Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Питание и рак молочной железы: принятие решений о здоровом питании

Образ жизни и риск возникновения рака молочной железы..... 2

Правильное питание во время лечения рака молочной железы..... 2

Безопасность продуктов питания..... 3

Добавки ……..... 6

Поддержание здорового веса ……..... 6

Контроль размера порций 10

Понимание этикеток продуктов питания 12

Ведение дневника питания 12

Составление плана здорового питания 15

Образец плана питания 25

Питание вне дома 29

Физическая активность 29

Рекомендации относительно органических продуктов питания 32

Табак.....33

Грейпфрут и ваши лекарства 34

Услуги поддержки при МОЦСК (англ. MSK).....34

Источники 35

Эта информация вам поможет узнать о том, как хорошо питаться во время и после лечения рака молочной железы. Ваше лечение может включать в себя операцию, химиотерапию, лучевую терапию, иммунотерапию, гормональную терапию или сочетание этих видов лечения.

Попытайтесь прочитать весь этот источник или разделы, которые имеют к вам отношение. Если у вас возникнут какие-либо вопросы, поговорите со своим диетологом, врачом или медсестрой (медбратом).

Образ жизни и риск возникновения рака молочной железы

Здоровое питание и образ жизни ассоциируются с хорошим здоровьем в целом. В настоящее время существуют исследования, в которых показано, что питание и образ жизни могут играть роль в раке молочной железы и его повторном появлении.

Ключевые факторы хорошего здоровья в целом включают:

- Достижение и поддержание здорового веса
- Сбалансированное питание
- Регулярная физическая нагрузка
- Достаточный сон

Определенные факторы, которые повышают вероятность возникновения рака молочной железы, изменить нельзя. Они включают:

- Женский пол
- Возраст, в котором у вас была первая менструация
- Старение
- Семейный анамнез
- Генетика

Другие факторы, которые повышают вероятность возникновения рака молочной железы, можно изменить. Они включают:

- Излишний вес или ожирение
- Недостаток физической нагрузки
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Курение

Правильное питание во время лечения рака молочной железы

Правильное питание во время лечения рака молочной железы может вам помочь:

- Оставаться здоровым
- Поддерживать уровень энергии
- Получать правильные питательные вещества
- Предотвратить неожиданное увеличение веса

Во время прохождения химиотерапии, лучевой терапии или и того, и другого, следуйте этим советам:

- Ежедневно выпивайте не менее 8 стаканов некалорийных (т. е. вода, сельтерская вода (англ. seltzer), чай) или низкокалорийных напитков. Недостаточное употребление жидкости может привести к ощущению легкости в голове, головокружению, тошноте, запору, утомлению и инфекции мочевыводящих путей.
- Старайтесь не пропускать приемов пищи. В течение дня попробуйте употреблять небольшие порции через регулярные отрезки времени.
- В большинстве случаев приема пищи выбирайте постную, богатую белками пищу в порциях средних размеров. Такая пища включает в себя:
  - Обезжиренные молочные продукты или молочные продукты с низким процентом жирности
  - Белое мясо птицы или постное мясо
  - Разнообразную рыбу
  - Яйца
  - Фасоль
- Ежедневно выбирайте пищу, богатую клетчаткой, например, зелень, фрукты, фасоль и цельные зерна. Для получения более подробной информации о клетчатке смотрите страницу 18.
- Ограничьте употребление рафинированного сахара, например, конфет, сока и обычных газированных напитков. Излишек рафинированного сахара и сладостей может привести к утомлению из-за резких изменений уровня сахара в крови. Это также может добавить в вашу диету слишком большое количество калорий.
- Прежде чем принимать какие-либо витамины, минеральные вещества, травы или другие пищевые добавки спросите своего врача. Вы можете принимать добавки с кальцием и витамином D. Обсудите это со своим врачом, медсестрой (медбратом) или диетологом.
- Метотрексат (Trexall™) и Капецитабин (Xeloda®) могут взаимодействовать с фолиевой кислотой. Фолиевая кислота – это питательное вещество, содержащееся в большинстве мультивитаминах и в некоторых обогащенных продуктах питания. Если вы принимаете эти лекарства, поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или диетологом.
- Ограничьте употребление алкоголя или совсем прекратите употреблять спиртное. Если у вас возникнут какие-либо вопросы, поговорите со своей командой медицинского обслуживания (для более подробной информации об алкоголе смотрите страницу 24).

Безопасность продуктов питания

Если вы проходите лечение химиотерапией, то вы подвержены повышенному риску возникновения инфекции или пищевого заболевания (пищевого отравления). Это происходит, потому что лечение может снизить количество белых кровяных клеток в вашем организме. Эти клетки борются с бактериями (микробами) и поддерживают вашу иммунную систему. Избегайте употребления пищи, которую неправильно приготовили, хранили или с которой неправильно обращались. Это может произойти в местах, где вы покупаете пищу, питаетесь вне дома, или даже дома.

Симптомы пищевого отравления могут включать:

- Колики в брюшной полости
- Тошноту
- Рвоту
- Диарею
- Жар

Пищевое отравление может протекать без постановки диагноза. Это происходит потому, что некоторые побочные эффекты лечения рака могут вызывать похожие симптомы.

Следуйте приведенным ниже рекомендациям по безопасности пищевых продуктов, чтобы предотвратить пищевое отравление.

Покупка

- Не покупайте разорванные или протекающие упаковки, либо помятые, вспученные или протекающие консервированные продукты.
- Выбирайте фрукты и овощи без помятостей.
- Не покупайте продуктов питания с истёкшим сроком годности.
- Покупая замороженные или охлажденные продукты, выбирайте их в последнюю очередь, чтобы они находились меньше времени вне морозильной камеры или холодильника.
- Покупайте только пастеризованные молочные продукты. Избегайте непастеризованных мягких сыров, таких как бри, камамбер, свежая моцарелла и некоторые голубые сыры.
- Покупайте только охлажденные яйца.

