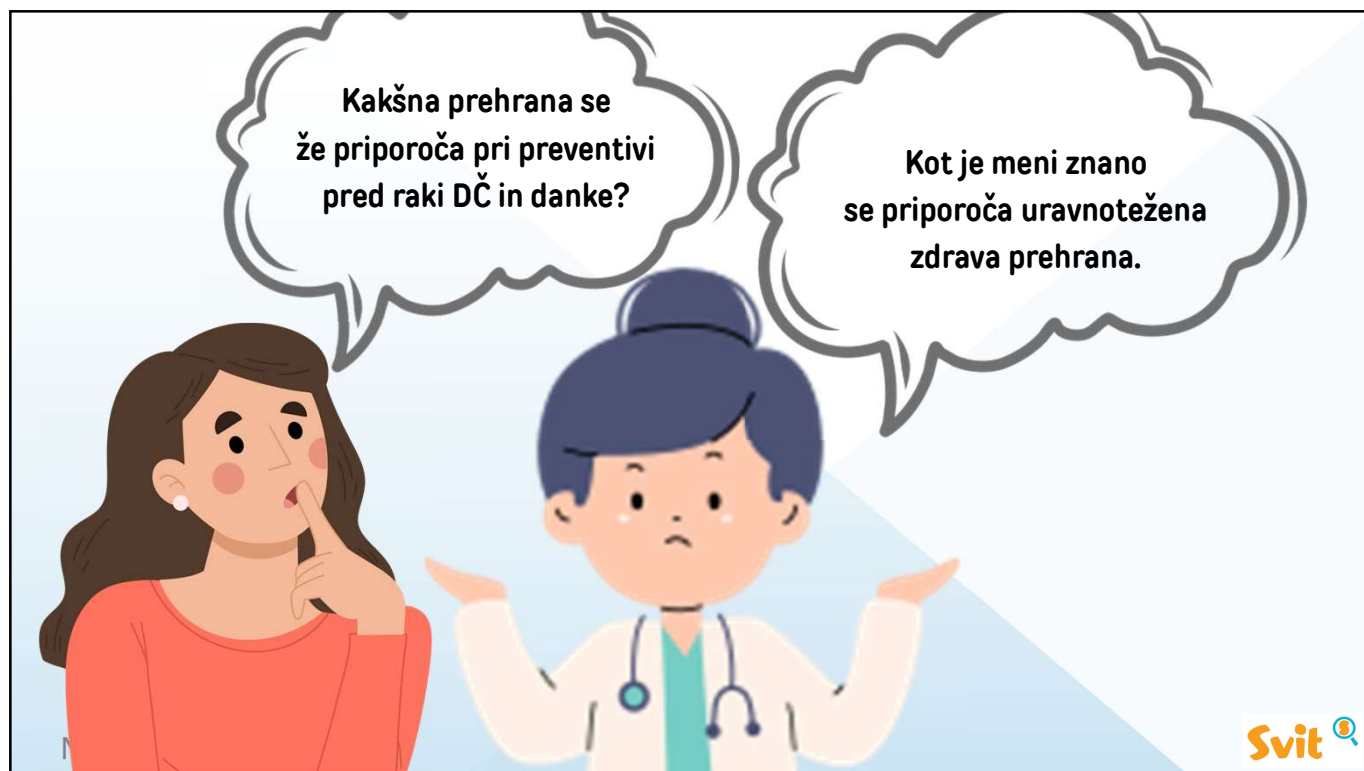


Preventivna prehrana pred rakom debelega črevesa in danke

dr. Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.
Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja

Svitov dan, 14. december 2023



Na splošno naj bi **prehranski vzorec, ki upošteva načela zdrave in uravnotežene prehrane** potencialno ugodno vplival na zmanjšanje tveganja za nastanek raka za 10 do 20%.

Schwingshackl L, Hoffmann G. Diet quality as assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension score, and health outcomes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2015 May 1;115(5):780-800.



