



Doporučení č. 3 pro jednotlivce týkající se nadváhy a obezity

Předcházejte nadvaze a obezitě nebo se snažte je omezit:

- Omezte vysoce kalorické potraviny s vysokým obsahem cukru, tuku a soli.
- Omezte nápoje s vysokým obsahem cukru. Pijte hlavně vodu a neslazené nápoje.
- Omezte ultrazpracované potraviny.

Klíčové shrnutí

- Nejméně 13 typů rakoviny je způsobeno nadbytkem tělesného tuku v dospělosti.
- Vyšší tělesná hmotnost v raném věku a časný nástup a delší trvání nadváhy a obezity mohou zvýšit riziko některých typů rakoviny v pozdějším věku.
- Přibývání na váze v důsledku zvýšeného ukládání tuku je způsobeno nadměrným příjmem energie (z potravin a nápojů) a nízkým výdejem energie (z pohybu a pohybové aktivity).
- Při léčbě nadváhy a obezity a snižování rizika rakoviny je třeba se zaměřit především na množství jídla a pití (příjem potravy).
- Regulace tělesné hmotnosti, tedy snížení nadváhy, udržování zdravé tělesné hmotnosti a zdravá strava, snižuje riziko vzniku rakoviny.

Nadváha a obezita a rakovina

Výskyt nadváhy a obezity v Evropské unii (EU) nestále roste. V roce 2019 trpělo v EU, stejně jako v Norsku, Srbsku a Turecku nadváhou 52,7 % lidí starších 18 let. Nadváha se vyskytuje častěji u mužů než u žen a je častější u starších dospělých. Předpokládá se, že obezita brzy předstihne kouření jako hlavní příčina rakoviny.

Příčiny nadváhy a obezity jsou složité a souvisejí především s faktory prostředí (často označovanými jako obezitogenní prostředí). Patří mezi ně propagace potravin a dostupnost levných, vysoce zpracovaných potravin a nápojů v domácnostech, na pracovištích, v obchodech a při trávení volného času; vyhnout se přibírání na váze je proto obtížné.

Způsoby, jakými nadbytek tělesného tuku způsobuje rakovinu, se liší podle místa vzniku rakoviny. Dochází k tomu třemi hlavními způsoby: 1) tukové buňky zvyšují produkci hormonů, například estrogenu; 2) zvýšení produkce inzulínu, které mění hormony související s cukrovkou 2. typu; a 3) nárůst zánětů v důsledku hormonů produkovaných tukovými buňkami, které mohou poškozovat DNA.

Někdy může přibývání na váze souviset s psychologickými, sociálními a kulturními faktory, které podporují konzumaci velkého množství jídla a pití. U jiných lidí mohou geny, špatný spánek, zdravotní postižení a některé léky způsobit energetickou nerovnováhu, která vede k přibývání na váze.

Pravidelná fyzická aktivita všeho typu chrání před přibýváním na váze, nadváhou a obezitou.

Kroky, jak snížit riziko rakoviny

Omezte vysoce kalorické potraviny s vysokým obsahem cukru, tuku a soli. Některé potraviny jsou s nadváhou spojeny více a měly by se jíst méně často, včetně rychlého občerstvení (např. hamburgery, smažená kuřata a hranolky), čokolády a cukrovinek, chipsů, sušenek, zmrzliny a dortů a zákusků.

- Snižte příjem těchto druhů potravin. Jezte jich co nejméně, vyhledávejte menší porce a kontrolujte informace na etiketách potravin.

- Potraviny s vysokým obsahem soli mají často vysoký obsah kalorií, a proto by se měly omezit na minimum.

Omezte nápoje s vysokým obsahem cukru. Pijte hlavně vodu a neslazené nápoje. Vysoká konzumace slazených nápojů je spojena s obezitou, špatným stavem kostí, zubním kazem a zubní erozí. Mezi nápoje, které je třeba omezit, patří perlivé nápoje, nápoje z koncentrátů a ovocné šťávy.

- Pijte vodu, kdykoli je to možné.

Omezte konzumaci ultrazpracovaných potravin. Jedná se o potraviny určené k přímé spotřebě, které se vyrábějí několika průmyslovými postupy, včetně přísad přidávaných pro kosmetické účely, jako jsou umělá sladidla, barviva a další položky, které byste ve své kuchyni běžně nenašli. Omezte zpracované maso (např. kuřecí nugety, rybí nugety a párky v rohlíku), vysoce zpracované sýrůvkové cereálie, ochucené jogurty, instantní polévky a hotové dezerty, uměle slazené nápoje a předem připravené pokrmy určené k ohřevu (např. koláče s náplní, těstoviny a pizza), pokud jsou vyrobeny s využitím přísad a potravinářských přídatných látek, které byste ve své kuchyni nenašli.

- Jezte pokud možno domácí potraviny, pokud je to pro vás dostupné a cenově přijatelné.

Budte v každodenním životě fyzicky aktivní. Nejlepší strategií pro regulaci hmotnosti je zdravá strava v kombinaci s fyzickou aktivitou. Všechny druhy pohybu (podle schopností) a úrovně aktivity pomáhají udržovat úbytek hmotnosti. Chodte co nejčastěji, co nejdéle a co nejrychleji pěšky, věnujte se individuálním nebo týmovým sportům nebo cvičte doma.

