

Rejev seminar – Sporočilo za javnost

Preprečili bi lahko skoraj polovico vseh primerov raka in 44 odstotkov smrti zaradi raka

Ljubljana, 22. oktober 2026 – Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje danes organizira XXXIV. strokovni seminar »In memoriam dr. Dušana Reje« z naslovom **Evropski kodeks proti raku: 14 priporočil za preprečevanje raka v praksi**. V ospredju seminarja je prenovljeni Evropski kodeks proti raku, ki prinaša 14 znanstveno utemeljenih priporočil za preprečevanje raka ter poudarja, da za učinkovito preventivo niso dovolj le odločitve posameznikov, temveč so potrebni tudi ustrezni sistemski ukrepi. Na seminar se je prijavilo 600 udeležencev.

Po ocenah strokovnjakov bi lahko z zmanjševanjem izpostavljenosti znanim nevarnostnim dejavnikom in doslednim izvajanjem dokazano učinkovitih preventivnih ukrepov preprečili približno od 40 do 50 odstotkov vseh primerov raka in 44 odstotkov smrti zaradi raka. Osrednje sporočilo letošnjega, že 34. strokovnega seminarja »In memoriam dr. Dušana Reje« je, da lahko breme raka pomembno zmanjšamo s povezovanjem osebnih odločitev, preventivnih zdravstvenih storitev in učinkovitih javnih politik.

Kako velik je potencial preprečevanja raka, kažejo tudi evropske ocene. Če bi države dosledno uresničevale priporočila prenovljenega kodeksa in dosegle najugodnejše zmanjšanje nevarnostnih dejavnikov, bi lahko vsako leto preprečili približno 300.000 novih primerov raka in skupno 300.000 prezgodnjih smrti zaradi raka in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni.

Preprečevanje raka ni le odgovornost posameznika

Peta izdaja Evropskega kodeksa proti raku prinaša 14 priporočil, s katerimi lahko posamezniki zmanjšajo tveganje za nastanek raka. Med njimi so nekajenje in opustitev kajenja, izogibanje alkoholu, zdrava prehrana, vzdrževanje normalne telesne mase, redna telesna dejavnost, zaščita pred škodljivimi vplivi okolja, cepljenje proti rakotvornim okužbam in udeležba v organiziranih presejalnih programih za raka.

Pomembna novost prenovljenega kodeksa je, da vsako od 14 priporočil za posameznike dopolnjuje tudi priporočilo za oblikovalce politik, ki opredeljuje ukrepe za njegovo učinkovito izvajanje na ravni celotnega prebivalstva.

Doc. dr. Urška Ivanuš, predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku, poudarja: »Na naše zdravje namreč ne vplivajo le osebne odločitve, temveč tudi okoliščine, v katerih živimo in delamo. Dostopnost zdrave hrane, možnosti za gibanje, izpostavljenost onesnaženemu zraku, dostop do preventivnih zdravstvenih storitev ter dostopnost tobaka in povezanih izdelkov ter alkohola so v veliki meri povezani tudi z odločitvami države in drugih družbenih deležnikov. Cilj ni zgolj spodbujati ljudi k bolj zdravemu načinu življenja, temveč ustvariti okolje, v katerem bodo zdrave izbire lažje, dostopnejše in izvedljive za vse.«

Tobak in alkohol dokazano povzročata raka

Med najpomembnejšimi preprečljivimi nevarnostnimi dejavniki za nastanek raka ostajata **tobak in alkohol**. Oba sta **dokazano rakotvorna**, zato je zmanjševanje njune uporabe izjemno pomembno za zmanjševanje bremena raka v Sloveniji.

Kajenje povzroča najmanj 16 vrst raka, največji delež bremena pa predstavlja pljučni rak. Ta je v Sloveniji, če izvajamo nemelanomski kožni rak, drugi najpogostejši rak in najpogostejši vzrok smrti zaradi raka. Podatki Registra raka Republike Slovenije kažejo, da se ob upoštevanju staranja prebivalstva pojavnost pljučnega raka pri moških zmanjšuje, pri ženskah pa žal še vedno povečuje. Razlike med spoloma odražajo zgodovinske razlike v kajenju in potrjujejo, kako pomembni so dolgoročni ukrepi za preprečevanje in opuščanje kajenja.

Pitje alkohola dokazano povzroča najmanj sedem vrst raka: raka ustne votline, žrela, grla, požiralnika, jeter, debelega črevesa in danke ter raka dojk pri ženskah. Pri tem je pomembno poudariti, da z vidika ogroženosti z rakom **ni varne količine popitega alkohola**. Ogroženost se povečuje že pri majhnih količinah in narašča s količino popitega alkohola. Prenovljeni Evropski kodeks proti raku zato ne priporoča več zgolj omejevanja pitja, temveč izogibanje alkoholnim pijačam.