Хранение

- Поддерживайте температуру в холодильнике между 33° F и 40° F (0° C и 4° C).
- Установите температуру морозильной камеры на 0° F (-18° C).
- Поддерживайте температуру в кладовках и буфетах между 50° F и 70° F (10° C и 21° C).
- Кладовки и буфеты должны быть чистыми, сухими, тёмными и прохладными.
- Приготовьте или заморозьте свежую птицу, рыбу и мясо в течение 2 дней.
- Не оставляйте портящиеся продукты питания вне холодильника более чем на 2 часа.
- Не перегружайте холодильник. Холодному воздуху нужно место для циркуляции.
- Не храните остатки пищи более 2 или 3 дней.
- Храните свежее мясо, рыбу и птицу в отдельных пластиковых пакетах. Держите их на нижней полке холодильника, чтобы они не протекали на другие продукты питания.
- Минимальная температура горячей пищи должна быть 140° F (60° C).
- Максимальная температура холодной пищи должна быть 40° F (4° C).

Оттаивание

- Для медленного, безопасного оттаивания поместите замороженное мясо, птицу и рыбу в холодильник.
- Для более быстрого оттаивания поместите замороженную пищу в пластиковый герметичный пакет. Затем погрузите его в холодную воду из-под крана.
- Если вы оттаиваете мясо или птицу в микроволновой печи, убедитесь, что вы используете безопасный контейнер. Размораживайте в режимах «слабый» или «разморозить». Готовьте мясо или птицу сразу после оттаивания в микроволновой печи.
- Не оттаивайте замороженные продукты, оставляя их на столе. Это способствует росту бактерий.

Приготовление

- Перед приготовлением пищи всегда тщательно мойте руки тёплой мыльной водой в течение как

минимум 15-20 секунд.

- Используйте антибактериальный спрей для чистки поверхностей или разливов на приборах. Поищите продукты, содержащие хлор или аммиак. Ополаскивайте полотенца, губки и тряпки для мытья посуды в растворе хлора и воды. Дайте им полностью просохнуть, когда вы ими не пользуетесь.
- Тщательно ополаскивайте свежие фрукты и овощи под струей чистой проточной воды, прежде чем их нарезать или очистить. Никогда не используйте хлор или моющее средство для мытья свежих фруктов и овощей.
- Потрите фрукты и овощи с плотной кожицей под струей теплой проточной воды или промойте их чистой щеткой для овощей, ополаскивая их под струей проточной воды.
- Пользуйтесь отдельными разделочными досками, тарелками, подносами и столовыми принадлежностями для приготовленного и неприготовленного мяса, птицы и рыбы. Не пользуйтесь одной и той же разделочной доской или столовыми принадлежностями для нарезки сырого мяса и овощей.

Приготовление и сервировка

- Готовьте все виды мяса до минимальных внутренних температур, которые указаны ниже в таблице. Соки должны быть прозрачными, и не должно быть видно розовой мякоти.
- Избегайте употребления сырых или недостаточно приготовленных морепродуктов (например, суши, копчёная лососина), мяса, птицы или яиц. Сырые или частично приготовленные яйца могут встречаться в следующих блюдах:
  - Салат «Цезарь»
  - Майонез домашнего приготовления
  - Мороженое домашнего приготовления
  - Шоколадный мусс
  - Заварной крем
  - Эг-ног
  - Голландский соус
  - Яйца-пашот, перевернутая глазунья или яичница-глазунья
- При охлаждении горячей пищи разделите более крупные порции на меньшие порции. Разложите их в неглубокие контейнеры для скорейшего охлаждения.

Продукты питания	Безопасные минимальные внутренние температуры
Яйца и блюда из яиц	
Яйца	Готовьте, пока желток и белок не станут крепкими
Блюда из яиц	160° F (71º C)
Яичные соусы	160° F (71º C)
Птица	
Целая птица	180° F (82º C)
Части (грудки, голени и крылышки)	170° F (77º C)
Фарш	165° F (74º C)
Говяжий, телячий, бараний или свиной фарш	160° F (71º C)
Свинина или ветчина	160° F (71º C)
Бифштексы и жаркое	145° F (63º C)
Морепродукты	145° F (63º C)

Добавки

Хорошо сбалансированное питание может предоставить в нужных количествах витамины, минеральные вещества и антиоксиданты. Обычно это самый здоровый и лучший способ их получения.

Тем не менее, некоторым людям может потребоваться дополнить поступление питательных веществ в питание. Спросите своего врача или диетолога, что следует делать, если вам 65 лет или больше. Вам также могут потребоваться добавки, если у вас есть другие заболевания или вы придерживаетесь особой диеты.

Кальциевые добавки могут быть полезны для людей, подверженных риску возникновения остеопороза. Эти добавки могут вам понадобиться, если вы не получаете достаточно кальция с пищей (для получения более подробной информации о кальции смотрите страницу 21).

В продаже есть много добавок. От производителей добавок не требуется наличие стандартов безопасности, состава и качества своей продукции. Информация о побочных эффектах также не печатается на их этикетках. Будьте осторожны при приёме добавок, поскольку:

- Они могут взаимодействовать с лекарствами, такими как химиотерапия.
- Большие дозы добавок могут привести к серьёзным побочным эффектам.
- Большие дозы антиоксидантов могут понизить эффекты некоторых видов лечения рака. Поговорите со своим диетологом, если вы добавляете антиоксиданты в свою диету. Это включает в себя:
  - Зеленый чай (более 16 унций в день)
  - Выжатые соки (более 8 унций в день)
  - Вода с добавлением витаминов или антиоксидантов (напр., Vitamin Water®, Snapple® Antioxidant Water, Sobe Lifewater® и многие другие)

Важно, чтобы вся ваша команда медицинского обслуживания знала о любых принимаемых вами добавках. Это включает в себя витамины, минеральные вещества, травы и растения. Возможно, вы получаете противоречивую информацию о добавках от семьи, друзей, из магазинов здорового питания и из Интернета. Ваш диетолог может вам помочь разобраться во всех получаемых вами советах.

Для получения более подробной информации о добавках попросите у медсестры (медбрата) источник под названием *«Лечебные средства из трав и лечение рака»* (англ. *Herbal Remedies and Cancer Treatment*) или посетите сайт:www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/herbal-remedies-and-treatment.

Вы также можете посетить сайт Службы интегративной медицины МОЦСК по адресу: www.mskcc.org/cancer-care/integrative- medicine. Нажмите на ссылку “About Herbs, Botanicals, and Other Products” («О травах, растениях и других продуктах») для более подробной информации о различных видах пищевых добавок. Также существует приложение МОЦСК для iPhone под названием “About Herbs” («О травах»), которое можно загрузить здесь: https://itunes.apple.com/us/app/about-herbs/id554267162

Поддержание здорового веса

Излишний вес ассоциируется с повышенным риском возникновения некоторых заболеваний, включая определенные виды рака, диабет 2 типа и заболевание сердца. В период постменопаузы женщины с избыточным весом или ожирением подвержены более высокому риску возникновения рака молочной железы. Согласно научным исследованиям, ненужное увеличение веса во время или после лечения рака молочной железы может повысить риск его повторного появления и ассоциируется с более высоким риском смерти от рака молочной железы.

Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ, англ. BMI) – это величина измерения веса на основании роста. Он является одним способом оценки веса тела и может не указывать на общее состояние здоровья. Тем не менее, он может быть полезным средством для определения здоровья и риска заболевания.

Вы можете вычислить свой ИМТ, используя следующие формулы:

$$1.\ \text{ИМТ} = \left(\frac{\text{Вес в фунтах}}{(\text{Рост в дюймах}) \times (\text{Рост в дюймах})} \right) \times 703$$

$$2.\ \text{ИМТ} = \frac{\text{Вес в килограммах}}{\text{Рост в метрах, в квадрате}}$$

Вы также можете использовать таблицу ИМТ на странице 8. Найдите свой вес по горизонтальной оси и свой рост по вертикальной оси. Посмотрите, где эти линии встречаются, и найдите свой ИМТ. Например, если вы весите 130 фунтов, и ваш рост 5 футов, то ваш ИМТ равен 25.

В идеале ИМТ больше 18 и меньше 25. Этот интервал ассоциируется с наилучшим здоровьем для большинства людей.

В приведенной ниже таблице показаны классификации веса согласно данным Национальных институтов здравоохранения (англ. National Institutes of Health, NIH).

Классификация веса	**ИМТ**
Недостаточный вес	Менее 18,5
Нормальный вес	От 18,5 до 24,9
Избыточный вес	От 25,0 до 29,9
Ожирение	От 30,0 до 39,9
Крайнее ожирение	40,0 или выше

Источник: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/bmi_dis.htm

Учтите, что ИМТ является всего лишь величиной измерения состояния здоровья. Другие измерения включают в себя соотношение окружности талии и бедер и объем талии, с помощью которых проверяют вес в абдоминальной области. Избыток веса в абдоминальной области ассоциируется с повышенным риском возникновения определенных заболеваний.

Увеличение веса после диагноза и лечения

Таблица ИМТ														
ИМТ	**Нормальный**						**Избыточный**					**Ожирение**		
	19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**35**	**40**
Рост (дюймы)	**Вес тела (фунты)**													
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
66	118	124	130	140	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
67	121	127	134	144	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
68	125	131	138	149	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
69	128	135	142	153	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
70	132	139	146	157	160	167	174	181	188	195	202	207	243	278
71	136	143	150	162	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
72	140	147	154	166	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
73	144	151	159	174	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
74	148	155	163	179	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
75	152	160	168	184	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
76	156	164	172	189	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Люди часто набирают вес после постановки диагноза и лечения рака молочной железы. Так часто это не наблюдается при других видах рака. Женщины в предменопаузном периоде, предположительно, набирают больше веса, чем женщины в периоде постменопаузы.

Существует несколько причин, почему женщины могут набирать вес во время лечения, включая:

- Излишнее потребление пищи
- Снижение физической активности
- Ранее наступление менопаузы
- Депрессия и тревожность
- Повышенный аппетит, вызванный стероидами
- Употребление пищи для душевного комфорта или прием пищи под влиянием эмоций

Может быть сложно потерять вес, набранный во время лечения. Следовательно, важно постараться поддерживать здоровый вес.

Используйте приведенные ниже рекомендации, чтобы помочь предотвратить прибавление в весе. Поработайте с диетологом над своими целями в отношении веса.

- Выбирайте сбалансированное питание.
- Регулярно выполняйте упражнения.
- Контролируйте размер порций.

- Всегда кладите еду на тарелку, чтобы знать, сколько вы едите.
- Покупайте закуски в упаковках на одну порцию.
- Избегайте употребления пищи во время просмотра телевизора или разговора по телефону.
- Контролируйте порции обезжиренных продуктов питания – не все из них содержат низкое количество калорий.
- Выпивайте восемь стаканов по 8 унций жидкости в день. Выбирайте воду или другие напитки без калорий, например, сельтерскую воду.
- Ограничьте потребление фруктового сока до не более 1 чашки в день. Лучше съесть целый фрукт, чем выпить сок.

Важно поддерживать баланс продуктов питания на вашей тарелке, когда вы пытаетесь правильно питаться. Запомните изображение показанной ниже тарелки. Это может вам помочь выбирать правильные размеры порций различных видов продуктов питания.

На половине вашей тарелки должны быть овощи. Постарайтесь употреблять некрахмалистые овощи, такие как:

- Брокколи
- Капуста
- Цветная капуста
- Зелень (напр., шпинат, салат-латук, кудрявая капуста)
- Грибы
- Перцы
- Помидоры

Одна четверть вашей тарелки должна содержать богатые клетчаткой углеводы или фрукты. Они включают:

- Цельные злаки (напр., коричневый рис, макаронные изделия из цельнозерновой пшеничной муки, киноа, ячмень)
- Крахмалистые овощи (напр., картофель, кабачок, кукуруза)
- Целые фрукты (напр., ягоды, яблоки, груши, киви, апельсины)

Одна четверть вашей тарелки должна содержать богатую белками пищу. Некоторыми хорошими источниками являются:

- Рыба
- Бобовые культуры (фасоль, чечевица, горох)
- Обезжиренные молочные продукты или молочные продукты с низким процентом жирности (например, йогурт без добавок)
- Яйца

Контроль размера порций

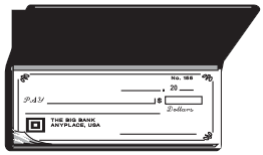
Важно думать и о размерах порций. За последние годы размеры порций продуктов питания в бутылках, упаковках и в ресторанах увеличились. В приведенной ниже таблице перечислено количество пищи равное размеру 1 порции.

