

Серия «Питание и здоровье»



ПИТАНИЕ ПРИ РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Елиашевич С.О.
Орехова А.В.
Зими́на П.А.

Рак молочной железы — заболевание, которое занимает второе место по распространённости среди злокачественных новообразований в России. По данным Всемирной Организации

Здравоохранения заболеваемость раком молочной железы неуклонно растёт в большинстве развитых и развивающихся стран. В числе факторов, повышающих риск развития заболевания, выделяют возраст, генетические мутации (гены BRCA1, BRCA2), гормональную заместительную терапию и т.д., а также нездоровое питание. Последний фактор можно изменить, и это — в наших руках. Эксперты Всемирного фонда исследования рака сообщили, что выбор в пользу более здорового образа жизни потенциально может предотвратить до 4 миллионов случаев рака во всем мире.



Факторы, снижающие риск развития рака молочной железы	Факторы, повышающие риск развития рака молочной железы	
Адекватная физическая активность	Алкоголь	
Грудное вскармливание детей	Большая масса тела при рождении	Избыточная масса тела во взрослом возрасте
Потребление овощей с низким содержанием крахмала	Высокий рост	
Потребление продуктов, содержащих каротиноиды	Мутации BRCA1 / 2	
Модель питания с высоким содержанием кальция	Лучевая терапия на органы грудной клетки в анамнезе	

Основные принципы питания

Поддержание нормальной массы тела (ИМТ = 18,5–24,9 кг/м²) — главная задача человека, страдающего раком молочной железы. Помимо того, что избыточная масса тела является фактором риска развития заболевания в постменопаузе и затрудняет первичную диагностику патологии, существенная прибавка в весе в процессе лечения рака также сопряжена с риском рецидива. Соответственно, вам важно контролировать свой рацион, соблюдая принципы здорового питания и отдавая предпочтение низкокалорийным продуктам. Возьмите на заметку следующий ориентир: на 100 г продукта питания должно быть не более 120 ккал.

Пищевые волокна

Пищевые волокна — это сложные углеводы, содержащиеся в цельных растительных продуктах (фрукты, овощи, бобовые, ягоды, цельные зерна), устойчивые к перевариванию и всасыванию в тонком кишечнике. Нерастворимые пищевые волокна устойчивы к перевариванию и всасыванию в кишечнике; растворимые пищевые волокна ферментируются кишечной микрофлорой до короткоцепочечных жирных кислот, которые имеют множественные благотворные эффекты на углеводный и жировой обмен, уровень артериального давления, процессы восстановления клеток.



Существуют 2 подтипа рака молочной железы: эстроген-независимый и эстроген-зависимый. В случае эстроген-зависимого варианта, выработка эстрогена ускоряет рост опухолевых клеток. В этом отношении пищевые волокна снижают уровень циркулирующего эстрогена и увеличивают чувствительность тканей к инсулину, таким образом регулируя уровень глюкозы крови и массу тела.

Также было обнаружено, что повышенное потребление пищевых волокон из различных источников связано с повышением общего качества рациона питания и увеличением потребления

витаминов, минералов, фитоэстрогенов (например, изофлавонов, лигнанов и флавоноидов) и других биологически активных соединений, обладающих как антиэстрогенными, так и противовоспалительными свойствами.

Крестоцветные

К овощам семейства крестоцветных относятся брокколи, кудрявая, белокочанная, цветная капусты. Индол-3-карбинол, содержащийся в этих продуктах, может способствовать подавлению роста раковых клеток. Ежедневное потребление крестоцветных может служить потенциальной терапевтической стратегией профилактики и лечения рака молочной железы.



Каротиноиды

Каротиноиды — естественные пигменты продуктов желто-оранжевого цвета (морковь, тыква), а также овощей с темно-зелёными листьями (капуста, шпинат, свекла). Эти вещества подавляют индуцированный инсулиноподобным фактором роста 1 типа опухолевый рост и снижают эстрогенную активность в клетках опухоли.

Фрукты

Несмотря на отсутствие прямой связи между потреблением фруктов и заболеванием, по данным некоторых исследований высокое потребление цитрусовых и розоцветных (яблоко, груша, слива, персик, айва, абрикос) способствовало профилактике рака молочной железы. Фрукты уменьшают тягу к сладкому, содержат полифенолы и каротиноиды, снижающие окислительный стресс и воспаление.



Мясо, мясные продукты

Красное и переработанное мясо — факторы риска развития рака молочной железы из-за дополнительного введения эстро-

генов крупному рогатому скоту, а также канцерогенов, образующихся во время приготовления пищи. Жарение при высокой температуре увеличивает образование потенциально проканцерогенных соединений. Рекомендуется ограничить потребление красного мяса (телятина, говядина) до 300 г готового продукта в неделю.



Соя

Запрет на потребление продуктов, содержащих сою при заболеваниях репродуктивной системы – распространенный миф, который позднее был опровергнут множеством исследований. Соя содержит изофлавоны – подобные эстрогену соединения, которые конкурируют за связывание с его рецепторами и обладают антиэстрогенными свойствами. Некоторые ученые упоминали снижение частоты смертности и рецидивов рака молочной железы при потреблении данного продукта, однако положительное влияние отмечалось только в исследованиях среди азиатских женщин, тогда как среди западного населения не было обнаружено никакой связи. На текущий момент Американское общество по борьбе с раком даёт более осторожные рекомендации: женщинам, страдающим раком молочной железы, следует употреблять сою в умеренных количествах.

