



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

# **Питание как фактор профилактики онкологических заболеваний**



## Основные нарушения питания современного человека

### дефицит



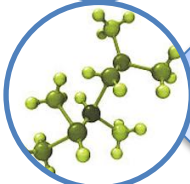
животных белков



полиненасыщенных  
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и  
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

### избыток



животных жиров



сахара

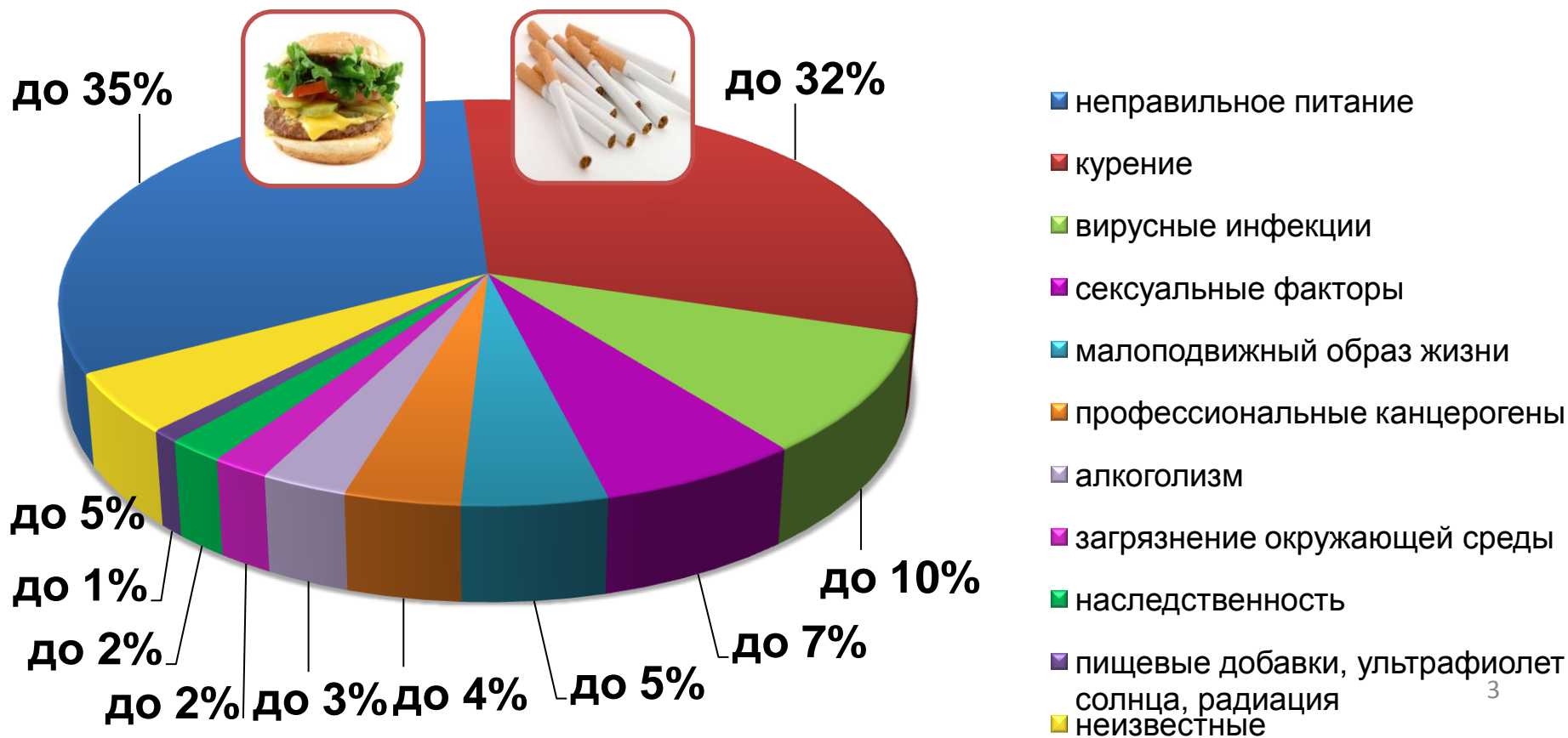


СОЛИ



Эти нарушения  
наблюдаются практически  
у всех возрастных  
и социальных групп  
**круглый год.**

