

10 doporučení pro prevenci rakoviny

Světový úřad pro výzkum rakoviny a Americký institut pro rakovinu uvedly 10 doporučení pro prevenci rakoviny.

Toto doporučení se připravovalo 5 roků a pracovalo na něm 9 výzkumných univerzitních týmů. Zpracována byly údaje ze 7000 publikovaných studií týkajících se 17 druhů rakoviny. 21 vědců z různých zemí vedené prof. Michalem Marmotem formulovalo těchto

10 doporučení.

1. udržujte si normální tělesnou váhu
2. denně se hýbejte
3. omezte konzumaci stravy s velkou energetickou denzitou, vyhýbejte se sladkým nápojům
4. dávejte přednost rostlinné stravě
5. omezte příjem červeného masa a vyhýbejte se konzervovanému masu
6. omezte pití alkoholu
7. omezte sůl, vyhýbejte se plesnivým cereáliím nebo luštěninám
8. snažte se nutriční potřebu dodržet jen jídlem
9. matky by měly kojít, děti by měly být kojené
10. dodržujte toto doporučení jako prevenci rakoviny

Před rakovinou prsu chrání ženu kojení

Rakovina prsu se pro západní civilizace stává velkou hrozbou a to bez ohledu na kontinenty. Neúprosná řeč čísel svědčí o tom, že například ve Velké Británii touto chorobou onemocní jedna z devíti žen. Ve Spojených státech amerických je to již každá osmá žena, u nás každá šestá žena.

Analýza 47 epidemiologických studií (Lancet) ve 30 zemích u 50 302 žen prokázala, že relativní riziko nádoru prsu pokleslo o 4,3 % za každých 12 měsíců kojení. Kojení by mohlo tak snížit incidenci nádoru prsu téměř o 2/3. Čím déle žena kojí, tím více je chráněna proti Ca prsu.

MM pravděpodobně i obsahuje látky, které mohou zabíjet rakovinné buňky. ! Pokud by ženy západních zemí prodloužily dobu kojení o šest měsíců, zachránilo by to 25 000 žen ročně. Jiný význačný časopis (Nature) v souvislosti s těmito fakty uveřejnil podiv nad tím proč jsou odborníci neochotní a zdráhají se doporučit ženám změnu jejich chování.

Z údajů uvedených ve studii lze odvodit, že pokud by ženy západních zemí prodloužily dobu kojení o šest měsíců, zachránilo by to 25 000 žen ročně. Jiný význačný časopis (Nature) v souvislosti s těmito fakty uveřejnil podiv nad tím proč jsou výzkumníci neochotní a zdráhají se doporučit ženám změnu jejich chování.

Z pohledu zveřejněných faktů není výhled moc optimistický – ve Velké Británii již nekojí své děti čtvrtina žen, v USA je to již celá polovina. V ČR je v 6 měsících kojeno jen 41 % dětí.

Sociologové nepředpokládají, že se uvedený trend změní. Skepticismus panuje i co do přístupu zaměstnavatelů k podpoře dlouhodobého kojení. Očekává se, že v souvislosti se změnou životního stylu dojde k dramatickému nárůstu nádorových onemocnění prsu i u žen v méně vyvinutých zemích.

Odborníci již zveřejnili, že budou zjišťovat, která ochranná látka MM tento efekt způsobuje. Předpokládá se, že je to alfa-laktalbumin obsažený v MM. Proto i cílem jejich snažení nyní bude syntetizovat substance, které by po aplikaci do organismu svým účinkem efekt kojení

napodobily a propuknutí choroby zabránily. Není jednodušší a výhodnější podporovat zaujmout ženy i zdravotníky a podporovat kojení?

Karcinom endometria

Od roku 1982-2000-7 studií v 6 zemích prověřujících vztah mezi kojením a rizikem karcinomem endometria. Tři studie z roku 1999, 2000 a 2006 prokázaly nižší výskyt karcinomu endometria u žen, které kojily. Kojící žena má ovariální cyklus potlačený a hladina estrogenu je nízká. Vyšší výskyt karcinomu byl prokázán také u žen obézních a žen s vyšším věkem při prvním nebo posledním porodu.

Kojení chrání před akutní lymfoblastickou leukémií, Hodgkinem a neuroblastomem v dětském věku

Meta-analýzy prokázaly (Journal of National cancer Institute), že kojení může snížit až o 5 % výskyt těchto onemocnění, pokud by se kojení zvýšilo z 50 % na 100 %.

