



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

2020

Профилактика хронических неинфекционных заболеваний.  
Рекомендации. Москва, 2013, ГНИЦПМ

# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СТОИТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ  
В СПИСКЕ ФАКТОРОВ РИСКА  
РАЗВИТИЯ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ



## КУРЕНИЕ



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ  
ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ  
АЛКОГОЛИЗМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ  
КАНЦЕРОГЕНЫ И ДР.





35%

НЕПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ





**КАК СНИЗИТЬ  
РИСК РАЗВИТИЯ РАКА?**



# ПРОТИВОРАКОВАЯ ДИЕТА



6

ПРИНЦИПОВ

ПРОТИВОРАКОВОЙ  
ДИЕТЫ



# 1 БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ!



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА  
МНОГИХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ,  
В ТОМ ЧИСЛЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И РАКА ТЕЛА МАТКИ

2

СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА



НЕ БОЛЕЕ 50-70 г ЖИРА В ДЕНЬ



# 2

## СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВТОРНО ПОРЦИЮ МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ

# 2

## СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА



ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД ВЫБИРАЙТЕ ПАРОВЫЕ И ТУШЁНЫЕ

# 3

## ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ОНИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ

**АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМИ  
ВЕЩЕСТВАМИ И КЛЕТЧАТКОЙ**

ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

**ЖЁЛТЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ**

СОДЕРЖАТ

**β-каротин**



**β-КАРОТИН ПОДАВЛЯЕТ ВЫРАБОТКУ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ,  
ЗАЩИЩАЯ КЛЕТКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ**

**ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ**

**ЛИСТЬЯ ЗЕЛЁНОГО ЛУКА, ЩАВЕЛЯ, ШПИНАТА, САЛАТА**

СОДЕРЖАТ

**β-каротин**



**β-КАРОТИН ПОДАВЛЯЕТ ВЫРАБОТКУ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ,  
ЗАЩИЩАЯ КЛЕТКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ**

ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

# СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ЯГОДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА С



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА  
НАРУШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ РАКОВЫХ  
КЛЕТОК, ЗАМЕДЛЯЕТ ИХ РОСТ

**ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ**

## **ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫЕ**

**В ЭТИХ ОВОЩАХ СОДЕРЖАТСЯ  
ВЕЩЕСТВА, ЗАЩИЩАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ  
ОТ РАДИОАКТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ,  
ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЕ  
РОСТ РАКОВЫХ КЛЕТОК**



ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

# ЛУК И ЧЕСНОК

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  
ПРОТИВООПУХОЛЕВАЯ ДОЗА –  
1-2 зубчика чеснока  
или 30-40 г лука в день

ЭТИ СОЕДИНЕНИЯ ПОДАВЛЯЮТ  
НАКОПЛЕНИЕ СВОБОДНЫХ  
РАДИКАЛОВ, ПРЕПЯТСТВУЮТ  
МУТАЦИЯМ И РАЗВИТИЮ ОПУХОЛИ

ЗАЩИЩАЮТ  
ОТ КАНЦЕРОГЕНОВ

ОБЛАДАЮТ  
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ  
ДЕЙСТВИЕМ





ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

# МОРСКАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

СОДЕРЖАТ ЙОД, ВИТАМИН D, ОМЕГА-3-ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ  
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЙ ИММУНИТЕТ



ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

# ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

СОДЕРЖИТ КАТЕХИНЫ,  
ПОДАВЛЯЮЩИЕ ВРЕДНОЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ УФ-ИЗЛУЧЕНИЯ,  
ЧТО ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕССЫ  
СТАРЕНИЯ КОЖИ, УМЕНЬШАЕТ  
РИСК РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ,  
РАКА ГРУДИ



РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАТЬ **1-2** НЕБОЛЬШИХ  
ЧАШКИ ЗЕЛЕНОВОГО ЧАЯ (150-180 мл)

# 4

**РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
КРУПЫ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ,  
СОДЕРЖАЩИЕ РАСТИТЕЛЬНУЮ КЛЕТЧАТКУ**



**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА И КЛЕТЧАТКА СВЯЗЫВАЮТ КАНЦЕРОГЕНЫ,  
СОКРАЩАЯ ВРЕМЯ ИХ КОНТАКТА С ТОЛСТЫМ КИШЕЧНИКОМ,  
И ПОМОГАЮТ ВЫВЕСТИ ИХ ИЗ ОРГАНИЗМА**

# 5 СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ



СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ  
РАЗВИТИЕ РАКА ПОЛОСТИ РТА,  
ПИЩЕВОДА, ПЕЧЕНИ  
И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