Пищевая группа	Продукты питания	Количество, равное размеру 1 порции
Хлеб, зерновые культуры, рис и макаронные изделия	Хлеб	1 ломтик
	Зерновые культуры (горячие)	½ чашки
	Зерновые культуры (холодные)	1 унция (от ½ чашки до 1 чашки, в зависимости от зерновой культуры)
	Макаронные изделия	½ чашки
	Рис	½ чашки
Овощи	Приготовленные или сырые, нарезанные на кусочки	½ чашки
	Сок	½ чашки
	Сырые, листовые	1 чашка
Фрукты	Нарезанные на кусочки, приготовленные или консервированные без сахара	½ чашки
	Сухофрукты	¼ чашки
	Фруктовый сок	¾ чашки
	Средних размеров, свежие	1
Молоко, йогурт и сыр	Молоко или йогурт	1 чашка
	Натуральные сыры (моцарелла, швейцарский, мюнстер, чеддер, проволоне и гуда)	1 ½ унций
	Плавленые и упакованные сыры (американский и большинство сырных масс)	2 унции
Постное мясо, птица, рыба, фасоль, яйца и орехи	Приготовленная фасоль	½ чашки
	Приготовленное мясо или рыба	3 унции
	Яйца	1
	Орехи	⅓ чашки
	Арахисовое масло	2 столовые ложки

Применяйте следующие примеры повседневных предметов, чтобы помочь вам определить размеры порций:

Три унции мяса примерно соответствуют размеру колоды карт.

Три унции рыбы примерно соответствуют размеру чековой книжки.



Одна чашка фруктов, овощей или зерновых культур примерно соответствует размеру бейсбольного мяча.

Средний бублик примерно соответствует размеру хоккейной шайбы.

Одна унция сыра примерно соответствует размеру костяшки домино.

Чайная ложка масла примерно соответствует размеру игрального кубика.

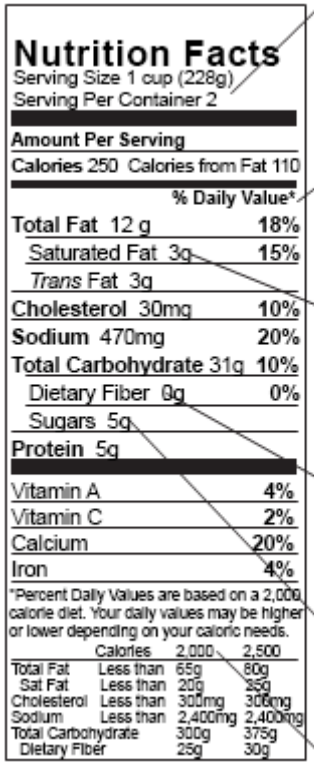
Часто встречающиеся меры

Используйте мерные чашки и ложки для измерения своих порций. Здесь приведены некоторые часто встречающиеся меры, которые, возможно, полезно запомнить.

- 3 чайные ложки = 1 столовая ложка
- 4 столовые ложки = ¼ чашки
- 4 унции = ½ чашки
- 8 унций = 1 чашка
- 1 чашка = ½ пинты
- 2 чашки = 1 пинта

Понимание этикеток продуктов питания

Чтение и понимание этикеток продуктов питания может вам помочь сделать разумный выбор пищи. На приведенной ниже этикетке перечислено пищевой состав порции макарон с сыром, равной 1 чашке. Стрелки указывают на ячейки справа, в которых объясняется значение каждой строки.



Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 250 Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12 g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	**4%**
Vitamin C	**2%**
Calcium	**20%**
Iron	**4%**

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your caloric needs.

		Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Количество порций в контейнере может иногда вводить в заблуждение. Упаковки, которые выглядят как одна порция, часто могут содержать 2 или 3.

Процент (%) суточной нормы указывает на количество питательных веществ в 1 порции продукта. Например, на этикетке указано 20% кальция. Это означает, что в 1 порции содержится 20% кальция, который необходим вам каждый день. Процент (%) суточной нормы основывается на диете для здоровых взрослых людей, состоящей из 2000 калорий в день.

Важное значение имеет вид жира в пище. Выбирайте продукты с 3 или менее граммами жира, или с наименьшим количеством насыщенного жира и транс-жиров.

Чем больше клетчатки, витаминов и/или минеральных веществ, тем лучше (до 100% суточной нормы). Выбирайте продукты, содержащие не менее 25% одной или более из этих категорий.

Меньшее содержание сахара лучше. Приберегите для особых случаев пищу или напитки с содержанием сахара более 15 г на порцию.

Здесь перечислены проценты общих рекомендаций суточной нормы каждого питательного вещества для человека, который потребляет 2000 калорий в день.

Ведение дневника питания

Записывая употребляемые вами продукты питания, поможет вам определить, какие продукты вам следует есть меньше, а какие больше. Люди, которые записывают, что они едят, с большей вероятностью добиваются своих целей относительно веса.

Чтобы записи были точными, лучше всего записывать, что вы съели, сразу после еды, включая размер порции. Ознакомьтесь с Образцом дневника питания на странице 13. Там также есть чистый бланк, который вы можете скопировать и использовать для своих записей. Ваш диетолог может вам помочь использовать эти записи, чтобы достичь своих целей относительно питания. Если вы предпочитаете использовать свой смартфон, то многие приложения могут вам помочь вести учет того, что вы едите. Вы также можете использовать раздел «Примечания» в вашем смартфоне. Можно использовать любой метод ведения дневника питания, который вам подойдет.

Имейте в виду, что нет необходимости менять весь свой режим питания сразу. Устанавливайте для себя одну или две цели каждую неделю. Если вы столкнетесь со сложностями при достижении своей цели, извлекайте из этого урок. Небольшие изменения постепенно накапливаются и со временем приводят к большим результатам.