# Основные причины, формирующие заболевание раком



## Основные принципы противораковой диеты

1



**Уменьшение  
потребления жира**

Рак молочной железы, рак толстого кишечника, рак предстательной железы

2



**Ограничение  
потребления  
копченой и соленой пищи**

В копченой пище содержится большое количество канцерогенов

# ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ  
(ТВЕРДЫЕ)



Жиры животных  
и птиц

НЕНАСЫЩЕННЫЕ  
(ЖИДКИЕ)



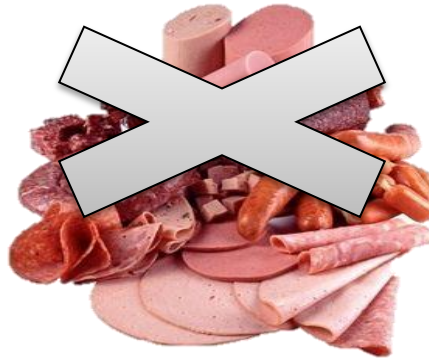
Растительные масла  
и рыбий жир

**содержат скрытые жиры:**

колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры

**нежирная белковая еда:**

телятина, птица без кожи, морепродукты, нежирная рыба, творог, молочные продукты, яйца



- **Удаляйте видимый жир, кожу с птицы**
- **Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.**
- **Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).**
- **Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла**
- **Ограничение твердых жиров промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры**

## Основные принципы противораковой диеты

3








**Предупреждение  
ожирения**

Рак молочной  
железы,  
Рак тела  
матки



# НЕДОПУСТИМО!

-  **Голодание**
-  **Низкокалорийная диета**
-  **Ограниченная сроками диета**
-  **Самостоятельный выбор диеты**
-  **Полагаться на рекламу**





# КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

**1** Сбалансированный завтрак позволяет создать высокий уровень основного обмена веществ, *что предупреждает накопление веса.*



**2** 5 - разовое питание малыми порциями *позволяет предупредить отложение лишних калорий в жировую ткань.*



**3** Если ужин менее чем за 3-4 часа до сна, *всю ночь будет происходить накопление жировой ткани.*



**4** Вечером можно выпить в небольшом количестве кефир или молоко.





# ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЙ КАЛОРИЙНОЙ НОРМЫ НЕОБХОДИМО

- 1 Сознательно выбирать низкокалорийные продукты питания.**
- 2 Есть небольшими порциями.**
- 3 Не есть высококалорийные соусы, подливы, салатные заправки, майонез, сливочное масло и маргарин.**
- 4 Пить бескалорийные напитки:** обычную воду, газированную воду, несладкие прохладительные напитки, кофе и чай без молока и сахара.
- 5 Редко питаться в закусочных,** где подают дежурные блюда с высоким содержанием жира, соли и сахара.

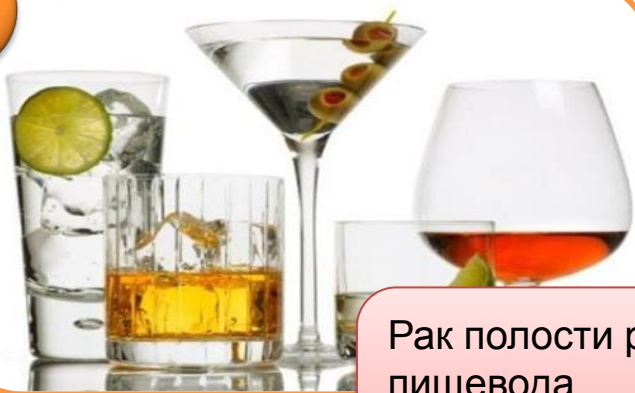


# ДЛЯ СОБЛЮЖДЕНИЙ КАЛОРИЙНОЙ НОРМЫ НЕОБХОДИМО

- 6 Ежедневно съесть 4 порции фруктов и овощей.**
- 7 На десерт выбирать свежие фрукты, неподслащенные свежие фрукты, неподслащенное желе или мороженое из маложирного йогурта.**
- 8 Выбирать печеные, тушеные, вареные на пару или изготовленные в собственном соку, а не жареные блюда.**
- 9 Всегда брать только одну порцию и отказываться от добавки.**
- 10 Следить за выбором еды в ресторанах, в гостях или на приемах.**
- 11 Не пропускать регулярных приемов пищи.**

