

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ  
**ЛЕЧЕНИЯ РАКА ГРУДИ**



## Приветствуем вас!

Мы знаем, что борьба с раком груди вызывает множество вопросов, сомнений и колебаний – и это лишь малая часть того непростого периода, который вы сейчас переживаете. Чтобы помочь вам, мы собрали воедино профессиональные рекомендации диетологов, которые дадут вам базовые ответы на самые важные вопросы. Мы будем рады встретиться с вами в любое время для консультаций и рекомендаций, которые соответствуют вашим конкретным нуждам и требованиям. Эта брошюра подготовлена персоналом отделения диетологии «Асута» в сотрудничестве с «Маккаби Ширутей Бриют».



С точки зрения правильного питания, основой профилактики и успешного лечения рака груди является **средиземноморская диета**.

Международные ассоциации кардиологов рекомендуют придерживаться этой диеты, поскольку ее польза и эффективность доказаны множеством исследований.

Средиземноморская диета благотворно влияет на состояние здоровья и считается ключевым фактором профилактики множества заболеваний, включая и рак. Она основана на свежих местных продуктах растительного происхождения. Все блюда средиземноморской диеты содержат множество полезных компонентов. Среди них – ненасыщенные жирные кислоты, сложные углеводы, клетчатка, минеральные элементы, витамины и фитохимические вещества (вещества, которые придают цвет овощам и фруктам, – например, ликопин, хлорофилл и бета-каротин).

В средиземноморской диете предусмотрено ежедневное употребление овощей (не менее 5 порций в день), фруктов (2-3 порции в день), цельнозерновых продуктов, бобовых, орехов и семян, оливкового масла, тхины и авокадо.

Еженедельное употребление молочных продуктов (желательно обезжиренных), яиц, рыбы и куриного или индюшиного мяса.

С другой стороны, рекомендуется употреблять поменьше красного мяса, сладостей, легких закусок, переработанных продуктов и сладких напитков. Желательно также пить побольше воды и делать физические упражнения умеренной степени сложности.

Правильное питание в сочетании со здоровым образом жизни могут снизить риск рецидива заболевания и уменьшить прибавку в весе в период лечения. Мы рекомендуем это всем членам семьи!



## РЕКОМЕНДАЦИИ В ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ

### ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА



**Очень важно поддерживать нормальный вес как можно дольше.** Несмотря на все сложности, пациенты в этот период обычно набирают вес. Скорее всего, увеличение веса связано с повышением уровня эстрогенов, вырабатываемых в увеличенных жировых тканях. Это можно объяснить снижением физической активности, потерей мышечной массы, приемом стероидов и гормональными изменениями. В период лечения **рекомендуется обратиться к диетологу** за помощью и поддержкой в сохранении веса и соблюдении средиземноморской диеты. Рекомендуется ограничить уровень потребления богатых калориями продуктов, в особенности готовой еды (например, чипсов, пончиков, пиццы, сладостей и легких закусок) и включить в рацион низкокалорийную пищу – овощи, фрукты (в умеренных количествах) и бобовые. Также рекомендуется заменить сладкие напитки обычной водой.

### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



**Рекомендуется заниматься спортом в зависимости от ваших возможностей.** Даже 10 минут непрерывных занятий в день считаются эффективными и полезными. Доказано, что физические упражнения уменьшают усталость на фоне лечения и помогают сохранить вес и мышечную массу. Потеря мышечной массы в этот период объясняется самим лечением, снижением общего уровня активности, приемом стероидов и другими факторами. Поэтому очень важно выполнять анаэробные упражнения – они могут это предотвратить. Сохранение мышечной массы способствует общему укреплению организма и облегчает побочные явления в период лечения.

### БЕЛОК



**Высокий уровень употребления белков поможет сохранить мышечную массу.** Старайтесь есть побольше богатых белками продуктов – куриное мясо, рыбу, бобовые, молочные продукты (желательно обезжиренные) и яйца. Диетолог поможет вам узнать, достаточно ли белка вы употребляете, и в случае необходимости даст рекомендации, как восполнить его недостаток.

### КЛЕТЧАТКА



**Клетчатка помогает сбалансировать уровень сахара в крови,** создает ощущение сытости, нормализует работу кишечника и предотвращает развитие опухолей в пищеварительном тракте. Клетчатка способствует снижению уровня инсулина и частично выводит из организма избыточный эстроген – это особенно важно для женщин с эстроген-положительными опухолями. Богатые клетчаткой продукты обычно богаты и антиоксидантами. Поэтому они помогают выводить из организма канцерогенные вещества. Доказано, что клетчатка, содержащаяся в зерновых продуктах, отличается максимальной эффективностью в защите от рака.

Клетчатка также создает длительное ощущение сытости и тем самым способствует сохранению веса. Она содержится в цельнозерновых продуктах (цельный рис, хлеб из цельной муки, бургуль, макаронные изделия из цельной муки и т.д.), бобовых, овощах и фруктах.



**Ненасыщенные жиры растительного происхождения** (оливковое масло, рапсовое масло, орехи, миндаль, семечки, авокадо, тхина) гораздо полезнее животных жиров (жирное мясо, внутренние органы, переработанное мясо и жир, жирные молочные продукты, сливочное масло) и твердых растительных трансжиров (твердое растительное масло, содержащееся в маргарине, выпечке и различных закусках). Рекомендуется есть поменьше красного мяса и воздерживаться от переработанных мясных продуктов (гамбургеры, кебабы, сосиски, колбаса и т.п.), поскольку они сопряжены с повышенным риском развития рака. Можно есть куриное и индюшиное мясо (без шкурки) и рыбу. Всегда отдавайте предпочтение свежим, вареным, приготовленным на пару или на гриле и запеченным блюдам перед жареными и подвергшимися предварительной обработке продуктами.



