



Rakovina zodpovídá za 20 procent všech úmrtí. Podle nositele Nobelovy ceny Paule Nurse je rakovina způsobena narušením určitých genů. Strava však hraje u rakoviny významnou roli.

Rakovina a poškození buňky

Rakovina je nemoc, která začíná poškozením jediné buňky, která začne nesprávně fungovat vzhledem k porušení genů obsažených v kyselině DNA. Větší množství rakovinných buněk vytváří nádor, který v některých případech je vyživován nově se tvořícími krevními cévami. Rakovina tedy začíná poškozením DNA, nositele genetické informace v buňce. Tato poškozená buňka může odumřít anebo se za jistých podmínek začne dělit. Toto dělení dovede organismus regulovat, ale v určité fázi začne probíhat nekontrolovaně, a brzy utlačuje a negativně ovlivňuje okolní tkáň. Rakovinné buňky se opakovaně dělí, mění tvar (nikdo zatím nedovede vysvětlit proč) a v případě maligního (zhoubného) nádoru se šíří krví a lymfou do celého těla. Imunitní systém brání organismus a likviduje tyto buňky. Ty, které uniknou, se usadí v některé oslabené tkáni (s nízkou imunitou) a začnou se množit i na tomto místě. Tak vznikají metastázy.

Strava hraje u rakoviny důležitou roli

Stále více je prokazováno, že nesprávná výživa je nejdůležitější činitel při vzniku rakoviny. Velkou úlohu při vzniku rakoviny má jak celkový nadbytečný příjem potravy, tak i nesprávné její složení. Nadbytečný příjem potravy zvýšil např. výskyt rakoviny střev téměř 3x. Podobně u krys se při nadbytečné vzrůstající váze zvýšil výskyt některých nádorů. Nadbytečný příjem bílkovin v potravě krys zvyšoval výskyt jejich nádorů při karcinogenezi 6 - 10x a bez karcinogeneze 3x.

Rakovina a tuky

Podobně nadbytečný příjem tuků u pokusných krys zvýšil výskyt nádorů mléčné žlázy úměrně přijatému množství, a to až 4x a také zvýšil počet vzniklých nádorů u jednoho zvířete. U nás je doporučováno až 30 % energetické hodnoty stravy v běžných rostlinných tucích (bez rozeznávání zdravých a nezdravých mastných kyselin) a přitom právě nádory mléčné žlázy mají vztah k tukům v potravě a jsou jedny z nejčastějších. Je zjištěno, že u národů, které používají tuky k maštění jídel střídavě a jen ty zdravé (omega-3) se nádory prsou prakticky nevyskytují.

Nezdravé druhy tuků však mají také nepřímý vztah k výskytu ostatních typů rakoviny, protože stejně jako cukry poškozují pankreas, jehož proteolytické enzymy mají velkou úlohu v ochraně těla proti rakovině. Také nedostatečný příjem některých vitamínů a minerálních látek a možná i

jiných biologicky aktivních, ještě neznámých ochranných látek v ovoci a zelenině má za následek větší výskyt rakoviny.

Rakovina a látky ve stravě

Bylo prokázáno, že [vitamín C](#) snižuje výskyt rakoviny jícnu, hrtanu a žaludku, vitamín A a jeho deriváty snižují výskyt rakoviny plic, úst, hrtanu, mléčné žlázy čípku děložního, křížokvětá zelenina snižuje výskyt rakoviny močového měchýře, tlustého střeva a konečníku. Naopak příjem některých škodlivých látek v potravě zvyšuje výskyt rakoviny. Patří k nim zejména nasolené, uzené a v kyselém nálevu konzervované potraviny (Cancer Res., 13, 1983, 2409 s).

Strava bez nadbytku bílkovin, cukrů a nezdravých tuků a s dostatkem vitamínů i minerálních látek, což je možno dosáhnout jedině denním dostatečným příjmem zeleniny, luštěnin, zdravých obilnin, [zdravých tuků \(omega-3 a 9\)](#) ve středomořské stravě a [koření](#) je dobrou ochranou proti rakovině. Z toho vyplývá, že je beznadějné očekávat trvalé vyléčení, když není odstraněna nejčastější primární příčina, tj. nesprávná strava.

df