## Основные принципы противораковой диеты

4



**Ограничение  
потребления  
алкоголя**

Рак полости рта,  
пищевода,  
печени, молочной  
железы

# Факторы риска развития рака.



## АЛКОГОЛЬ.

Международное агентство по изучению рака установило связь между потреблением алкоголя и развитием рака полости рта, гортани, пищевода, печени, толстой кишки, молочной железы, легких, поджелудочной железы. Генотоксический эффект ацетальдегида (продукт распада этилового спирта) установлен в нарушении метаболизма фолиевой кислоты.



## Основные принципы противораковой диеты

5



Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки

6



Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов

**Потребление фруктов  
и некрахмалистых  
овощей**

**Наибольшее  
профилактическое  
воздействие**

**Уменьшение  
риска  
развития рака**

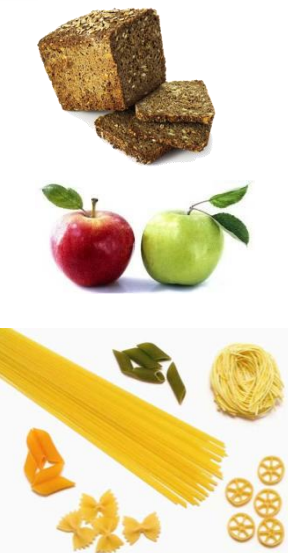
- Снижает вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка
- Потребление фруктов достоверно связано со снижением риска развития рака легких

# УГЛЕВОДЫ

## МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ (сложные сахара)

20-30 мин.

Греча,  
Рис,  
хлеб – из муки  
грубого помола



Оптимальная  
Суточная  
норма:

**300-350 г**

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

## БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ (простые сахара)

5-10 мин.

Сахар,  
Сладости,  
Продукты из  
муки высшего сорта



## ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры



# НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

**24-35** г/сут.



(400-500 г  
фруктов  
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.





# ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

## Количество пищевых волокон в 100 г продукта

### Очень большое (2,5 и более):

*отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм*

### Большое (1-2,0):

*крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие*

### Умеренное (0,6-0,9):

*хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины*

### Малое (0,3-0,5):

*хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня*

### Очень малое (0,1-0,2):

*хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье*





# ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

### Фрукты

- цитрусовые, дыня, ягоды
- другие фрукты
- следует избегать чрезмерного употребления сладких фруктов (виноград, например).

#### 1 порция – это:

- ❖ 1 яблоко, банан или апельсин
- ❖ 100 г ягод
- ❖ ½ грейпфрута
- ❖ 100 г вареных или консервированных фруктов
- ❖ долька дыни или арбуза
- ❖ 60 г сухофруктов
- ❖ 175 мл сока

Минимум

2

Максимум

4





# ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

### ОВОЦИ

1 порция – это:

- ❖ 100 г вареных или мелко нарезанных сырых овощей (1/2 стакана)
- ❖ 225 г сырых листовых овощей (зеленый салат, шпинат) – 1 стакан

витамин А (*томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква*)

витамин С (*шиповник, зеленый горошек, черная смородина, красный перец, облепиха, брюссельская капуста, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины*);

Витамин Е (*брюссельская капуста, брокколи, ягоды шиповника*)

Минимум

3

Максимум

4



1 порция



1-2 порции



1-2 порции

## Факторы риска развития рака.



Высоким антиканцерогенным действием обладают  
Желтые, оранжевые овощи и фрукты (бета-каротин, содержащийся в них  
меняет белки-онкогены)

Цитрусовые (аскорбиновая кислота губительна для клеток многих опухолей)

Крестоцветные (все виды капусты, репа, редька)

Листовые овощи, лук, чеснок

Чай (особенно зеленый)

Морепродукты.