Povezave med prehrano in pojavnostjo raka se razlikuje glede na lokacijo raka in spol, prehranska priporočila glede preventive pojavnosti raka pa so pogosto podobna.

Grosso G, Bella F, Godos J, Sciacca S, Del Rio D, Ray S, Galvano F, Giovannucci EL. Possible role of diet in cancer: Systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk. *Nutrition reviews*. 2017 Jun 1;75(6):405-19.



Kot preventiva pred pojavom RDČD se upošteva zdrava prehrana (preventivna prehrana), kot se običajno priporoča pri preventiva nastanka bolezni srca in ožilja in SB2.

Posebno pozornost je treba nameniti nakaterim skupinam živil, ki potencialno predstavljajo tveganje oziroma zaščitno vlogo za zdravje.



2017	DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND COLORECTAL CANCER		
		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing	Physical activity ^{1,2}	Processed meat ³ Alcoholic drinks ⁴ Body fatness ⁵ Adult attained height ⁶
	Probable	Wholegrains Foods containing dietary fibre ⁷ Dairy products ⁸ Calcium supplements ⁹	Red meat ¹⁰
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Foods containing vitamin C ¹¹ Fish Vitamin D ¹² Multivitamin supplements ¹³	Low intakes of non-starchy vegetables ¹⁴ Low intakes of fruits ¹⁴ Foods containing haem iron ¹⁵
	Limited – no conclusion	Cereals (grains) and their products; potatoes; animal fat; poultry; shellfish and other seafood; fatty acid composition; cholesterol; dietary n-3 fatty acid from fish; legumes; garlic; non-dairy sources of calcium; foods containing added sugars; sugar (sucrose); coffee; tea; caffeine; carbohydrate; total fat; starch; glycaemic load; glycaemic index; folate; vitamin A; vitamin B6; vitamin E; selenium; low fat; methionine; beta-carotene; alpha-carotene; lycopene; retinol; energy intake; meal frequency; dietary pattern	
STRONG EVIDENCE	Substantial effect on risk unlikely		

Močni, prepričljivi dokazi za nastanek RDČD obstajajo za predelano meso (prekajeno, dimljenjeno, soljeno, z dodatki aditivov,...).

Verjetni dokazi za nastanek RDČD obstajajo tudi za **rdeče meso** (govedina, svinjina, jagnjetina,...).

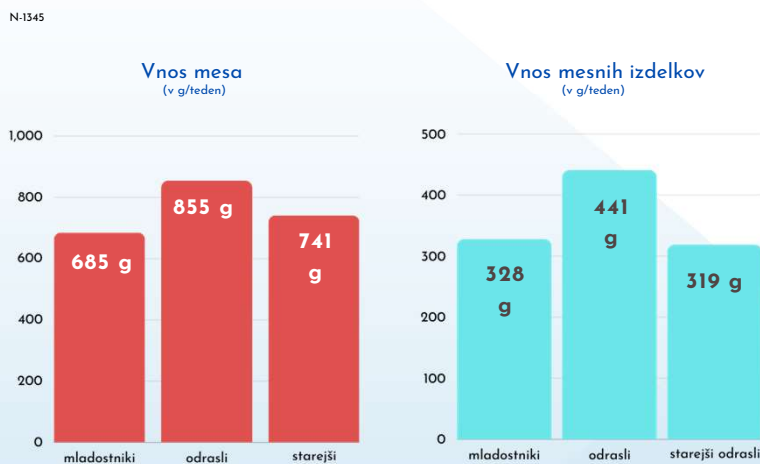
Omejeni dokazi glede številni živil in sestavin živil (česen, likopen,...) - ni zaključkov.

Možni, vendar močni dokazi naj bi nakazovali, da na preprečevanje nastanka pozitivno vpliva **hrana, bogata s prehransko vlaknino, mlečni izdelki in dodatki Ca.**

Pojavnost raka naj bi zmanjševala hrana, ki vključuje vitamin C, ribe, vitamin D ter multivitaminski dodatki - **OMEJENI DOKAZI**

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer. Available at dietandcancerreport.org

VNOS MESA PRI SLOVENCIH



- raziskava EU Menu (2017/18)
- Več zaužijemo rdečega kot belega mesa.
- Več mesa zaužijejo odrasli in starejši odrasli z vzhodnega dela Slovenije.
- Podatki nakazujejo, da več mesa in mesnih izdelkov uživajo odrasli z nižjo srednjo ali poklicno izobrazbo.

odrasli skupaj zaužijemo 1296 g mesa in mesnih izdelkov na teden oz. približno 185 g/dan



- Uživanje predelanih mesnih izdelkov naj ne bo preveč pogosto, saj le-ti lahko vsebujejo tudi veliko maščobe.
- Skupna količina zaužitega rdečega mesa in predelanih mesnih izdelkov:

Ne več kot Resno tveganje za zdravje

300 G/TEDE

500^N G/TEDEN

Z VNOSOM MESA IN MESNIH IZDELKOV SE POVEČUJE TVEGANJE ZA RDČD

- Čeprav naj bi tako rdeče meso kot predelano meso povečevala tveganje za več vrst raka, so dokazi najbolj prepričljivi pri raku debelega črevesa in danke.
- Na vsakih 50 gramov dnevno zaužitih mesnih izdelkov tveganje za razvoj raka poveča za 16%, ter za vsakih 100 g rdečega mesa na dan za 12 % .
- Meso je tudi kakovosten vir B, Fe, Zn, B12. Ključna bi bila omejitev mesa v prehrani, kot popolna izključitev. Prav tako ni smiselna zamenjava belega mesa za rdeče.



NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023

SODOBNE PREHRANSKE SMERNICE POSTAJAJO OKOLJSKO NARAVNANE

Red meat

Prežvekovalci

- Krave
- Ovce
- Koze
- Divjačina

Neprežvekovalci

- Prašič

VPLIV NA ZDRAVJE IN OKOLJE

Ugoden vpliv na zdravje

Zagotavlja visoko kakovostni vir beljakovin, železa, cinka, vitamina A, tiamina, riboflavina, vitamina b6 in B12

Negativen vpliv na zdravje

Pomemben vir nasičenih maščobnih kislin. Povečuje tveganja za nastanek raka debelega črevesa, lahko povečuje tveganje za BSO in SB2

Vpliv na okolje

Prežvekovalci pomembno prispevajo k emisijam metana v kmetijstvu. Prašičjereja ima nižji ogljični odtis kot reja prežvekovalcev, vendar zahtevajo več žit (v krmi)

12 KORAKOV DO ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.

Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.

Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje (sezonsko, lokalno)

Izogibajte se pretiranemu uživanju maščob in mastnih živil.

Mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. Vsaj dvakrat na teden uživajte ribe in ena do dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.

Dnevno uživajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke.

Jejte manj slano hrano. Pri mizi jedi dodatno ne dosoljajte.

Omejite uživanje sladkorja in živil z dodanim sladkorjem

Ne pozabite na vnos tekočine. Za žejo uživajte navadno ali mineralno vodo ter nesladkan čaj.

Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač.

Ne pozabite na vnos tekočine. Za žejo uživajte navadno ali mineralno vodo ter nesladkan čaj.