Kljub trdnim znanstvenim dokazom ostaja povezava med alkoholom in rakom med prebivalci slabo prepoznana. **Dr. Katja Jarm, dr. med., specialistka javnega zdravja z Onkološkega inštituta Ljubljana, opozarja:** »Naša raziskava, v kateri je sodelovalo 795 slovenskih mladostnikov, je pokazala, da mladi dobro poznajo nevarnosti kajenja in pretiranega izpostavljanja soncu, bistveno slabše pa povezavo med alkoholom in rakom. Pitje alkohola je kot nevarnostni dejavnik za raka prepoznalo le 38 odstotkov mladostnikov, posebej velike vrzeli v znanju pa smo ugotovili med srednješolci in fanti. To nas opozarja, da moramo o rakotvornosti alkohola govoriti jasno in razumljivo že v mladostništvu, ko se oblikujejo navade, ki lahko vplivajo na zdravje vse življenje.«

Z vidika preprečevanja raka je zato poleg ozaveščanja posameznikov nujno tudi ohranjanje in **krepitev učinkovitih javnozdravstvenih ukrepov**. Mednje sodijo omejevanje dostopnosti tobačnih izdelkov in alkoholnih pijač, ustrezna cenovna in davčna politika, omejitve oglaševanja, zaščita mladih ter zagotavljanje strokovne pomoči pri opuščanju kajenja in zmanjševanju pitja alkohola. Njihovo učinkovitost potrjujejo znanstveni dokazi, izvajanje pa priporočajo **Svetovna zdravstvena organizacija, Mednarodna agencija za raziskovanje raka in Evropska komisija v okviru Evropskega načrta za boj proti raku**.

Od znanstvenih priporočil do ukrepov v praksi

Pomembno sporočilo letošnjega Rejevega seminarja je tudi, da samo poznavanje priporočil še ne zagotavlja njihovega upoštevanja. Za učinkovito preprečevanje raka so pomembne razumljive in zaupanja vredne informacije, podpora zdravstvenih delavcev ter dejanske možnosti za spremembo vedenja.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Vsak posameznik lahko pomembno prispeva k zmanjšanju tveganja za raka: z opustitvijo kajenja, izogibanjem alkoholu, zdravimi življenjskimi navadami, cepljenjem proti HPV in hepatitisu B ter odzivanjem na vabila v organizirane presejalne programe ZORA, DORA in Program Svit.

Ob tem morajo država, zdravstveni sistem, lokalne skupnosti, delodajalci in drugi družbeni deležniki zagotoviti pogoje, ki bodo omogočali uresničevanje teh priporočil. **Preprečevanje raka mora biti skupna družbena odgovornost**, saj lahko le s povezovanjem osebnih odločitev in učinkovitih sistemskih ukrepov zmanjšamo breme rakavih bolezni in rešimo številna življenja.

Dr. Sonja Tomšič, dr. med., koordinatorica Državnega programa obvladovanja raka 2022–2026, pojasnjuje: »V Državnem programu obvladovanja raka skušamo podpreti oba vidika, tako preventivne ukrepe, ki jih lahko izvaja posameznik, kot tudi sistemske ukrepe, ki omogočajo, da so zdrave izbire najlažje izbire. Pri tem pa so pomembni ukrepi v različnih sektorjih družbe, ne le v zdravstvu, kar imenujemo Zdravje v vseh politikah. Prenovljeni kodeks, ki vsebuje tudi nasvete za učinkovite sistemske ukrepe, po novem usmerja države tudi na tem področju.«

O seminarju

XXXIV. strokovni seminar »In memoriam dr. Dušana Reje« z naslovom *Evropski kodeks proti raku: 14 priporočil za preprečevanje raka v praksi* poteka 22. oktobra 2026 v spletni obliki.

Na seminarju 18 predavateljic in predavateljev z različnih strokovnih področij predstavlja znanstvena izhodišča in možnosti uresničevanja priporočil prenovljenega Evropskega kodeksa proti raku v Sloveniji. Obravnavajo vpliv okoljskih in poklicnih dejavnikov, tobaka in alkohola, prehrane, telesne dejavnosti in čezmerne telesne mase, pomen dojenja in hormonskega nadomestnega zdravljenja ter preprečevanje raka, povezanega z okužbami. Poseben poudarek je namenjen tudi organiziranim presejalnim programom in učinkovitemu komuniciranju priporočil prebivalcem.

Več informacij:

- Evropski kodeks proti raku: <https://cancer-code-europe.iarc.who.int/>
- Zbornik Rejevega seminarja: <https://protiraku.si/publikacije/za-stroko>

Dodatne informacije za medije:

Onkološki inštitut Ljubljana

Služba za komuniciranje

T: 01 58 79 625, 01 58 79 047

M: 051 340 381

E-naslov: mediji@onko-i.si

Zveza slovenskih društev za boj proti raku

Diana Krivic, sekretarka

Tel. št.: 051 688 921

E-naslov: sekretar@protiraku.si
<https://protiraku.si/>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



FUNDACIJA ZA
FINANCIRANJE
INVALIDSKIH IN
HUMANITARNIH
ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI

Program in organizacijo sofinancirata Ministrstvo za zdravje RS in FIHO.