Имя: _____ Дата: _____

Образец дневника питания

Время/место	Вид пищи/напитка	Количество	Настроение	Вид деятельности во время еды
8 часов утра, на работе	*кофе с 1%-ым молоком*	*16 унций + 2 ст. л. молока*	*хорошее/бодрое*	*читала газету во время завтрака*
	бублик с изюмом и обезжиренным сливочным сыром	*1 большой + 2 ст. л.*		
	апельсиновый сок	*Контейнер, 16 унций*		
11 часов утра, на работе	*батончик из зерновых (черничный)*	*1 батончик*	*тревожное*	*ела во время собрания персонала*
	Вода	*1 стакан, 8 унций*		
2 часа дня, на работе	*овощной суп с крекерами*	*1 тарелка + 4 крекера*	*хорошее, но уставшее*	*ела на рабочем месте, составляя отчёт*
	вода в бутылке	*16 унций*		
7 часов вечера, дома	*пицца, сыр с зелёным перцем*	*2 куска*	*хорошее, но уставшее*	*смотрела телевизор с детьми*
	красное вино	*1 стакан, 4 унции со льдом*		
	Вода	*2 стакана по 8 унций*		

Имя: _____ Дата: _____

Образец дневника питания

Время/место	Вид пищи/напитка	Количество	Настроение	Вид деятельности во время еды

Составление плана здорового питания

Приведенные ниже рекомендации могут помочь вам создать план здорового питания. Советуйтесь со своим диетологом, чтобы найти план питания, который вам лучше всего подходит.

- **Контролируйте количество потребляемых калорий.**
  - Выбирайте продукты, богатые питательными веществами, такие как овощи и фрукты, цельные зерна, молочные продукты с низким процентом жирности или обезжиренные молочные продукты, постное мясо, рыбу и фасоль.
  - Ограничьте потребление пищи с высоким содержанием насыщенных жиров, добавленного сахара, рафинированных углеводов и соли. Избегайте употребления транс-жиров.
  - Ограничьте употребление алкоголя.
  - Для поддержания веса балансируйте потребляемые вами калории с калориями, которые вы сжигаете во время физической активности.
  - Для потери веса следует снизить потребление пищи и увеличить выполнение физическую нагрузку (для получения более подробной информации о физической активности смотрите страницу 29).

- **Фрукты и овощи должны составлять наибольшую часть вашего питания.**
  - Выбирайте широкое разнообразие фруктов и овощей. Выбирайте фрукты и овощи различных цветов, например, темно-зеленого, фиолетового, оранжевого, желтого, красного и белого.
  - Съедайте приблизительно 5 или более порций фруктов и овощей в день. Это может включать в себя 5 и более некрахмалистых овощей и от 2 до 3 фруктов. Убедитесь, что вы не превышаете своих потребностей в калориях.

- **Выбирайте продукты, богатые клетчаткой.**
  - Большинство взрослых должны съедать как минимум от 25 до 35 грамм клетчатки в день.
  - Чтобы каждый день достигать целей по употреблению клетчатки, большинству взрослых людей необходимо:
    - Около 2 ½ чашек овощей или бобовых культур,
    - 2 чашек фруктов и
    - 3 порций цельных злаков (это равно 1 ½ чашке цельнозерновых культур, овса, макаронных изделий из цельнозерновой пшеничной муки, пшено, киноа, коричневого риса или других приготовленных цельных зерен или 3 ломтика цельнозернового хлеба)
  - Резкое увеличение клетчатки может привести к образованию газов и вздутию живота. Поэтому увеличивайте потребление клетчатки медленно и пейте большое количество воды. Это поможет вашему организму приспособиться к изменению. Некоторая информация о клетчатке приведена на странице 18.

- **Выбирайте продукты с низким содержанием сахара.**
  - Не существует четких доказательств роли сахара в риске возникновения рака. Тем не менее, по многим причинам целесообразно ограничить употребление добавленного сахара. Пища и напитки с добавленным сахаром часто прибавляют слишком много калорий в рацион питания. Со временем они могут способствовать возникновению излишнего веса или ожирения, хронической гипергликемии (высокое содержание сахара в крови) и гиперинсулинемии (слишком большое количество инсулина, циркулирующего в крови), и инсулиновой резистентности. Эти состояния ассоциируются с повышенным риском развития рака.
  - Читайте этикетки продуктов питания. Ингредиенты на них перечислены в нисходящем порядке. Это значит, что продукт содержит большее количество ингредиентов, упомянутых первыми, и меньшее количество тех, которые перечислены в конце.
  - Добавленный сахар может упоминаться на этикетках продуктов питания различными способами.

Другими его названиями, которые можно встретить, являются:

- Кукурузный сироп
- Концентрат фруктового сока
- Сахароза
- Мед
- Сироп из коричневого риса
- Мальтоза
- Глюкоза
- Кленовый сироп
- Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
- Декстроза
- Фруктоза
- Тростниковый сахар

– Сахар есть сахар, независимо от его вида, - сырой, коричневый, белый или сахарная пудра. Если вас беспокоит содержание сахара в фасованных продуктах, проверьте этикетку. Убедитесь, что сахар не перечислен одним из первых ингредиентов в списке.

– Если у вас есть другие заболевания, такие как диабет, преддиабет, инсулиновая резистентность или ожирение, поговорите со своим диетологом.

– Даже если в пище или напитке содержится низкое количество жира, в них по-прежнему может быть большое количество калорий из-за содержания сахара.
Некоторые примеры включают:

- Прохладительные напитки и подслащенный чай со льдом
- Соки и напитки с соком
- Фасованное печенье и пироги с низким процентом жирности или без жира

- **Выбирайте продукты с умеренным содержанием соли и натрия.**

  – Потребление большого количества соли может привести к повышению кровяного давления и увеличить риск инсульта, сердечной недостаточности и болезни почек.

  – Потребляйте не более 2300 мг натрия (примерно 1 чайная ложка соли) в день.

  – Свежая, не подвергшаяся обработке пища обычно содержит меньше натрия.

  – Читайте этикетки продуктов питания, чтобы определить количество натрия в продукте.

  – Выбирайте продукты, на которых написано «низкое содержание натрия» (англ. low sodium), «очень низкое содержание натрия» (англ. very low sodium) или «не содержит натрия» (англ. sodium-free).

  – Вместо соли пользуйтесь свежими травами и специями в качестве приправ к пище.

  – Ограничьте употребление консервированных продуктов.

  – Ограничьте употребление фасованных, переработанных, маринованных и копчёных продуктов питания.

  – Не солите пищу за столом.

- **Выпивайте в день как минимум 8 стаканов воды (простой или газированной).**

- **Будьте физически активны (для получения более подробной информации о физической активности смотрите страницу 29).**

- **Ограничьте употребление алкоголя (для получения более подробной информации об алкоголе смотрите страницу 24).**

Жиры

Некоторое количество жира в нашем питании является необходимым и здоровым. Существуют различные виды жира. Некоторые виды жира более здоровые, чем другие. Один грамм жира содержит более чем в два раза больше калорий, чем грамм углевода или белка. Таким образом, продукт с высоким содержанием жира содержит много калорий в небольшом количестве пищи. Для некоторых заболеваний может быть полезным ограничение потребления жира. Здесь приведены некоторые рекомендации по ограничению жира в вашем питании и выбору более здоровых видов жира:

- Ешьте меньше насыщенных жиров и транс-жиров. Эти жиры могут повысить уровни нездоровых видов холестерина. Это способствует возникновению заболевания сердца. Не более 10% калорий должны поступать из насыщенных жиров. Старайтесь как можно меньше употреблять транс-жиры.
  - Насыщенные жиры, главным образом, содержатся в цельных молочных продуктах (например, в сыре и масле) и в мясе. Они также есть в овощных жирах, таких как пальмоядровое масло.
  - На этикетке продуктов питания вы можете увидеть транс-жиры, обозначенные как:
    - Частично гидрогенизированное масло
    - Гидрогенизированное масло
  - Также транс-жиры можно найти в некоторых видах маргарина и в переработанной и фасованной выпечке, например, в печенье, пирогах, чипсах и крекерах.
- Только в продуктах животного происхождения, таких как яйца, мясо, и в выпечке, приготовленной с использованием масла, содержится холестерин.
- Выбирайте умеренные порции продуктов питания, которые содержат, главным образом, здоровые жиры. Они включают в себя рыбу, орехи, семена, оливковое масло и масло канолы.
- Выбирайте, главным образом, постные источники белка, например:
  - Обезжиренные молочные продукты или молочные продукты с низким процентом жирности
  - Постное белое мясо (свинина, курица) без кожи
  - Рыба или морепродукты
  - Бобовые культуры (фасоль, чечевица, горох)
- Ограничьте употребление красного мяса. Слишком большое количество переработанного красного мяса связано с возникновением определенных видов рака.
  - Избегайте употребления переработанного мяса, например, бекона или колбасы.

Используйте следующие методы приготовления пищи. Они требуют небольшого добавления жира или помогают снизить жирность.

- Запекайте, готовьте в бройлере, на пару или отваривайте вместо обжаривания.
- Поливайте пищу вином, соком или бульоном вместо подливки.
- Используйте травы и специи для придания вкуса.
- Снимайте жир с поверхности супов и жаркого, когда они остынут.
- Пользуйтесь непригораемой посудой или овощным кулинарным спреем.
- Промокайте излишек жира с пищи бумажным полотенцем.
- Маринуйте пищу с использованием бальзамического уксуса или цитрусового сока.
- Пользуйтесь решеткой для гриля.

Жирные кислоты омега-3

Исследования показали, что пища с жирными кислотами омега-3 может быть полезна для сердца и при других заболеваниях. Лучше всего есть продукты, содержащие жирные кислоты омега-3, чем принимать добавки, в которых они содержатся.

Продукты, богатые жирными кислотами омега-3, включают:

- Рыбу и другие морепродукты
  - Лосось
  - Палтус
  - Треска
  - Сардины
  - Мидии
  - Сельдь
- Орехи, семена и масла
  - Миндаль
  - Грецкие орехи
  - Семя тыквы
  - Оливковое масло
  - Масло канолы
- Другие
  - Авокадо
  - Брюссельская капуста
  - Морские водоросли

Клетчатка

Клетчатка полезна для вашего здоровья, и она может помочь:

- Стабилизировать сахар в крови
- Улучшить уровни холестерина
- Улучшить функцию кишечника

Овощи, фрукты, фасоль и цельные злаки обычно содержат большое количество клетчатки. В них также много витаминов и минеральных веществ.

Цельные злаки включают в себя всё зерно целиком. Они полезнее, чем очищенные зёрна. Примерами цельных злаков являются:

- Коричневый рис
- Гречка
- Булгур
- Пшено
- Овсянка
- Попкорн
- Киноа
- Полба
- Цельнозерновой ячмень
- Цельная рожь
- Цельная пшеница
- Дикий рис

Читайте этикетки продуктов питания, чтобы найти такие продукты, которые содержат большое количество клетчатки. Хорошими источниками клетчатки являются те, на этикетках которых указано «цельный» (англ. whole) или «из цельных злаков» (англ. whole grain) перед первым ингредиентом в списке.

Некоторые продукты питания, например, йогурт и батончики для закусок теперь содержат добавленную клетчатку, такую как инулин. Достаточное доказательство отсутствует, чтобы утверждать, что эта добавленная клетчатка обладает такой же пользой для здоровья, как и та, которая находится в пище естественным образом.

В общем, в порции пищи, богатой клетчаткой, содержится как минимум 3 грамма клетчатки.
В приведенной ниже таблице перечислены некоторые хорошие источники клетчатки.

