

Spremembe v 14 priporočilih novega Evropskega kodeksa proti raku

Evropska komisija je v sodelovanju z Mednarodno agencijo za raziskave raka oktobra 2025 predstavila peto izdajo Evropskega kodeksa proti raku. Posodobljeni kodeks temelji na najnovejših znanstvenih dokazih, ki so jih sistematično pregledali in ovrednotili vodilni evropski strokovnjaki. Vključuje 14 jasnih, razumljivih in v praksi izvedljivih priporočil, namenjenih tako posameznikom kot tudi oblikovalcem politik in odločevalcem, z namenom pomagati ljudem pri sprejemanju informiranih odločitev za zmanjšanje tveganja za raka. Naslavlja najpomembnejše dejavnike tveganja in hkrati spodbuja okoljske, družbene in sistemske ukrepe, ki omogočajo bolj zdrave izbire za vse prebivalce Evrope.

Povzetek novosti, dopolnil in sprememb pete izdaje Kodeksa v primerjavi s četrto:

Legenda: V nadaljevanju je najprej naveden posamezen nasvet v slovenskem jeziku, pri čemer so vsebinske novosti označene z rumeno barvo. Temu sledi razlaga in opisni poudarek sprememb glede na prejšnjo izdajo.



1- Ne kadite. Ne uporabljajte tobačnih izdelkov v nobeni obliki **niti izdelkov za vejpanje. Če kadite, bi morali nehati.**

K nasvetu o nekajenju so dodali, naj ne uporabljamo nobenih izdelkov za **vejpanje** in priporočilo, da **prenehate**, če kadite.



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana

Tel.: 01/430 97 80
Mob.: 051/267 332

www.protiraku.si
e-mail: info@protiraku.si



2- Ohranajte svoj dom in **avto** brez tobačnega dima.

*Poleg doma naj bo tudi **avtomobil** brez tobačnega dima.*



3- Ukrepi za preprečevanje ali obvladovanje čezmerne telesne teže in debelosti:

- omejite živila, ki imajo veliko kalorij, sladkorja, maščob in soli;
- omejite pijače z visoko vsebnostjo sladkorja; **pijte večinoma vodo in nesladkane pijače;**
- omejite uživanje **močno predelanih** živil.

*K ukrepom za obvladovanje zdrave telesne teže so dodali **prehranske nasvete**. Na novo so dodali **omejitev močno predelanih živil**. Omejitev živil z veliko kalorijami, sladkorja, maščob in soli ter pijač z visoko vsebnostjo sladkorja so bila prej navedena pri 5., prehranskem nasvetu. Dodali so, naj pijemo večinoma **vodo in nesladkane pijače**.*



4- Vsak dan bodite telesno dejavni. Omejite čas, ki ga preživite sede.

Nasvet glede telesne dejavnosti in sedenja je povsem enak.



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana

Tel.: 01/430 97 80
Mob.: 051/267 332

www.protiraku.si
e-mail: info@protiraku.si



5- Kot **glavni del svoje dnevne prehrane jejte** polnozrnatne izdelke, zelenjavo, stročnice in sadje. Omejite uživanje rdečega mesa in se izogibajte predelanim mesnim izdelkom.

*Polnozrnatim izdelkom, zelenjavi, stročnicam in sadju so dodali, naj bodo **glavni del dnevne prehrane**. Navodila glede predelanega mesa in rdečega mesa so ostala identična.*



6 – **Izogibajte** se alkoholnim pijačam.

***Izogibajte** se alkoholnim pijačam, ne zgolj omejite pitje, če pijete alkoholne pijače, kot je pisalo v prejšnji različici.*



7- Otroka dojite **čim dlje**.

*Dojite **čim dlje** in ne le, da dojite, če morete.*



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana

Tel.: 01/430 97 80
Mob.: 051/267 332

www.protiraku.si
e-mail: info@protiraku.si



8- Izogibajte se pretirani izpostavljenosti sončnim žarkom, na to še zlasti pazite pri otrocih. Uporabljajte zaščito pred soncem. **Nikoli** ne uporabljajte solarijev.