Молоко и молочные продукты

Молочные продукты содержат комбинацию нутриентов (насыщенные жиры, кальций, витамин Д, линоленовая кислота) с различными эффектами. Известно, что высокое потребление кальция и витамина Д связано с низким риском развития рака молочной железы, но имеющиеся в молоке насыщенные жирные кислоты и инсулиноподобный фактор роста 1 типа, а также различные потенциально канцерогенные пестициды, используемые в молочной промышленности, способствуют прогрессированию заболевания.





Содержание антиоксидантов в пищевых продуктах

Группа 1

Высокий уровень антиоксидантов (более 5000 мг в 100 г продуктов)

Красная фасоль

Черника

Клюква

Артишоки

Ежевика

Чернослив

Малина

Клубника

Красные яблоки

Орех Пекан

Группа 2

Средний уровень антиоксидантов (3000 – 5000 мг в 100 г продуктов)

Вишня

Слива

Красный картофель

Зеленое яблоко

Тыква

Морковь

Семена льна

Лук, чеснок

Соя

Группа 3

Низкий уровень антиоксидантов (менее 3000 мг в 100 г продуктов)

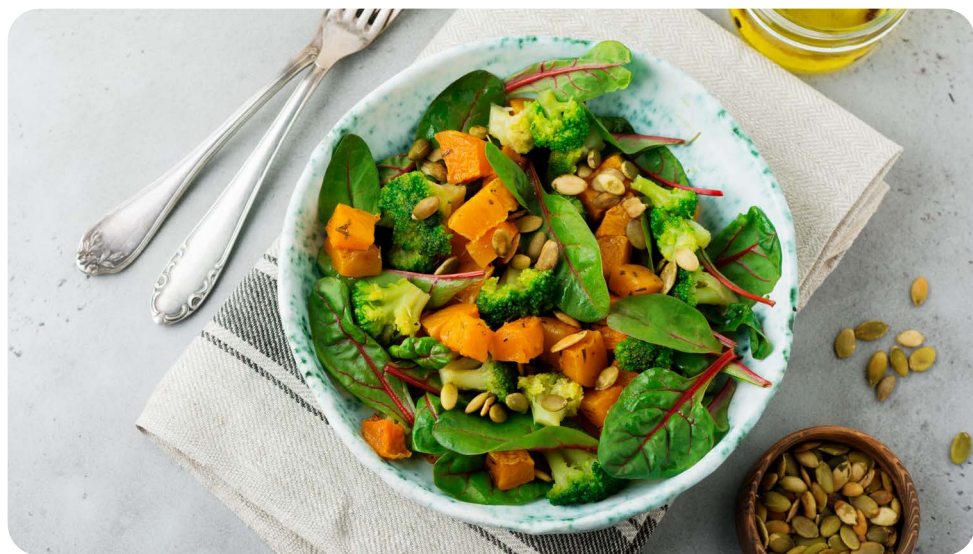
Капуста

Томаты

Цитрусовые

Яйца

Красная рыба



Набор продуктов при раке молочной железы

Продукты и блюда	Следует включать в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб	Цельнозерновой	Сдобное тесто
Овощи	Тыква, морковь, кресс-салат, брокколи, брюссельская, цветная, белокочанная капусты; помидоры, лук, чеснок	Продукты с избыточным содержанием соли: консервированные овощи, корейская морковь, соленья
Бобовые	Фасоль, чечевица, горох	Соя
сладости и десерты	Низкокалорийные: на 100г продукта не более 120 ккал	Продукты, содержащие пальмовое масло и трансжиры: промышленная выпечка, слоеное тесто

Мясо, мясные изделия	Мясо птицы, кролика (без видимого жира)	Красное мясо и мясопродукты промышленного производства (колбасы, сосиски и др.)
Фрукты, ягоды	Цитрусовые, абрикосы, яблоко, груша, голубика, клубника	Продукты с избыточным содержанием сахара: варенье/джем из ягод
Орехи, семена	Миндаль, пекан, грецкий орех, семена льна, кунжут	Орехи и семена в соли/сахарной глазури/шоколаде
Яйца, молочные продукты	Яйцо, творог до 2-5% жирности, белые пресные сыры (Адыгейский, Моцарелла)	Жидкие молочные продукты промышленного изготовления
Рыба	Любая рыба, 2 раза в неделю – дикая морская рыба (кета, кижуч, нерка, сельдь, скумбрия)	Соленая рыба

Важное влияние на эффективность питания оказывает кулинарная обработка пищи: продукты богатые каротиноидами (морковь, тыква, перец) готовить с использованием нерафинированных масел, чтобы увеличить биодоступность каротиноидов. Напротив, прожарка красного мяса ассоциирована с образованием канцерогенов по сравнению с приготовлением на пару или тушением.

Пример однодневного рациона при раке молочной железы

Завтрак

- Запеканка творожная — 100 г
- Овсяная каша вязкая без сахара и масла с курагой — 150/50 г
- Зелёный чай с лимоном — 200 мл

Обед

- Суп-пюре овощной (без сливок) — 250 мл
- Рагу овощное с картофелем — 150 г
- Котлеты куриные паровые — 100 г
- Чай с шиповником — 100 мл

Полдник

- Черника — 200г
- Миндаль — 10г

Ужин

- Салат из запеченной тыквы с яйцом и грецкими орехами, заправленный йогуртом — 150 г
- Макароны al dente — 150 г
- Соус из свежих помидоров и базилика — 50 г
- Чай с чабрецом — 200 мл

На весь день

- Хлеб ржаной — 100 г
- Мед — 3 ч. ложки

Калорийность рациона — 1672 ккал, общий белок – 66 г (15 %*), общий жир – 56 г (30 %*), насыщенные жиры – 16 г (9 %*), пищевые волокна – 31 г, натрий – 2054 мг

*от калорийности рациона

Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.





Заметки




**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru