



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

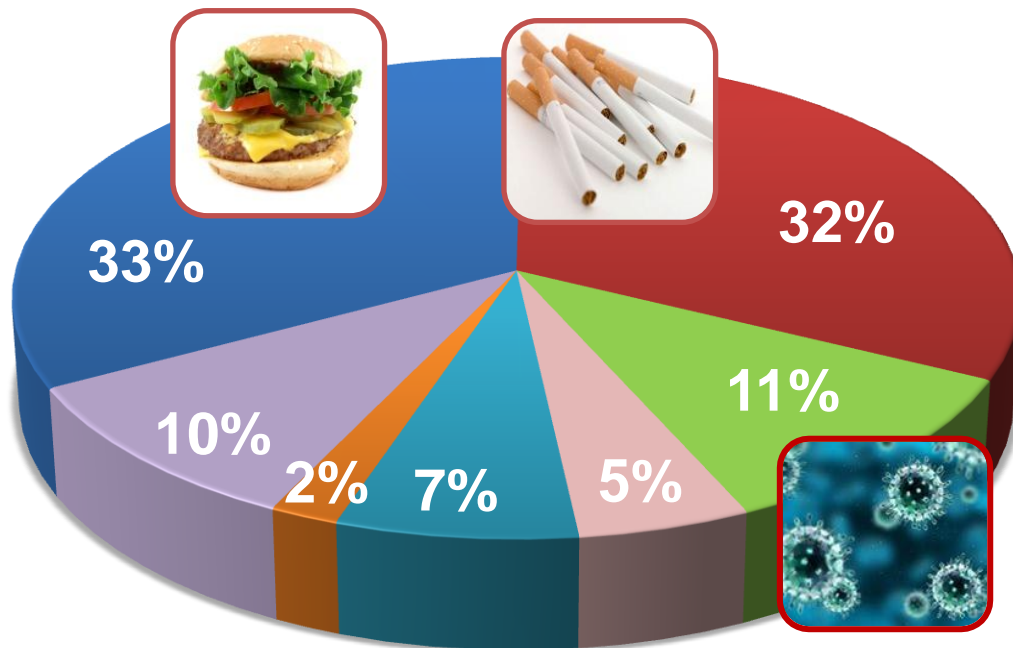
Питание как фактор профилактики онкологических заболеваний





ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Основные причины, формирующие заболевание раком



- Неправильное питание
- Курение
- Вирусные инфекции
- Малоподвижный образ жизни
- Токсические факторы (алкоголизм, загрязнение окружающей среды, профессиональные канцерогены)
- Наследственность
- Прочие



По данным ВОЗ (2012 год)
в мире растет заболеваемость ЗНО.
Наиболее частые – рак легкого (13%),
молочной железы (11,9%), кишечника (9,7%)



ДИЕТИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1

Снижение поступления с пищей канцерогенных веществ и факторов, провоцирующих развитие злокачественных опухолей.

2

Насыщение организма пищевыми веществами, препятствующими развитию опухолей – натуральными антиканцерогенными соединениями.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

- 1** **Употребляйте только свежеприготовленную пищу.**
 - ✓ **НЕ храните приготовленную пищу в посуде из пластмассы**
 - ✓ **Перед тем, как поставить приготовленную пищу в холодильник, переложите ее в стеклянную посуду**





ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

2

Вода

1



**Поступление
хлора**

2



**Множественное
кипячение**

3



Пластмасса



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

3

✓ Откажитесь от очень горячей пищи

✓ Хорошо пережевывайте пищу

✓ Не рекомендуется прием сухой, твердой пищи, мелкокостной рыбы в сочетании с острыми специями