# 6

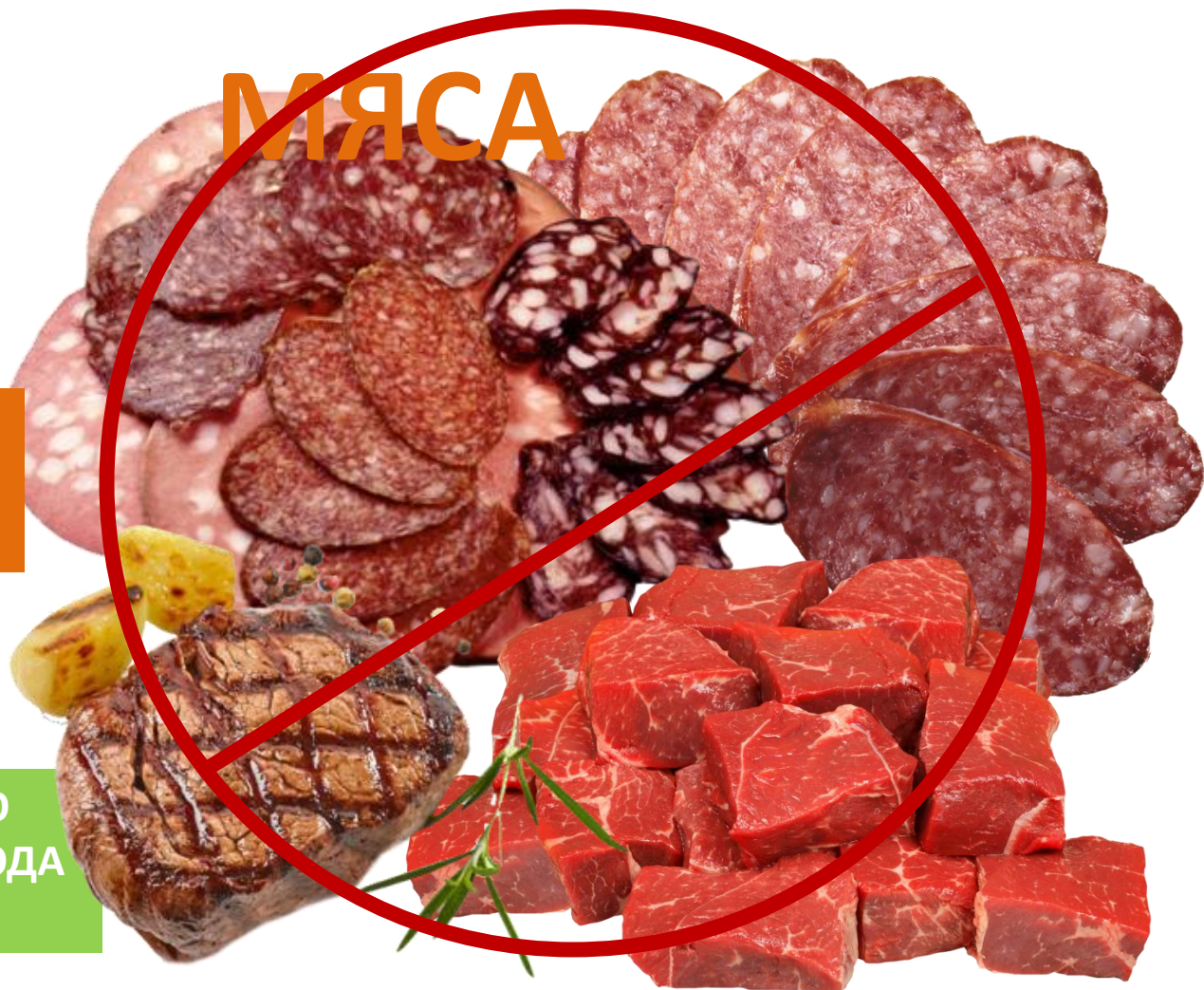
## СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ УПОТРЕБЛЕНИЕ **КРАСНОГО** **МЯСА**

ИЗДЕЛИЯ  
ИЗ ПЕРЕРАБОТАННОГО  
КРАСНОГО МЯСА

ЖАРЕННЫЕ, КОПЧЁНЫЕ,  
СОЛЁНЫЕ МЯСНЫЕ  
БЛЮДА

СОДЕРЖАТ МНОГО  
КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

ЗАМЕНИТЕ КРАСНОЕ МЯСО  
НА ТУШЁНЫЕ, ПАРОВЫЕ БЛЮДА  
ИЗ КУРИЦЫ И РЫБЫ



РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ  
**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**  
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ



**ЭТО ПОЗВОЛИТ ВЫЯВИТЬ ФОНОВЫЕ ПРЕДРАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ,  
РАДИКАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОТОРЫХ ПРЕДОТВРАТИТ РАЗВИТИЕ  
ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЙ ОПУХОЛИ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
ЭТО ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**