



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

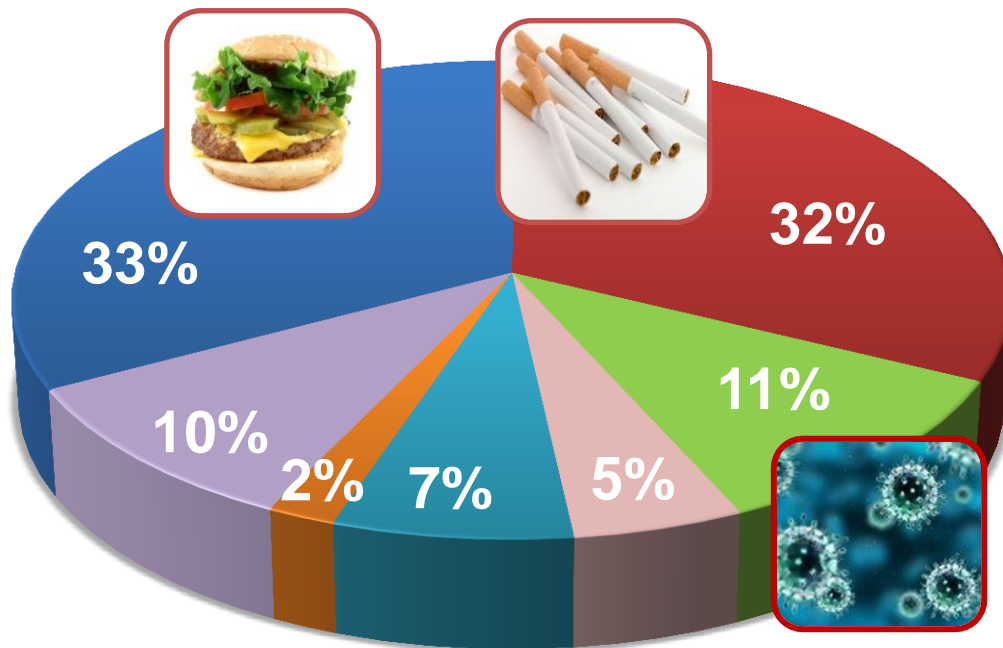
**Питание,  
как фактор профилактики  
онкологических  
заболеваний**





# ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

## Основные причины, формирующие заболевания раком



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



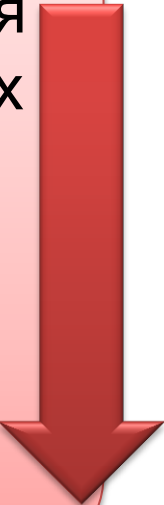
По данным ВОЗ (2012 год)  
в мире растет заболеваемость ЗНО.  
Наиболее частые – рак легкого (13%),  
молочной железы (11,9%), кишечника (9,7%)



## 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**



## 2 Вода

1



**Поступление  
хлора**

2



**Многokратное  
кипячение**

3



**Пластмасса**

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

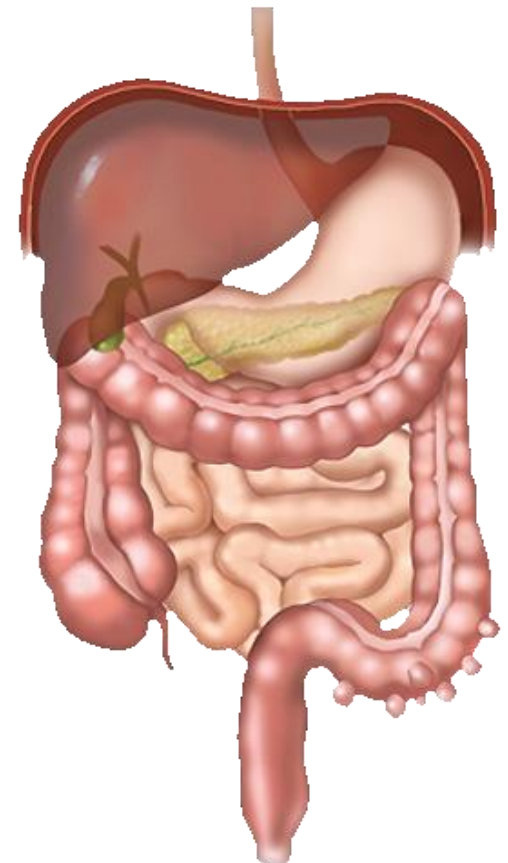


4

**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

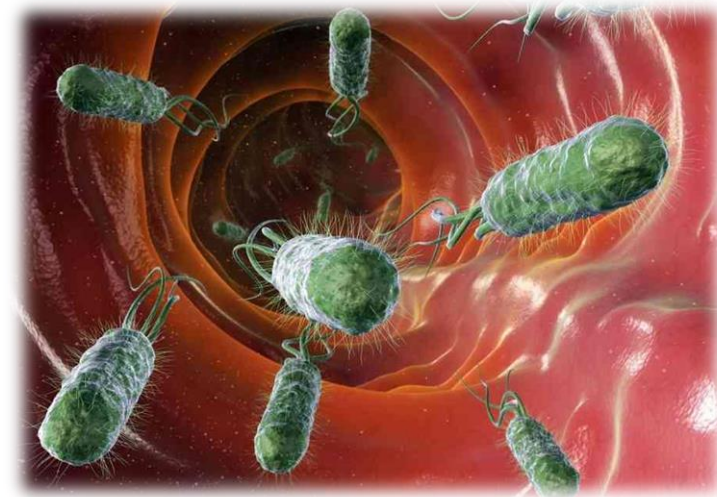


5

## Неумеренное и нерациональное употребление белка



**Внимание! Единовременно  
усваивается только 30 г белка  
(лишнее подвергается  
гниению в кишечнике)**



фенолы  
крезолы  
индолы



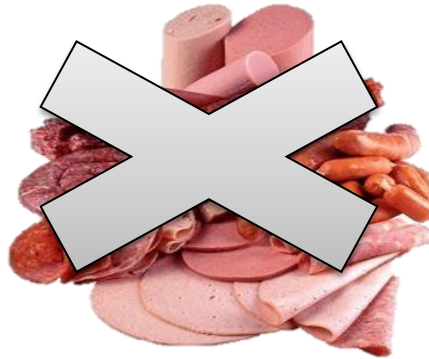
# СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

в 100 г съедобной  
части продукта

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



# 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

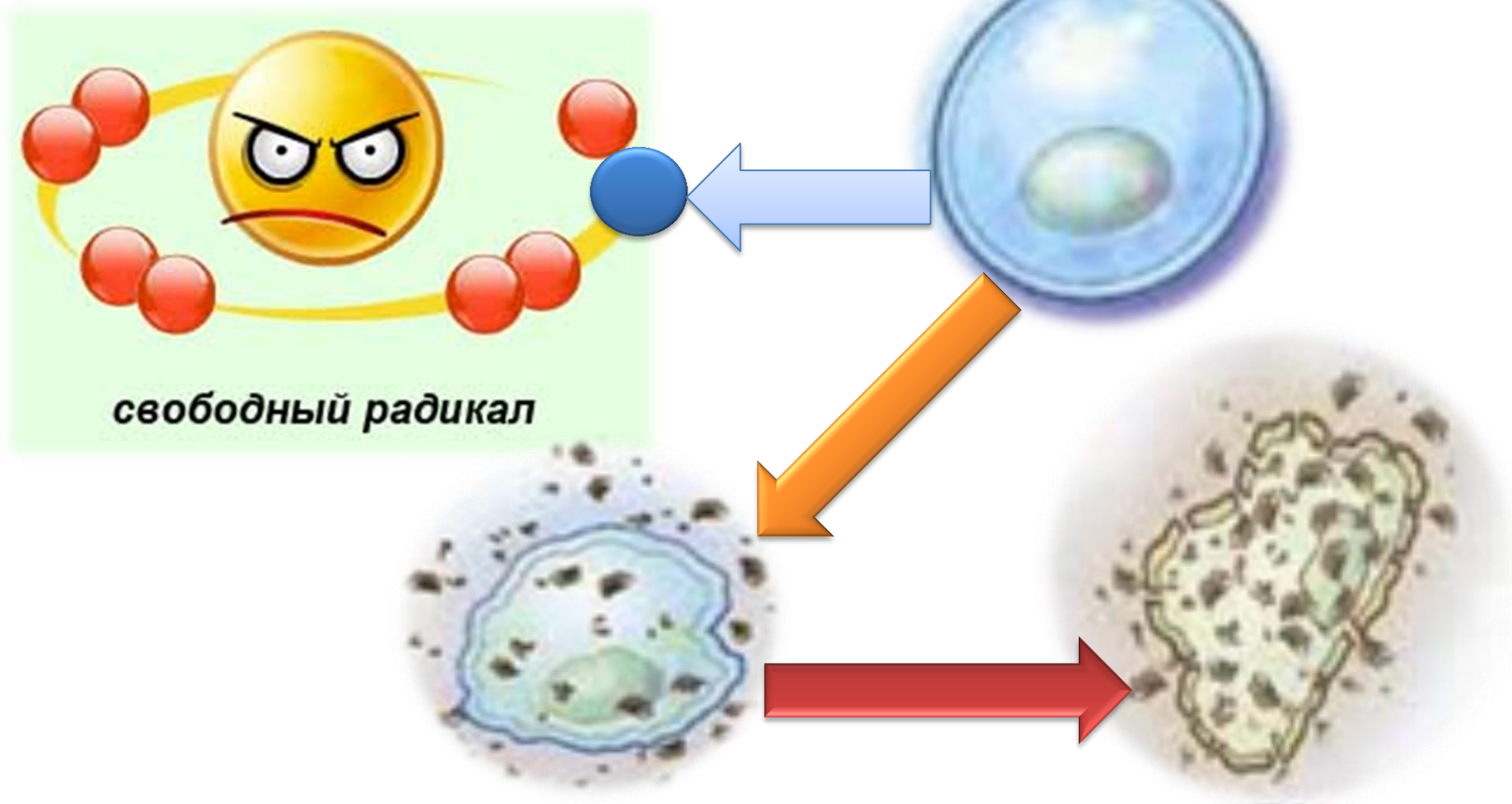


8

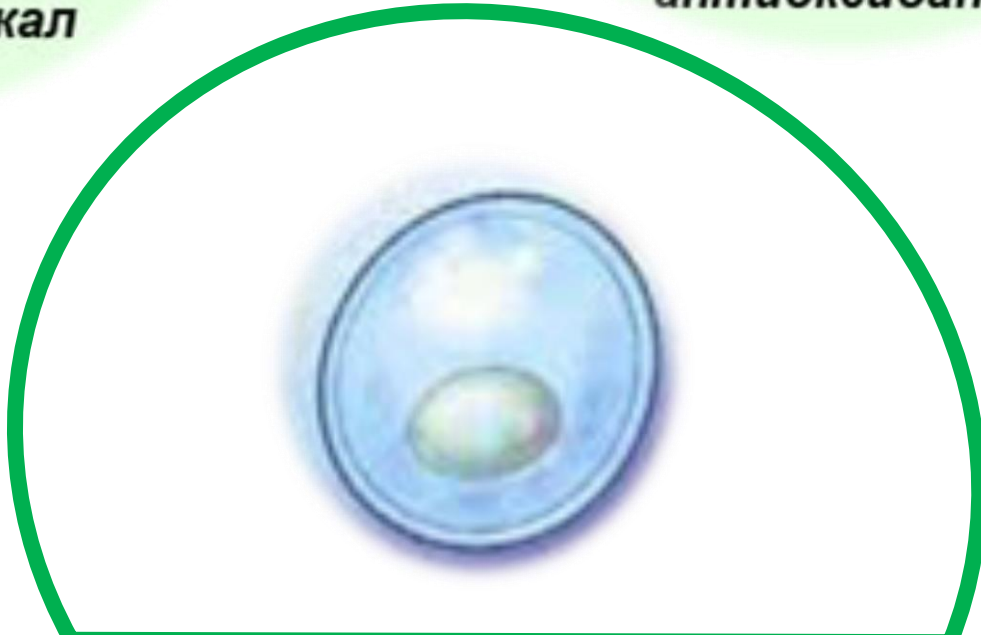


7

## Поступление радиоактивных веществ



# АНТИОКСИДАНТЫ





# АНТИОКСИДАНТЫ



## Витамин Е

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



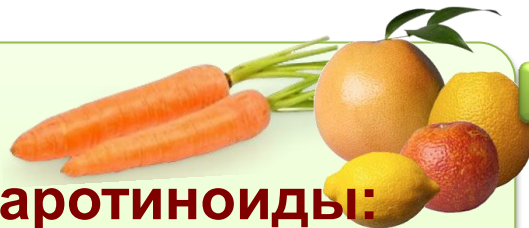
## Витамин С

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%



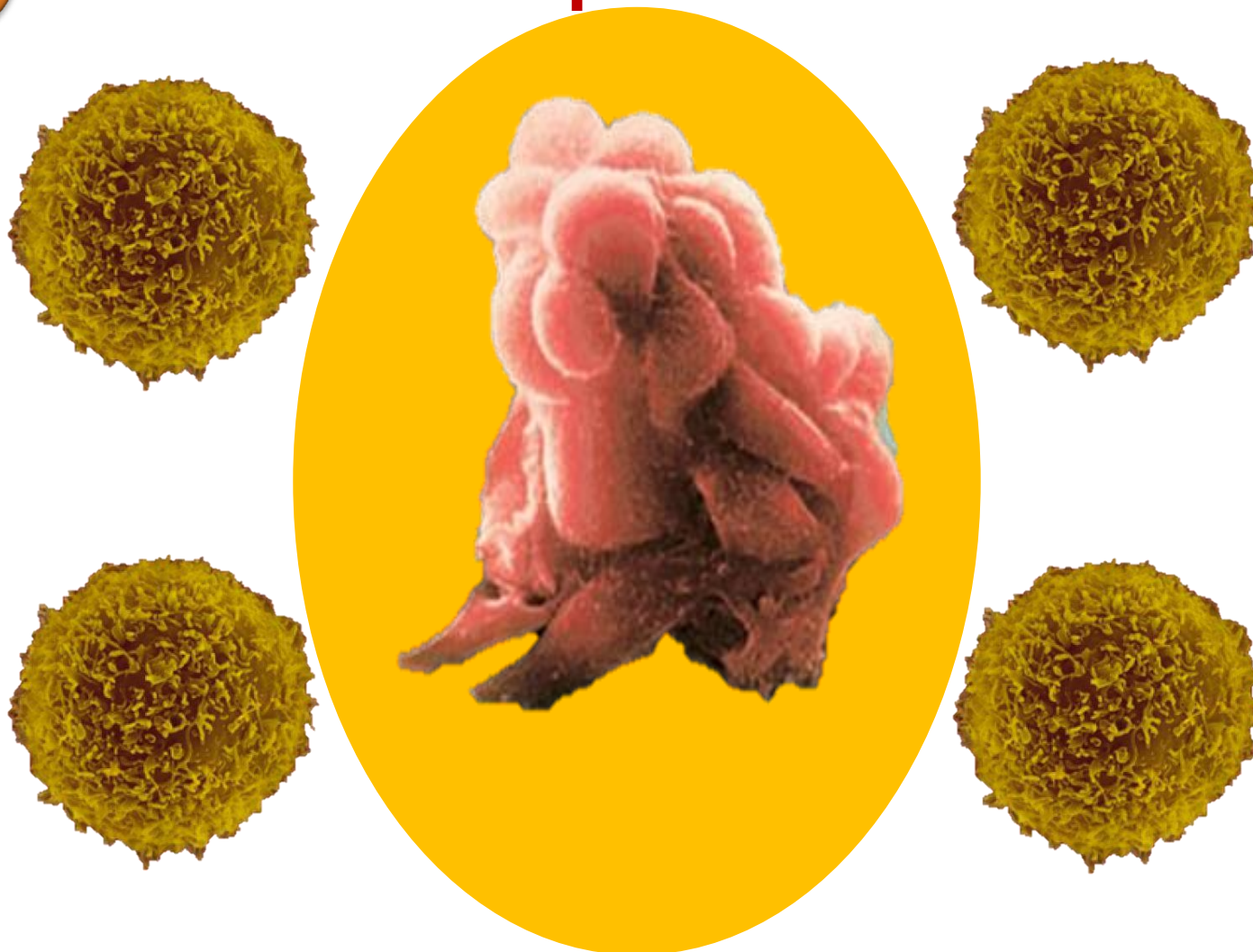
# ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ КАНЦЕРОГЕНЕЗУ

