvykání kouření

Masarykův onkologický ústav

Žlutý kopec 7, Brno

tel.: 543 134 303

"Nezakazujeme, radíme, respektujeme."

DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST