




# **Pomen prehrane z visoko vsebnostjo vlaknin pri raku in srčnožilnih obolenjih**

Mojca Valand

Antoneta Živanović

Miha Trinkaus



Katero dieto naj zdravnik družinske medicine svetuje pacientom v preventivi raka in srčnožilnih boleznih v svoji vsakdanji praksi?

Ali literatura potrjuje, da prehrana z visoko vsebnostjo vlaknin zmanjšuje tveganje oz. izboljša potek teh boleznih?

Ali dieto z visoko vsebnostjo vlaknin priporoča na dokazih temelječa medicina kot varovalno pred prezgodnjo umrljivostjo zaradi srčnožilnih boleznih ter raka?

# Relevantnost problema za delo v ambulanti

Pacienti s srčnožilnimi boleznimi ter rakom predstavljajo precejšen delež vse populacije pacientov, obe bolezni ostajata tudi najpogostejši vzrok smrti.

- Relevantnost problema v splošni ambulanti se nanaša na preventivo teh bolezni kot tudi na vpliv na izboljšanje bolezni poleg običajnega zdravljenja.
- Poleg primarne medicinske medikamentozne in operativne terapije je izbira prehrane področje, kjer lahko pacienti aktivno sodelujejo, in s tem, kot prikazuje literatura, tudi izboljšajo potek bolezni.

## *Pregled relevantnih virov*

Relevantne članke smo poiskali v bazah Cochrane database, Google scholar ter PubMed.

**Dietary fibre for the primary prevention of cardiovascular disease** Louise Hartley , Michael D May , Emma Loveman , Jill L Colquitt and Karen Rees Online Publication Date: January 2016 (Cochrane)

**Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies**, Dagfinn Aune, NaNa Keum, Edward Giovannucci, Lars T Fadnes, Paolo Boffetta, Darren C Greenwood, Serena Tonstad, Lars J Vatten, Elio Riboli, Teresa Norat, BMJ 14 Jun 2016

**Dietary fibre intake and mortality from cardiovascular disease and all cancers: A meta-analysis of prospective cohort studies.** 2016 Jan;109(1):39-54. doi: 10.1016/j.acvd.2015.09.005. Epub 2015 Dec 18. [Kim Y<sup>1</sup>](#), Je Y (PubMed)

**Secondary prevention of ischaemic cardiac events.** Skinner JS, Cooper A. BMJ Clin Evid. 2011 Aug 30;2011. pii: 0206. Review. (PubMed)

**The 2010 Canadian Hypertension Education Program recommendations for the management of hypertension: part 2 - therapy.** Hackam DG, Khan NA, Hemmelgarn BR, Rabkin SW, Touyz RM, Campbell NR, Padwal R, Campbell TS, Lindsay MP, Hill MD, Quinn RR, Mahon JL, Herman RJ, Schiffrin EL, Ruzicka M, Laroche P, Feldman RD, Lebel M, Poirier L, Arnold JM, Moe GW, Howlett JG, Trudeau L, Bacon SL, Petrella RJ, Milot A, Stone JA, Drouin D, Boulanger JM, Sharma M, Hamet P, Fodor G, Dresser GK, Carruthers SG, Pylypchuk G, Burgess ED, Burns KD, Vallée M, Prasad GV, Gilbert RE, Leiter LA, Jones C, Ogilvie RI, Woo V, McFarlane PA, Hegele RA, Tobe SW; Canadian Hypertension Education Program. Can J Cardiol. 2010 May;26(5):249-58. Review. (PubMed)

**Dietary Fiber Intake in Young Adults and Breast Cancer Risk.** Farvid MS, Eliassen AH, Cho E, Liao X, Chen WY, Willett WC. Pediatrics, Mar 2016 (PubMed)

**Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.** Aune D, Chan DS, Lau R, Vieira R, Greenwood DC, Kampman E, Norat T, BMJ Nov 20118 (PubMed)

**The impact of dietary changes and dietary supplements on lipid profile.** Huang J, Frohlich J, Ignaszewski AP. Can J Cardiol. 2011 Jul-Aug;27(4):488-505. doi: 10.1016/j.cjca.20

## Povzetek virov in osnovnih dilem:

- Hrana z visoko vsebnostjo vlaknin znižuje celokupni holesterol, LDL holesterol in diastolicni pritisk ter podaljšuje preživetje pri pacientih s srčnožilnimi boleznimi.
- V nedavni metaanalizi raziskovali potrjujejo vpliv polnozrnate prehrane pri znižanjem tveganju za nastanek kolorektalnega raka ter raka dojke, nižja je tudi pojavnost celokupnega raka.
- Epidemiološki dokazi govorijo še posebej o koristnosti polnozrnate prehrane, celo blago povečanje vnosa polnozrnatih živil lahko zmanjša tveganje za prezgodnjo umrljivost, z višjo količino vnosa se efekt zvišuje.

## *Najbolj relevanten vir*

**Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies**, Dagfinn Aune, NaNa Keum, Edward Giovannucci, Lars T Fadnes, Paolo Boffetta, Darren C Greenwood, Serena Tonstad, Lars J Vatten, Elio Riboli, Teresa Norat, BMJ 14 Jun 2016

## Priporočila za delo v praksi

Zdravniki družinske medicine imamo tako možnost bolnikom pri vprašanjih glede diete predstaviti dieto z visoko vsebnostjo vlaknin, ki dokazano znižuje prezgodnjo umrljivost. V kolikor ima pacient željo, da bi tudi sam prispeval k izboljšanju svojega stanja z dieto, se mu vsekakor svetuje prehrano z visoko vsebnostjo vlaknin.