**Играет роль количество**



8

# Защисление организма



8

## Защеление организма



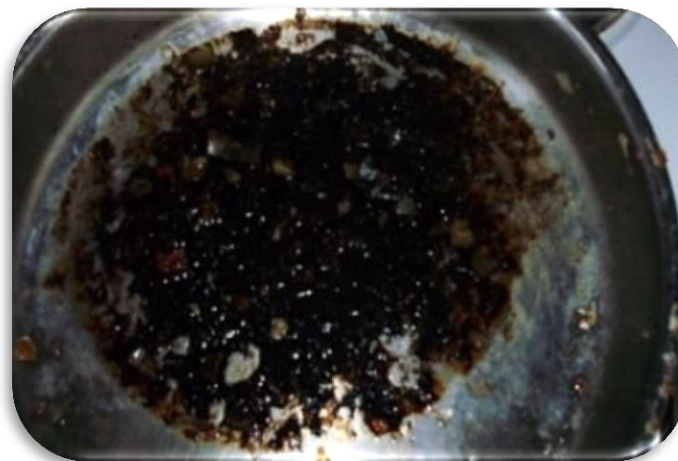
9

**Алкоголь**



10

**«Пережар»**



11





# ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ КАНЦЕРОГЕНЕЗУ

12

## Пищевые добавки

<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123	E510	E513E	E527				
<b>ОПАСНЫЕ</b>	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				
	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E463	E465	E466					
	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E907	E951	E1105					
	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E633	E634	E635					
	E154	E250	E252					
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>								
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270							
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	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

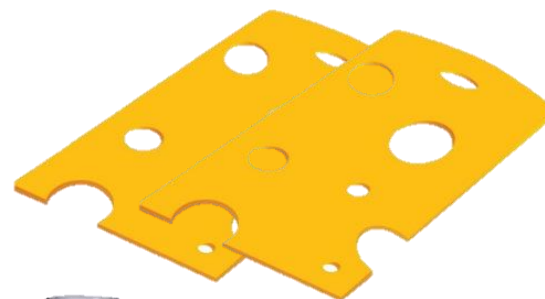
1 порция – это:

- ❖ 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



витамин Д  
омега-3 ПНЖК

9



10



Омега-3 пнжк  
Линганы

# ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

11

4-5 чашек



галлат эпигаллокатехина



ВИТАМИН С



# ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1



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!