Количество клетчатки в граммах	Источник питания
8 граммов или больше	• Все зерновые хлопья Bran®, Fiber One® (½ чашки)
6 граммов	• Гранат (½ средней величины) • Фасоль (пинто, фасоль обыкновенная, белая, черная, северная) • Чечевица (½ чашки)
От 4 до 5 граммов	• Груша с кожурой (1 средней величины) • Чернослив (¼ чашки) • Малина (½ чашки) • Финики (¼ чашки) • Брокколи (½ чашки) • Брюссельская капуста (½ чашки) • Кукуруза (½ чашки или 1 початок) • Горох (½ чашки) • Овсянка (1 чашка) • Хлопья из отрубей (⅔ чашки)
Количество клетчатки в граммах	**Источник питания**
От 2 до 3 граммов	• Апельсин (1 средней величины) • Яблоко с кожурой (1 средней величины) • Картофель с кожурой (1 средней величины) • Черника (½ чашки) • Зародыши пшеницы (¼ чашки) • Хлеб из цельных злаков (1 ломтик) • Коричневый рис (½ чашки) • Дикий рис (¼ чашки) • Ячмень (½ чашки) • Булгур (⅓ чашки) • Мука из цельных злаков (2 столовые ложки) • Макароны из цельных злаков (½ чашки) • Измельчённая пшеница (1 чашка)

Фитохимические вещества

Фитохимические вещества содержатся в растительной пище и могут быть полезны для здоровья. Они также могут снизить риск возникновения рака следующим образом:

- Предотвращая повреждение ДНК (генетический материал в клетках)
- Усиливая функцию иммунной системы
- Помогая организму избавиться от канцерогенов (вещества, которые могут вызывать рак)

Вместо того, чтобы принимать таблетки или другие пищевые добавки, наилучшим способом получить фитохимические вещества является ежедневное употребление растительной пищи. Выявлено более 100 000 фитохимических веществ, и их может быть намного больше.

Соя и фитоэстрогены

По поводу сои и рака молочной железы задавалось много вопросов. Способствуют ли соевые продукты возникновению раку молочной железы? Помогают ли они предотвратить рак молочной железы? Ответ, возможно, находится где-то посередине.

В сои содержатся изофлавоны. Изофлавоны являются одним из видов фитоэстрогенов - природных растительных соединений, действие которых может напоминать действие эстрогена в организме. Некоторые люди обеспокоены этими действиями. На основании научных исследований на сегодняшний день мы советуем употреблять сою в умеренных количествах и следовать приведенным ниже рекомендациям.

Включайте умеренные количества продуктов из цельной сои в свое питание, если они вам нравятся. Эти продукты включают:

- Тофу
- Мисо
- Темпе
- Эдамам (соевые бобы)
- Соевое молоко

Соевые продукты	Размер 1 порции
Тофу	4 унции
Мисо	2 столовые ложки
Темпе	½ чашки
Цельные соевые бобы	½ чашки
Соевое молоко	1 чашка

В некоторых соевых продуктах не содержится значительного количества изофлавонов. Маловероятно, что они обладают значительным действием, подобным эстрогену. Этими продуктами являются:

- Масло из соевых бобов
- Соевый лецитин
- Соевый соус

В настоящее время многие компании по производству продуктов питания увеличивают количество сои и изофлавонов в своей продукции. Примеры добавленных концентрированных соевых ингредиентов включают:

- Изолят соевого белка
- Концентрат соевого белка
- Соевая мука
- Соевая клетчатка

Эти ингредиенты добавляются в продукты питания по разным причинам. Зачастую, они используются для продвижения товара на рынок как «полезного для здоровья». Иногда, производители заменяют пшеничную муку на соевую в таких продуктах, как хлеб и зерновые хлопья. Вам также может встретиться добавленный изолят соевого белка в таких продуктах, как консервированные супы, замороженные обеды, батончики с белком, заменители мяса и фасованные закуски.

Эффекты таких ингредиентов ещё недостаточно изучены. Мы советуем ограничить их употребление. Они вряд ли влияют на калорийность продуктов питания или оказывают полезное воздействие для большинства людей.

Не принимайте таблетки или порошки с соевым изофлавоном, за исключением случаев, когда ваш врач вам сказал их принимать. Спросите своего диетолога, если у вас возникли вопросы об употреблении сои.

Соевые продукты могут быть полезны для здоровья. Например, тофу является хорошим источником белка и кальция. Однако, маловероятно, что какой-либо один вид пищи сам по себе приведет к раку молочной железы или предотвратит его. Для большинства людей здоровое питание – это такое питание, которое, по большей части, состоит из цельных продуктов, включая широкое разнообразие растительной пищи.

Другие растительные вещества

Цельное или измельченное льняное семя содержит питательные вещества под названием лигнаны. Подобно изофлавонам, о которых рассказывалось на странице 20, лигнаны обладают свойствами фитоэстрогенов. Другими словами, в них присутствуют естественные эффекты, которые слабо напоминают действие гормона эстроген. Не было проведено достаточного количества научных исследований, чтобы показать, оказывает ли употребление льняного семени влияние на риск возникновения рака молочной железы. Если вы употребляете семена льна, то делайте это в умеренных количествах, как и со всеми орехами и семенами. Имейте в виду, что все орехи и семена содержат жиры, богатые омега-3, которые полезны для вашего здоровья.

Масло льняного семени не содержит лигнанов. Следовательно, оно не обладает свойствами фитоэстрогенов.

Некоторые растительные вещества обладают действием, подобным эстрогену. Они могут быть добавлены в витамины, чаи и другие добавки. Они часто продаются как средства от приливов жара для женщин. Женщины, у которых был рак молочной железы, должны избегать следующих составных элементов **в концентрированной форме или в форме добавок:**

- Люцерна
- Клопогон кистевидный
- Витекс священный
- Ангелика китайская
- Фенхель
- Льняное семя
- Корень солодки
- Молочный чертополох (надземные части)
- Лист малины
- Красный клевер
- Ресвератрол
- Сибирский женьшень
- Дикий ямс

Возможно, есть и другие растительные вещества, употребления которых вам следует избегать, и которые не перечислены в списке. Пожалуйста, скажите своему врачу, медсестре (медбрату) или диетологу, если вы принимаете или думаете о приеме каких-либо добавок, включая травы.

Кальций

Кальций – это минерал, необходимый вашему организму, для формирования и поддержания крепости костей и зубов. Если в диете содержится недостаточно кальция, то организм берёт кальций из костей. Эта потеря кальция в костях может привести к остеопорозу. Остеопороз является серьёзным состоянием, при котором кости слабеют. Это увеличивает риск переломов.