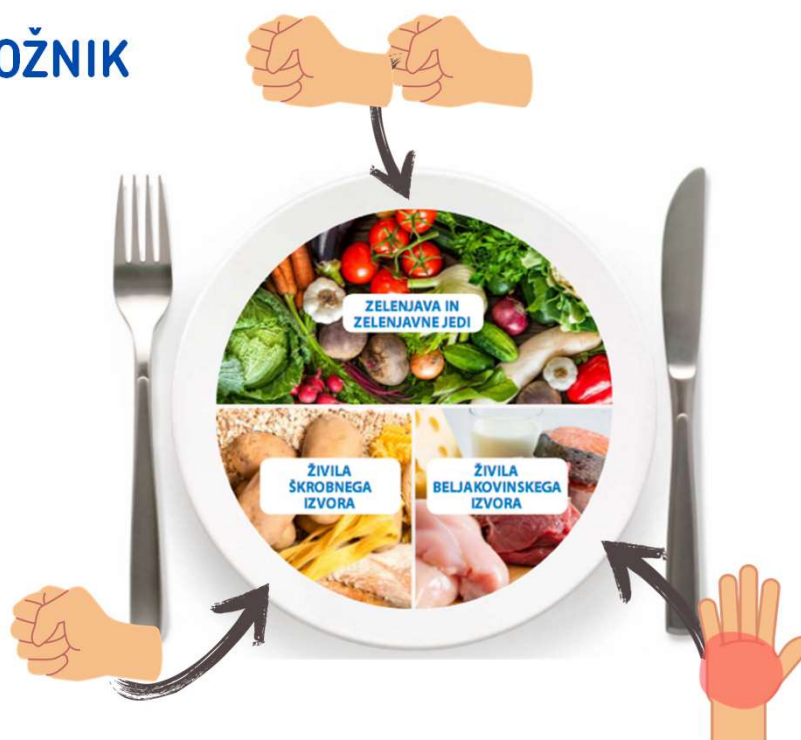
Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa zdrava.



SKUPAJ
ZA ZDRAVJE

Vir: NIJZ

ZDRAV KROŽNIK



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Vir: NIJZ

Ribe - prehranska priporočila

- Priporočamo pestro uživanje rib enkrat do dvakrat tedensko, predvsem kot zamenjavo za rdeče meso in mesne izdelke;
- ugodna hranilna sestava (bogat vir biološko visoko vrednih beljakovin, vitaminov in mineralov in esencialnih omega-3 maščobnih kislin);
- Ribe so lahko prebavljive, z malo vezivnega tkiva;



od tega polovico
mastnih modrih
morskih rib

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research.
Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer. Available at dietandcancerreport.org



Sadje in zelenjava

- Zelenjava in sadje sta vir [vitaminov](#), [mineralov](#) in prehranskih vlaknin ter drugih zaščitnih snovi.
- Zaradi velikega deleža vode in [prehranske vlaknine](#) imata relativno nizko energijsko vrednost.
- Priporočilo WHO (javno-zdravstveno priporočilo): med 400 in 600 g/dan (približno 150 g sadja in 250 g zelenjave).



PREHRANSKA VLAKNINA - UČINKI NA ZDRAVJE

- zmanjšujejo energijsko gostoto hrane,
- upočasnijo praznjenje želodca,
- zmanjšuje holesterol v krvi
- uravnava prebavo (pospešujejo prehajanje črevesne vsebine, povečajo količino blata, zmanjševanje zaprtosti in divertikuloze)
- upočasnjujejo absorpcijo glukoze - manj srčno-žilnih boleznim sladkorne bolezni in debelosti
- hrana, ki vključuje polnovredna žita (prehransko vlaknino) daje občutek sitosti
- Ugodnejša biodiverziteteta mikrobiote v prebavilih.



NAMESTO ZAKLJUČKA

Prehranska priporočila v preventivi pred RDČD naj se osredotočajo na:

- uživanje polnozrnatih živil, stročnic, zelenjave in sadja;
- omejitev uživanja energijsko bogatih živil (živil z visoko vsebnostjo sladkorja in maščob) in izogibanje sladkim pijačam;
- izogibanju predelanim mesnim izdelkom ter omejitev vnosa rdečega mesa.
- pri svetovanju osebam - če je le možno izhajamo posameznikove prehranske situacije (v ADM, CKZ / ZVC, patronaža...)



Hvala za pozornost

 rok.policnik@nijz.si