✓ Полностью исключите из питания продукты, пораженные плесенью

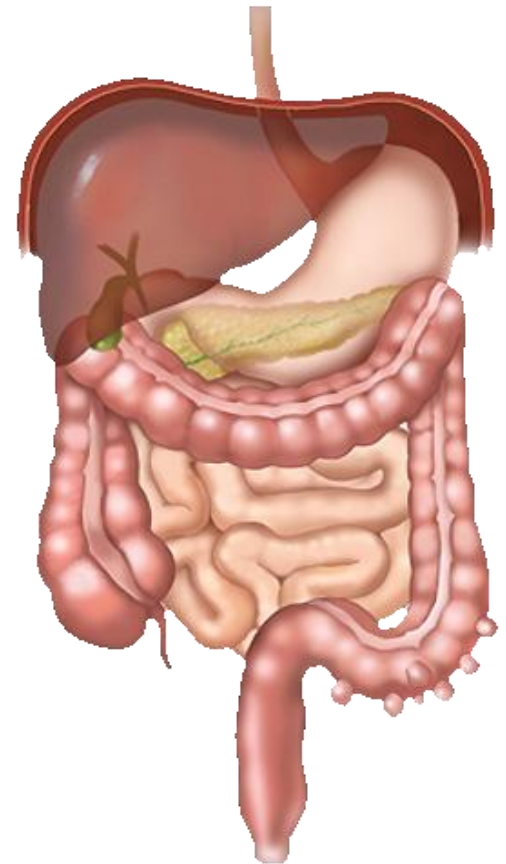


4

**Неумеренное и нерациональное
употребление мясных продуктов:
говядины, свинины, баранины.**



жиры,
пищевое железо,
гормоны



4

Неумеренное и нерациональное потребление мясных продуктов: говядины, свинины, баранины.



копчение, жарение



60

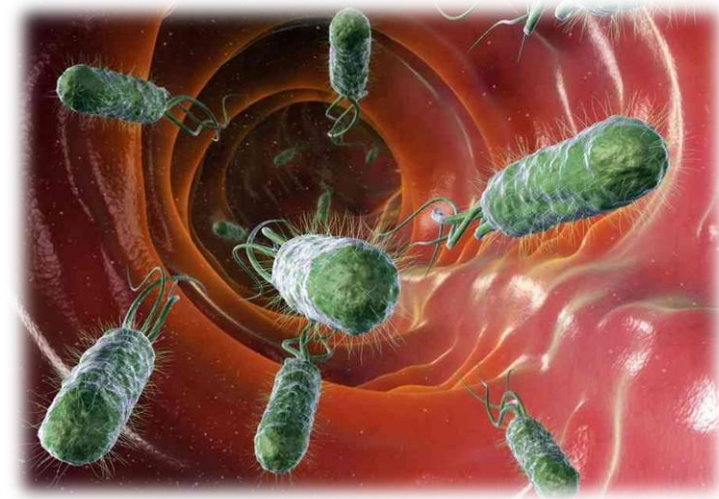
пачек

5

Неумеренное и нерациональное употребление белка



***Н.В.! Единновременно
усваивается только 30 г
белка (лишнее подвергается
гниению в кишечнике)***



**фенолы
крезолы
индолы**



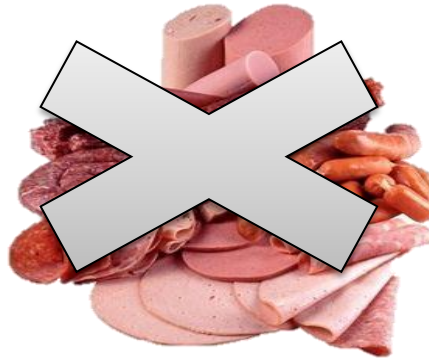
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

в 100 г съедобной
части продукта

| | |
|-----------------|--------------|
| говядина | - 18,6г |
| печень говяжья | - 17,9г |
| свинина | - 11,4г |
| баранина | - 20,0г |
| кура | - 18,2г |
| яйца | - 12,7г |
| колбаса варёная | - 12,2г |
| треска | - 17,5г |
| навага | - 16,0г |
| молоко | - 2,8г |
| творог | - 14,0г |
| сыр | - 19,5-31,0г |



ЧТО ДЕЛАТЬ?



- **Выбирайте нежирные сорта мяса**
- **Удаляйте видимый жир**
- **Готовьте на пару, в микроволновке, запекайте, тушите**
- **Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)**
- **Ограничьте твердые жиры промышленных производств: маргарин, кулинарный жир**
- **Ограничьте единовременное употребление белка**

6

Нитраты и нитриты



ЧТО ДЕЛАТЬ?

1



2



3

При длительном хранении содержание нитратов уменьшается на 40-50%

ЧТО ДЕЛАТЬ?

4



5



6



7

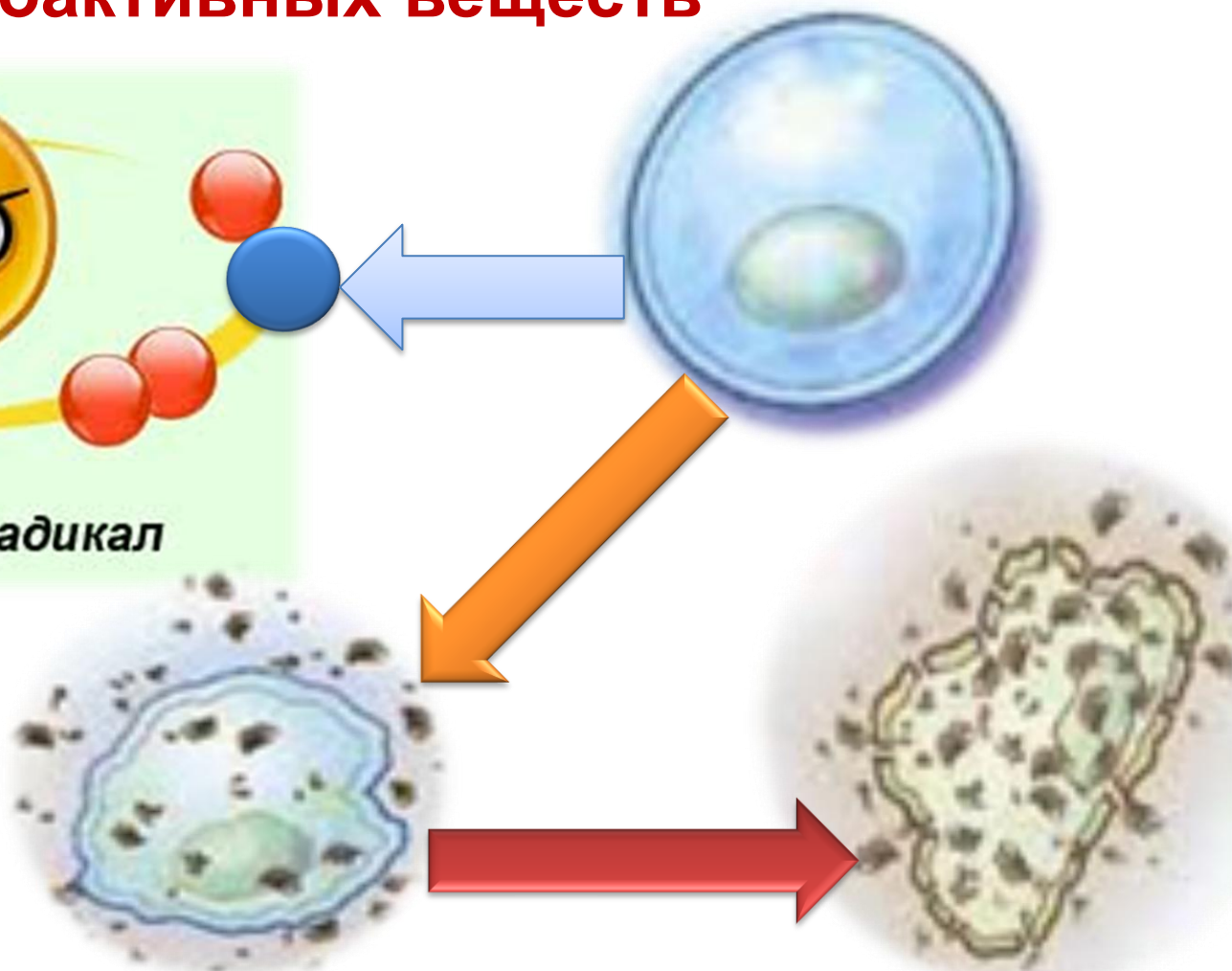


8

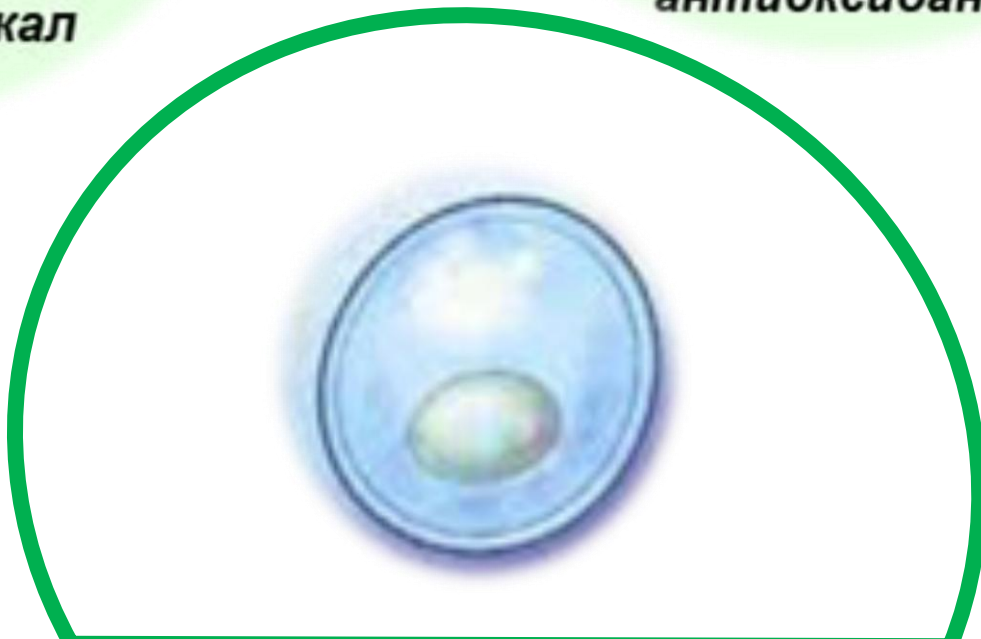


7

Поступление радиоактивных веществ



АНТИОКСИДАНТЫ



АНТИОКСИДАНТЫ



Витамин Е

растительные масла,
печень животных, яйца,
злаковые, бобовые,
брюссельская капуста, брокколи,
ягоды шиповника,
семена подсолнечника, арахис,
миндаль



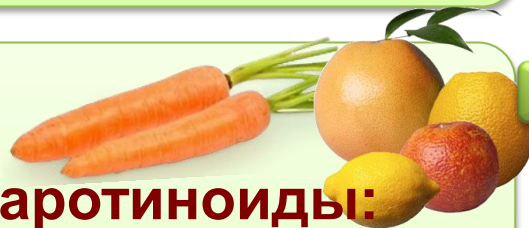
Витамин С

шиповник, зеленый
горошек, черная
смородина, красный
перец, ягоды облепихи,
брюссельская капуста,
красная и цветная
капуста, клубника,
ягоды рябины



Витамин А

печень, особенно
морских
животных и
рыб, сливочное
масло, яичный
желток, рыбий
жир



Каротиноиды:
томаты,
цитрусовые,
морковь,
абрикосы, листья
петрушки и
шпината, тыква.

Селен

кокос, тунец,
сардины, печень
(свиная, говяжья),
яйца, свиное мясо,
говядина, молоко.