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Избегайте чрезмерного употребления соленых продуктов

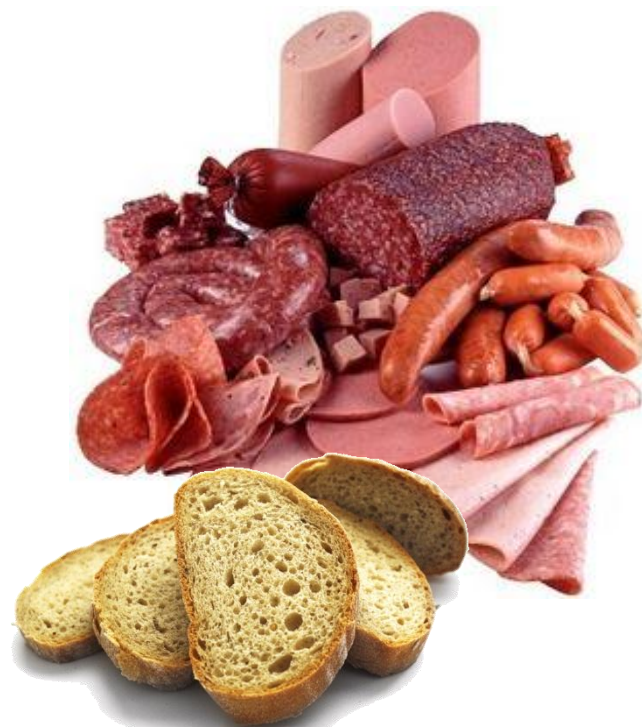
- ВОЗ: 2 г натрия в сутки



## БОЛЬШЕ ВСЕГО НАТРИЯ СОДЕРЖАТ

сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

- В 100 г вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится **2–2,5 г** поваренной соли, полукопченых колбас – **3,0 г**, сырокопченых – **3,5 г**.
- Во всех продуктах быстрого питания **количество соли высокое.**
- Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).





# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Томатный сок  
(1 стакан)  
**882 мг**  
(~44,1%)



Щи (1 порция)  
**1000 мг**  
(~50%)



Хлопья кукурузные  
(100 г)  
**660 мг**  
(~33%)



Соевый соус  
(1 столовая ложка)  
**1029 мг**  
(~51,5%)



Сосиски свиные  
(2 штуки)  
**336 мг**  
(~16,8%)



Соленый арахис  
(1 порция)  
**260 мг**  
(~13%)



Чипсы (30 г)  
**600 мг**  
(~30%)



Сыр (30 г)  
**240 мг**  
(~12%)



Хлеб  
(1 ломтик)  
**150 мг**  
(~7,5%)



Чизбургер  
**750 мг**  
(~37,5%)



Молоко (1 стакан)  
**264 мг**  
(~13,2%)



Кетчуп  
(1 столовая ложка)  
**156 мг**  
(~7,8%)



# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ

Овсяная каша  
(200 г)  
**1 мг**  
(~0,05%)



Творог (100 г)  
**30 мг**  
(~1,5%)



Фруктовый йогурт  
(1 стаканчик)  
**133 мг**  
(~5%)



Рис (200 г)  
**4 мг** (~0,2%)



Яблоко  
**8 мг**  
(~0,4%)



Банан  
**54 мг**  
(~2,7%)



Картофель (200 г)  
**60 мг**  
(~3,0%)



Груша  
**3 мг**  
(~0,15%)



Грейпфрут  
**1 мг**  
(~0,05%)



Жареная треска  
(1 филе)  
**141 мг**  
(~5%)



Помидоры (100 г)  
**20 мг**  
(~1,0%)



Арахис (30 г)  
**10 мг**  
(~0,5%)





# Факторы риска развития рака.



## НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Нет специалиста, который бы утверждал, что какой-то определенный продукт провоцирует развитие рака, и его нужно исключить из рациона. Речь скорее всего идет о том, что желательно употребление **большего** количества свежих овощей и фруктов, хлеба из муки грубого помола, и **меньшего** количества высоко жирных продуктов, колбас, консервов и жареной пищи, следует отказаться от очень горячей, соленой, острой пищи. Исключить заплесневелые продукты.



# Будьте здоровы и счастливы



# Спасибо за внимание!