Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání
14 způsobů, jak lze předcházet rakovině

Informační přehled

Doporučení č. 5 pro jednotlivce týkající se stravy

Jezte převážně celozrnné potraviny, zeleninu, luštěniny a ovoce. Omezte červené maso a vyhýbejte se zpracovanému masu.

Klíčové shrnutí

- Existují přesvědčivé důkazy o tom, že konzumace celozrnných potravin a potravin obsahujících vlákninu může přispět ke snížení rizika vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku.
- Existují také přesvědčivé důkazy o ochranné souvislosti mezi konzumací zeleniny bez obsahu škrobu a ovoce a nádorovými onemocněními dýchacího a trávicího ústrojí, včetně rakoviny úst, hltanu a hrtanu, nosohltanu, jícnu, plic, žaludku a tlustého střeva a konečníku.
- Strava bohatá na celozrnné potraviny, zeleninu bez obsahu škrobu, luštěniny a ovoce přispívá ke snížení rizika rakoviny; konzumace červeného a zpracovaného masa zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Strava a rakovina

Mezi jednotlivými evropskými populacemi existují velké rozdíly ve výběru potravin a typickém způsobu stravování. Celkově je však spotřeba ovoce a zeleniny stále nízká. V roce 2019 snědl pouze každý osmý obyvatel Evropské unie (EU) doporučených pět nebo více porcí ovoce a zeleniny denně. Spotřeba červeného masa byla dvakrát vyšší než doporučených 350–500 gramů týdně. V 16 z 27 členských států EU je průměrný příjem celozrnných potravin nižší než 50 gramů denně, což je nedostatečné množství vlákniny.

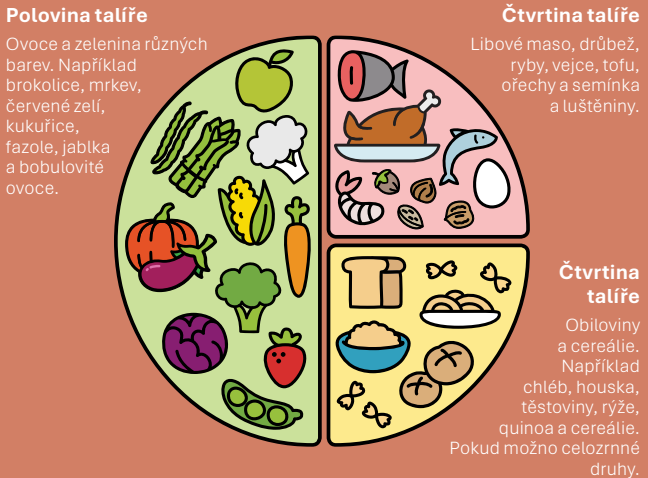
- Strava s vysokým obsahem vlákniny může přispět ke snížení rizika rakoviny tlustého střeva a konečníku, protože podporuje zdravé střevní bakterie, urychluje trávení a zvětšuje objem stolice. Vláknina také pomáhá snižovat inzulinovou rezistenci, která je dalším rizikovým faktorem vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku.
- Ovoce a zelenina bez obsahu škrobu jsou bohaté na živiny, jako je vláknina, vitaminy a minerály, které mohou snižovat riziko vzniku rakoviny. Tyto potraviny pravděpodobně mají společně ochranný účinek a podporují také zdravé střevní bakterie (mikrobiom), což dále snižuje riziko rakoviny.
- Červené a zpracované maso může být obzvláště rizikové kvůli vysokému obsahu hemového železa a tuku, které mohou přispívat ke vzniku rakoviny, zejména rakoviny tlustého střeva a konečníku. Konzumace zpracovaného masa může způsobit rakovinu, protože je klasifikováno jako „karcinogenní pro člověka“, a konzumace červeného masa je klasifikována jako „pravděpodobně karcinogenní“.

Kroky, jak snížit riziko rakoviny

Jezte převážně celozrnné potraviny, zeleninu, luštěniny a ovoce. Tyto potraviny jsou bohaté na vlákninu, vitaminy a minerály. Strava s větším podílem potravin rostlinného původu, jako jsou celozrnné potraviny, zelenina bez obsahu škrobu a ovoce, je spojena se sníženým rizikem různých typů rakoviny. Nákup ovoce a zeleniny v sezóně je cenově dostupnější.

Omezte konzumaci červeného masa a vyhýbejte se zpracovanému masu. Konzumace menšího množství červeného masa a vyhýbání se zpracovanému masu snižuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Luštěniny jsou bohaté na vlákninu a vysoce kvalitní bílkoviny a představují vhodnou alternativu k červenému a zpracovanému masu.

Obrázek č. 1: Příklad talíře, na kterém tvoří hlavní část jídla potraviny rostlinného původu



© Stát Nový Jižní Wales (Ministerstvo zdravotnictví Nového Jižního Walesu)

Tento talíř klade důraz na příjem minimálně zpracovaných potravin rostlinného původu s vysokým obsahem živin, které poskytují vlákninu, živiny a sloučeniny, jež mohou přispívat k ochraně před rakovinou a dalšími chronickými onemocněními.

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

Více informací najdete v **informačním přehledu Nadváha a obezita.**

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

Strava bohatá na potraviny rostlinného původu (ovoce, zelenina, vláknina, celozrnné potraviny) je prospěšná pro kardiovaskulární zdraví a zdraví koronárních tepen a pro snížení rizika cukrovky, nadváhy a obezity a úmrtnosti. Konzumace červeného masa a zpracovaného masa je trvale spojována se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky. Snížení konzumace červeného a zpracovaného masa a jeho nahrazení potravinami rostlinného původu je spojeno se snížením rizika kardiovaskulárních chorob.

Co označujeme pojmem ...

Celozrnné potraviny: obiloviny a výrobky z obilí, které obsahují celá zrna. Na rozdíl od zpracovaných zrn si celá zrna zachovávají vlákninu, vitaminy skupiny B a další mikroživiny, které se nacházejí především ve vnějších vrstvách. Mezi obiloviny patří pšenice, rýže, kukuřice, proso, čirok, ječmen, oves a žito. Spotřebu celozrnných potravin zvyšuje také konzumace hnědé rýže a celozrnného chleba a celozrnných těstovin.

Zelenina bez obsahu škrobu: mrkev, červená řepa, pastinák, tuřín a brukev, zelená listová zelenina (např. špenát a hlávkový salát), brukvovitá zelenina (zelí, čínské zelí typu pak choi, brokolice a řeřicha) a cibulová zelenina (např. cibule, česnek a pórek).

Luštěniny: fazole, čočka, hrách a cizrna, jsou zdrojem bílkovin a vlákniny.

Červené maso: hovězí, telecí, vepřové, jehněčí, skopové, koňské a kozí maso.

Zpracované maso: maso, které bylo upraveno solením, konzervováním, fermentací, uzením, přidáním látek, jako jsou dusitany, nebo jinými procesy za účelem zvýraznění chuti nebo lepší konzervace. Zpracované maso zahrnuje šunku, salám, slaninu a některé uzeniny, jako jsou párky a chorizo.

Mýty a fakta

Mýtus: Výživové doplňky mohou nahradit zdravou stravu v prevenci rakoviny.

Fakta: Neexistují žádné důkazy o tom, že by výživové doplňky snižovaly riziko vzniku rakoviny. Výživové doplňky jsou výrobky, které obsahují „složku stravy“, jejímž cílem je dosáhnout vyššího příjmu makroživin a dalších složek potravy, než jakého je obvykle možné dosáhnout samotnou stravou. Samotnou stravou lze dosáhnout všech stravovacích potřeb a získat dostatečné množství mikroživin nebo jiných složek potravy. Kromě konkrétních skupin obyvatelstva (například vitamin B12 pro osoby starší 50 let, které mají potíže se vstřebáváním přirozeně se vyskytujícího vitaminu B12; doplňky železa a kyseliny listové pro ženy, které mohou otěhotnět nebo jsou těhotné) není užívání výživových doplňků.

Mýtus: Existují superpotraviny proti rakovině.

Fakta: Superpotraviny jsou skupinou potravin, o nichž se tvrdí, že mají účinky posilující zdraví, včetně ochrany proti rakovině. Nic takového jako jediná superpotravina nebo protirakovinná strava neexistuje. Zdravá a vyvážená strava, tedy konzumace velkého množství potravin rostlinného původu, omezení červeného masa a vyhýbání se zpracovanému masu, pomáhá snižovat riziko vzniku rakoviny a dalších nepřenosných nemocí.

Seznamte se s politikami, které podporují zdravější stravování

Účinné politiky podporující přijímání stravy rostlinného původu a snížení spotřeby červeného a zpracovaného masa mohou snížit riziko rakoviny, což povede k příznivým zdravotním výsledkům a ke snížení nerovností v oblasti zdraví. Například:

- snížení zdanění a cen zdravých výrobků, aby si každý mohl dovolit zdravější stravu a měl k ní přístup,
- zlepšení cenové dostupnosti, přístupnosti a dostupnosti zdravějších potravin a nápojů tak, aby zdravá volba byla co nejjednodušší,
- poskytování vzdělávání v oblasti výživy ve školách a srozumitelné označování výživových hodnot na obalech potravin, aby se lidé mohli rozhodnout pro zdravější stravování.

© Obrázek: aamulya / AdobeStock.com

Literatura

Active and Healthy (Aktivní a zdraví), vláda Nového Jižního Walesu (2024), Healthy plate and serving sizes (Zdravé velikosti talířů a porcí). K dispozici na adrese: https://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/assets/images/healthy-ageing/Healthy-plate-and-serving-sizes.pdf.

Evropská komise (2021). Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway: Whole Grain (Znalostní brána na podporu zdraví a prevenci nemocí – Celozrnné potraviny). K dispozici na adrese: https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/whole-grain-5_en.

Eurostat (2024). Fruit and Vegetable Consumption Statistics (Statistické údaje o spotřebě ovoce a zeleniny). K dispozici na adrese: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional_habits_statistics.

Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (2018). Red Meat and Processed Meat (Červené maso a zpracované maso). IARC Monographs, svazek 114.

Slimani et al. (2002). Public Health Nutrition 5(6B), 1125–1145. PMID: 12639223.

Světový fond pro výzkum rakoviny (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective (Strava, výživa, pohybová aktivita a rakovina: globální perspektiva).

Světový fond pro výzkum rakoviny (2018). What Affects Your Risk of Getting Cancer? (Co ovlivňuje riziko, že onemocníte rakovinou?). K dispozici na adrese: https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/.

Světový fond pro výzkum rakoviny (2024). Do not use supplements for cancer prevention (Nepoužívejte doplňky stravy k prevenci rakoviny). K dispozici na adrese: https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/do-not-use-supplements-for-cancer-prevention/.

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 unie, 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 978-92-68-35745-3 doi:10.2875/8001371 EW-01-25-138-CS-N