**Соя** относится к семейству бобовых и является единственным источником растительного белка. Она также содержит фитоэстрогены. (Растительные компоненты, действующие так же, как эстроген, но менее интенсивно). Поэтому предполагалось, что соя стимулирует в организме физиологическую реакцию, подобную реакции на эстроген. Но с годами это подозрение практически исчезло, а вместе с ним отпало и требование воздерживаться от употребления сои.

Согласно последним данным, соя защищает организм от эстроген-положительного рака груди, поскольку фитоэстроген связывается с клеточным рецептором (подобно ключу в замочной скважине) вместо природного женского эстрогена и тем самым предотвращает его активное действие. Она также способствует прекращению выработки эстрогена в избыточных жировых тканях и оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие. Таким образом, соя представляет собой заслон для различных путей развития рака. Употребление сои не повышает риск рецидива, а наоборот – оказывает защитное действие даже на эстроген-положительные опухоли. Три порции сои в день совершенно безопасны. Порция сои – это стакан соевого молока, закуска из сои, полстакана тофу или темпе, полстакана зеленых соевых бобов. Вместе с тем, следует воздерживаться от пищевых добавок в таблетках, содержащих следующие компоненты: соя, изофлавоны и фитоэстрогены. Их безопасность в высоких концентрациях не доказана.



**Пищевые добавки** – на сегодняшний день нет никаких пищевых добавок, которые доказанно способствуют профилактике или лечению рака груди. Их можно принимать при дефиците питательных веществ в организме, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом или диетологом. В отношении растительных или иных компонентов – мы не располагаем достаточным объемом исследований их эффективности и безопасности в период лечения. Поэтому различные научные онкологические ассоциации рекомендуют воздерживаться от них во время лечения.

## Рекомендации после завершения лечения

### Поддержание веса

От избыточного веса следует избавляться по контролируемой системе. При этом важно придерживаться сбалансированной диеты. Поддержание нормального веса играет важную роль в предотвращении рецидивов и повышении качества жизни. После завершения лечения мы также рекомендуем наблюдение у диетолога – это поможет вам сохранить свой вес и поддерживать здоровый образ жизни.

### Физические упражнения

Рекомендуемый уровень физической активности – 150 минут умеренных упражнений или 75 минут интенсивных занятий в неделю. Например, обычная ходьба – 5-7 раз в неделю или быстрая ходьба 3 раза в неделю. Кроме того, мы рекомендуем упражнения с нагрузением (пилатес, атлетическая гимнастика, гантели и т.п.) 2-3 раза в неделю. Исследованиями доказано, что физическая активность снижает риск рецидива болезни и смертности.

### Спиртные напитки и курение

Женщинам, находящимся в группе высокого риска развития рака груди, рекомендуется воздерживаться от спиртного.

Алкоголь в сочетании с курением повышает риск этого заболевания больше, чем каждый из этих факторов в отдельности.

### Антиоксиданты

Чтобы уменьшить риск рецидива, мы рекомендуем придерживаться **средиземно-морской диеты** и употреблять в пищу побольше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, свежих грецких орехов и миндаля и оливкового масла.

Антиоксиданты нейтрализуют действие свободных радикалов в организме. В качестве примеров антиоксидантов можно упомянуть витамины С и Е, бета-каротин, коэнзим Q10, фенолы, полифенолы, фитоэстрогены и минералы (например, селен и марганец). Они содержатся во множестве овощей и фруктов.

Рекомендуется есть овощи и фрукты разных цветов. Они богаты витаминами, минеральными элементами и клетчаткой. Мы рекомендуем употреблять не менее 5 порций овощей и 2-3 порций фруктов в день.

## Ваше здоровье важно для нас.

Поэтому нам хотелось бы предложить вам разнообразную помощь и поддержку со стороны коллектива диетологов:

- **Консультация диетолога при личной встрече или в режиме онлайн –** [перейти к справочнику услуг](#)
- **Группы «Маккаби Каль»** – группы из 10 человек под руководством клинического диетолога. Посвящены изменению образа жизни и привычек питания, а также снижению веса. Участники получают рекомендации по правильному питанию на основе средиземноморской диеты и знакомятся с разнообразием продуктов. Различные компоненты рациона и их влияние на здоровье. Например – как воздерживаться от еды вне дома и на встречах с друзьями, как бороться со стрессом, как повысить мотивацию для занятий спортом, и как сохранить достигнутые результаты на долгое время. Информацию о «Маккаби Каль» в вашем районе можно найти на сайте «Маккаби».
- **Экскурсии в супермаркетах «Маккаби Бари»** под руководством клинического диетолога. Вы научитесь правильно читать этикетки на различных продуктах и выбирать корзину покупок для себя и своей семьи на основе принципов средиземноморской диеты. Информацию об экскурсиях в вашем районе можно найти на сайте «Маккаби».

**Желаем здоровья!**

Коллектив диетологов  
«Маккаби Шируттей Бриют» и «Асута»