*Glede solarijev so zapisali, naj jih **nikoli** ne uporabljamo (prej je bil zapis brez časovne opredelitve). Ostali del nasveta je enak.*



9 – Seznanite se z rakotvornimi dejavniki na delovnem mestu in od svojega **delodajalca** zahtevajte, naj vas zaščiti pred njimi. Vedno upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.

*Odgovornost za zdravje na delovnem mestu so dali tudi delodajalcu; **delodajalca** pozovite, da vas zaščiti pred nevarnimi snovmi.*



10- Seznanite se z ravni radona na svojem območju, in sicer tako, da pogledate **lokalni zemljevid** radona. Poiščite **strokovno pomoč** za merjenje ravni v svojem domu in jih po potrebi znižajte.

*Pri radonu so dodali, da preverite ravni radona na lokalnem **zemljevidu** radona in poiščite strokovno pomoč za zmanjšanje ravni.*



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana

Tel.: 01/430 97 80
Mob.: 051/267 332

www.protiraku.si
e-mail: info@protiraku.si



11- Sprejmite ukrepe za zmanjšanje izpostavljenosti onesnaženosti zraka:

- namesto avtomobila uporabljajte javni prevoz, hodite ali kolesarite;
- za hojo, kolesarjenje ali vadbo izberite poti na območjih z manj prometa;
- ne kurite s snovmi, kot sta premog ali les, in tako svoj dom ohranite brez dima;
- podpirajte politike za izboljšanje kakovosti zraka.

Nasvet je v celoti nov.



12 – Deklice in **dečke** cepite proti virusu hepatitisa B in humanemu papilomavirusu (HPV) v starosti, ki je priporočena v vaši državi.

Sodelujte pri testiranju in zdravljenju virusov hepatitisa B in C, virusa človeške imunske pomanjkljivosti (HIV) ter bakterije Helicobacter pylori, kot je priporočeno v vaši državi.

*Cepljenje HPV je priporočeno tudi **dečkom**. Na novo so dodani nasveti za **testiranje in zdravljenje** pri virusih HBV, HCV in HIV ter bakteriji Helicobacter pylori.*



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
Trubarjeva 76 a, 1000 Ljubljana

Tel.: 01/430 97 80
Mob.: 051/267 332

www.protiraku.si
e-mail: info@protiraku.si



13 – Če se po temeljitem pogovoru z zdravstvenim delavcem odločite za hormonsko nadomestno zdravljenje (zaradi simptomov menopavze), omejite njegovo uporabo na čim krajše obdobje.

O uporabi hormonskega nadomestnega zdravljenja se svetuje temeljit posvet z zdravnikom in omejitev uporabe na čim krajši čas. Prej je bila zapisana samo omejitev uporabe.



14 – Sodelujte pri organiziranih presejalnih programih za odkrivanje raka, kot je priporočeno v vaši državi, in sicer za:

- raka debelega črevesa in danke;
- raka dojke;
- raka materničnega vratu;
- pljučnega raka.

Na novo je priporočeno sodelovanje v organiziranem presejalnem programu za odkrivanje pljučnega raka.

Odločitev glede vključitve presejanja za raka prostate so evropski strokovnjaki, ki so sodelovali pri pripravi prenovljenega kodeksa, preložili na naslednjo revizijo, saj je prav v času nastajanja novega kodeksa v Evropi še potekalo veliko raziskav, ki bodo doprinesle k odločitvi kakšna naj bo pot presejanja, diagnostike, zdravljenja in aktivnega spremljanja. K dokazom bo pomembno doprinesla tudi slovenska raziskava organiziranega presejanja za raka prostate ProPeter, ki jo v letu 2026 izvaja Onkološki inštitut Ljubljana, v sodelovanju z UKC Ljubljana, pod okriljem projekta ProScreen, ki ga vodi IARC/WHO.