АНТИОКСИДАНТЫ



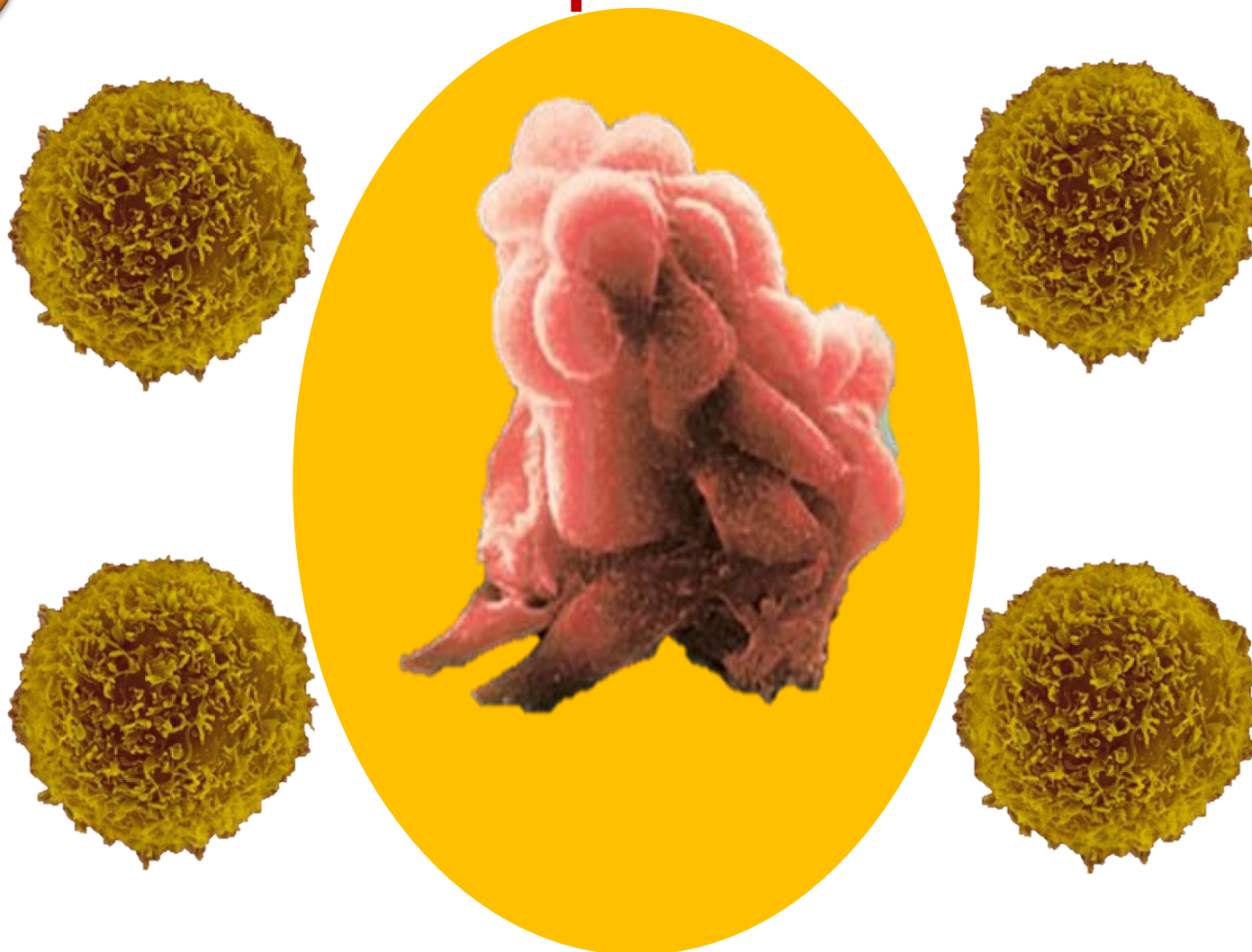
Не менее 75%

Играет роль количество



8

Защисление организма



8

Защисление организма



9

Алкоголь



10

«Пережар»



11





12

Пищевые добавки

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ | E123 | E510 | E513E | E527 | | | | |
| ОПАСНЫЕ | E102 | E110 | E120 | E124 | E127 | E129 | E155 | E180 |
| | E201 | E220 | E222 | E223 | E224 | E228 | E233 | E242 |
| | E400 | E401 | E402 | E403 | E404 | E405 | E501 | E502 |
| | E503 | E620 | E636 | E637 | | | | |
| | | | | | | | | |
| КАНЦЕРОГЕННЫЕ | E131 | E142 | E153 | E210 | E212 | E213 | E214 | E215 |
| | E216 | E219 | E230 | E240 | E249 | E280 | E281 | E282 |
| | E283 | E310 | E954 | | | | | |
| | | | | | | | | |
| РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА | E338 | E339 | E340 | E341 | E343 | E450 | E461 | E462 |
| | E463 | E465 | E466 | | | | | |
| КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | E151 | E160 | E231 | E232 | E239 | E311 | E312 | E320 |
| | E907 | E951 | E1105 | | | | | |
| РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА | E154 | E626 | E627 | E628 | E629 | E630 | E631 | E632 |
| | E633 | E634 | E635 | | | | | |
| ДАВЛЕНИЕ | E154 | E250 | E252 | | | | | |
| ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ | E270 | | | | | | | |
| ЗАПРЕЩЕННЫЕ | E103 | E105 | E111 | E121 | E123 | E125 | E126 | E130 |
| | E152 | E211 | E952 | | | | | |