Vedlejší přínosy pro prevenci nepřenositelných nemocí s podobnými rizikovými faktory a možnosti podpory zdraví

Nadváha a obezita zvyšují také riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, neurologických poruch, chronických onemocnění dýchacích cest a poruch trávení a mohou ovlivnit duševní a emocionální zdraví a pohodu. Nadměrné množství tělesného tuku rovněž přispívá ke zvýšené míře předčasných úmrtí. Udržování zdravé tělesné hmotnosti prostřednictvím stravy a cvičení je spojeno s lepšími výsledky u všech výše uvedených onemocnění.

Co je to index tělesné hmotnosti?

U dospělých se k odhadu nadváhy používá index tělesné hmotnosti (BMI). BMI se vypočítává v kg/m², tj. vaše hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou vaší výšky v metrech (m²). Na internetu je k dispozici několik kalkulaček, které vám pomohou zjistit váš BMI. Dobrým ukazatelem nitrobřišního tuku (viscerálního tuku), který je spojen s rizikem onemocnění, je také obvod pasu.

BMI	
Nadváha (BMI)	Obezita (BMI)
Více než 25 kg/m ² a méně než 30 kg/m ²	Více než 30 kg/m ²
Obvod pasu	
Nadváha (velikost pasu)	Obezita (velikost pasu)
Muži: větší než 94 cm Ženy: větší než 80 cm	Muži: větší než 102 cm Ženy: větší než 88 cm

Upozornění: Rozměry uvedené v tabulce vycházejí z rozměrů příslušníků bílé rasy. Vztah mezi BMI a procentem tělesného tuku se liší podle etnické příslušnosti.

Seznamte se s politikami, které podporují dosažení a udržení zdravé hmotnosti

Pro snížení nadváhy a obezity je zapotřebí systémový přístup, který se zaměří na způsob pěstování, zpracování, přepravy, uvádění na trh a prodeje potravin a zvaží, jak tyto změny provést na místní úrovni. Účinná potravinová a zdravotní politika zaměřená na snížení nadváhy a obezity by mohla hrát významnou roli i při zmírňování změny klimatu prostřednictvím snižování emisí skleníkových plynů. Některé příklady těchto politik:

- snížení obsahu cukru (zejména v nealkoholických nápojích), například prostřednictvím zdanění nápojů slazených cukrem, aby se snížil příjem cukru, a podněcování společností vyrábějících nápoje k tomu, aby změnilly složení svých výrobků,
- zlepšení přístupu k nezpracovaným potravinám,
- zákaz prodejních automatů a osvěta o potravinách ve školách,
- omezení dostupnosti masných výrobků s vysokým obsahem tuku,
- změna složení zpracovaných potravin, která pomůže dosáhnout změny stravování zlepšením kvality živin v potravinách,
- zavedení povinných omezení reklamy na potraviny určené dětem,

- stanovení politik v oblasti fyzické aktivity na pracovišti,
- zajištění přístupu k nezávadné pitné vodě,
- poskytování poradenství ze strany zdravotnických pracovníků a sociální podpory, která pomáhá lidem změnit nezdравé chování.



© Obrázek: Prostock-studio / AdobeStock.com

Literatura

Bourdier et al. (2023). Obes Rev, 24(2):e13528. PMID: 36394185.

Eurostat (2024). Overweight and obesity – BMI statistics (Nadváha a obezita – statistika BMI). K dispozici na adrese: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.

Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (2018). Absence of Excess Body Fatness (Absence nadměrného tělesného tuku). IARC Handbooks, svazek 16.

Lane et al. (2024). BMJ, 28;384:e077310. PMID: 38418082.

Monteiro et al. (2019). Public Health Nutr, 22(5):936–941. PMID: 30744710.

Qin et al. (2020). Eur J Epidemiol, 35(7), s. 655–671. PMID: 32529512.

Recalde et al. (2023). Nat Commun, 30;14(1):3816. PMID: 37391446.

Světový fond pro výzkum rakoviny (2023). NOURISHING and MOVING policy databases (Databáze politik v oblasti VÝŽIVY a POHYBU). K dispozici na adrese: <https://policydatabase.wcrf.org>.

Světový fond pro výzkum rakoviny (2018). Diet, nutrition and physical activity: Energy balance and body fatness (Strava, výživa a pohybová aktivita: energetická bilance a tělesný tuk). K dispozici na adrese: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Energy-Balance-and-Body-Fatness.pdf>.

Světová zdravotnická organizace (2024). Obesity and Overweight (Obezita a nadváha). K dispozici na adrese: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Tento informační přehled vypracovala pracovní skupina 1 pro faktory ovlivňující životní styl s podporou pracovní skupiny 5 pro komunikaci a zdravotní gramotnost a sekretariátu projektu Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání.

Říjen 2025

Práci s názvem *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* vydala v roce 2025 Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC), která si ponechává autorská práva k původnímu anglickému dílu (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Svolení k překladu vydání do českého jazyka udělil držitel autorských práv Evropské unii, která za překlad nese výlučnou odpovědnost.



© Evropská unie, 2026

K veškerému použití nebo reprodukci prvků, které nejsou ve vlastnictví Evropské unie, může být nutné získat svolení přímo od příslušných nositelů práv.

PDF ISBN 978-92-68-35684-5 doi:10.2875/3792954 EW-01-25-141-CS-N