13

Ежедневный пищевой рацион должен включать продукты четырех групп:

1. БЕЛКОВОЙ



2. МОЛОЧНОЙ



3. ХЛЕБНО-КРУПЯНОЙ



4. ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ





БЕЛКОВАЯ ГРУППА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

Мясо, птица, рыба (яйца, бобы, орехи)

- Общая масса – 140-200 граммов постного мяса, рыбы или птицы в день

- ❖ Мясо размером с ладонь
- ❖ Рыба
- ❖ Птица
- ❖ 1 яйцо
- ❖ 125 вареных бобов
- ❖ Порция семечек тыквы, миндаля, грецких орехов или сырых фисташек не должна быть больше 40 граммов (примерно 23 семечек тыквы, семь-восемь миндальных орешков, пятнадцать фисташек, 3,5 ядрышка от грецких орехов)

Минимум

2

Максимум

3



1 порция



1 порция

Порция мяса размером и толщиной:

- с женскую ладонь – примерно 85-100 г
- с мужскую ладонь – примерно 130-150 г



МОЛОЧНАЯ ГРУППА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

Нежирные молоко, сыр и йогурт

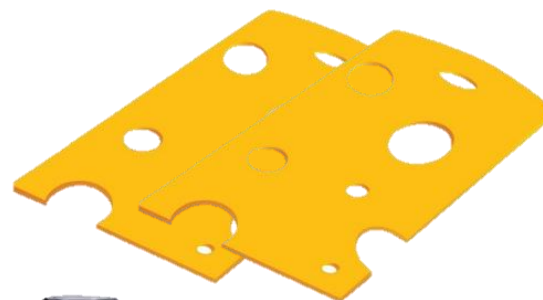
1 порция – это:

- ❖ 250 г 2,5% молока
- ❖ 225 г маложирного или обезжиренного йогурта
- ❖ 45 г натурального 25-30% жирности сыра

Минимум



Максимум





ХЛЕБНО-КРУПЯНАЯ ГРУППА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

Хлеб, крупы и другие зерновые культуры

- ❖ 1,5 ломтика черного хлеба (45 г)
- ❖ 1 кусок белого хлеба (30 г)
- ❖ 100 г вареной крупы, риса или макаронных изделий
- ❖ 2 хлебца
- ❖ ½ рогалика или бублика
- ❖ 3-4 маленьких крекера
- ❖ 2 больших крекера
- ❖ 1 толстый блинчик



200-250
граммов



200 граммов

Минимум

6

Максимум

11



2-3 порции



2 порции

Речь идет о постной пище, не сдобренной маслом или вареньем (которые как раз и приводят к полноте)



Остается 1,5 ломтика черного хлеба или 1 белого или 2 хлебца или 2 крекера...



ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ГРУППА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

Фрукты

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

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



Максимум





Фруктово-овощная группа

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

ОВОЩИ

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



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**



ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

1



200 г в день

бета-каротин (витамина А)

рак простаты
легких
шейки матки
молочной железы
поджелудочной
железы
толстого кишечника

2



2-3 штуки в день

ЛИКОПИН

3



50-60 г в день

ИЗОТИОЦИНАТЫ

ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

4



1-2 зубчика
в день

селен

желудок
толстый кишечник
пищевод
ротоглотка
молочные железы
кожа

5



30-40 г
в день

кверцетин

молочные железы
предстательная железа
яичники

ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

6



5 сухофруктов
утром и вечером

антиоксиданты и волокна

7



клетчатка

ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

8



150 г в день

Витамин Д
Омега-3 ПНЖК

9



Витамин Е

10



Омега-3 пнжк
Линганы

11

4-5 чашек



галлат эпигаллокатехина



витамин С

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1



30%



70%

2



ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

3



4



ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

5



6



ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

7



8



Будьте здоровы и счастливы



Спасибо за внимание!