Чтобы помочь вашим костям оставаться крепкими:

- Употребляйте пищу, богатую кальцием
- Выполняйте упражнения на весовую нагрузку
- Употребляйте достаточно витамина D (для получения более подробной информации смотрите страницу 24)

Рекомендуемое количество кальция, необходимое человеку, зависит от возраста:

Возраст (в годах)	**Рекомендуемая дневная норма (в миллиграммах)**
От 19 до 50	1000 мг
50 +	1200 мг

Рекомендуемое количество кальция для людей с остеопорозом 1500 мг в день.

Хорошим источником кальция являются обезжиренные молочные продукты или молочные продукты с низким процентом жирности. Если вы не переносите лактозу, то вы можете попробовать йогурт или не содержащее лактозу молоко. Также сейчас в продаже имеется много продуктов, обогащенных кальцием. Используя таблицу ниже, подсчитайте, сколько кальция вы получаете при своем обычном ежедневном питании. Это вам поможет узнать, нужно ли вам принимать добавку с кальцием.

Пищевые источники кальция

Продукт питания	**Размер порции**	**Количество кальция**
Йогурт с низким процентом жирности или обезжиренный	6 унций	От 200 до 300 мг
Молоко с низким процентом жирности или обезжиренное (без жира)	1 чашка	300 мг
Сыр чеддер	1 унция	200 мг
Мягкий сыр	1 унция	От 50 до 150 мг
Обогащенный апельсиновый сок	1 чашка	300 мг
Обогащённые зерновые хлопья	1 чашка	300 мг
Сардины с костями	3 унции	325 мг
Лосось (консервированный) с костями	3 унции	200 мг
Фасоль, приготовленная	1 чашка	100 мг
Шпинат, приготовленный	½ чашки	120 мг
Брокколи, приготовленные	½ чашки	30 мг
Миндаль	1 унция или около 20 орехов	75 мг
Минеральная вода Perrier	1 литр	155 мг

Выбор кальциевой добавки

Лучше всего получать кальций вместе с пищей. Однако не все получают достаточно кальция только из продуктов питания. Поэтому может потребоваться принимать кальциевую добавку. Для приобретения добавки рецепт не нужен. Ваш врач, медсестра (медбрат) или диетолог может порекомендовать, какое количество кальция вам лучше всего употреблять.

Наиболее распространенными кальциевыми добавками являются карбонат кальция и цитрат кальция.

Карбонат кальция

Существует много добавок с карбонатом кальция. Некоторыми примерами могут служить Caltrate® и Viactiv®. Viactiv® – это мягкая жевательная таблетка, которая бывает разного вкуса.

Карбонат кальция может вызвать:

- Дискомфорт в брюшной полости
- Газы
- Запор

Если вы испытываете эти эффекты, попробуйте принимать вместо него цитрат кальция.

Цитрат кальция

Некоторые люди переносят цитрат кальция лучше, чем карбонат кальция. Одним из примеров цитрата кальция является Citracal®.

Важные моменты

- Выбирайте кальциевую добавку, которая также содержит витамин D. Принимайте витамин D в количестве, рекомендованном вам врачом или диетологом. Витамин D необходим вашему организму для усвоения кальция.
- Проконсультируйтесь со своим врачом перед тем, как принимать кальциевые добавки, если:
  - Вы принимаете мочегонные средства (мочегонные)
  - Вы принимаете большое количество антацидов для несварения желудка
  - У вас когда-либо были камни в почках
  - У вас когда-либо были проблемы с паращитовидными железами
- Принимайте кальций отдельными дозами для лучшего усвоения. Не принимайте более 500 мг в одно время.
- Не покупайте таблетки с кальцием, сделанные из кости, коралла или доломита. Они могут содержать свинец или другие вредные металлы.
- Кальциевые добавки могут вызывать запор. Если у вас появился этот побочный эффект, увеличьте потребление жидкости и клетчатки. Если запор не проходит, позвоните своему врачу, медсестре (медбрату) или диетологу.
- Кальциевые добавки не заменяют других видов лечения остеопороза.
- Даже, если вы принимаете кальциевую добавку, то вам также следует употреблять богатую кальцием пищу. Посмотрите приведенный на странице 22 список богатых кальцием продуктов. Вам также следует продолжать выполнять упражнения на весовую нагрузку, такие как ходьба.
- Возможно, вам необходимо принимать кальций даже, если вы принимаете лекарства для

формирования костной массы. Алендронат натрия (Fosamax®) and ризедронат натрия (Actonel®) являются лекарствами для формирования костной массы. **Не принимайте кальциевую добавку одновременно с этими лекарствами.** Они могут неправильно усваиваться. Принимайте кальций за 30 минут до или через 3 часа после лекарства для формирования костной массы.

Витамин D

Витамин D важен для сохранения крепости костей. Он присутствует в жирной рыбе, масле печени трески, яйцах и обогащенном молоке. Большинство других молочных продуктов не обогащено витамином D. Организм сам вырабатывает витамин D во время пребывания на солнце. Однако многие люди на протяжении всего года не проводят на солнце достаточно времени, чтобы выработалось достаточное количество витамина D. Таким образом, может быть полезна добавка с витамином D.

Поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или диетологом о том, сколько вам необходимо витамина D. Спросите, нужно ли вам проверить уровни витамина D в крови.

Диета и приливы жара

Приливы жара представляют собой проблему для многих женщин во время менопаузы и для людей, получающих лечение рака молочной железы. Приливы жара происходят у каждого человека по-разному. Они могут длиться в течение различных периодов времени. Частота их возникновения и исчезновения также может различаться.

Стрессовая обстановка или тёплая окружающая среда могут вызывать приливы жара. Некоторая пища также может вызывать или ухудшать проявление приливов жара. Если вы испытываете приливы жара, избегайте или ограничьте употребление следующего:

- Напитков с кофеином
- Шоколада
- Алкоголя
- Острой пищи
- Горячих напитков

Алкоголь

Научные исследования показали, что существует связь между употреблением алкоголя и повышенным риском возникновения рака молочной железы. Употребление алкоголя повышает уровни эстрогена в крови. Это может оказать неблагоприятное влияние на молочную железу.

Женщины, которые в среднем выпивают более 1 порции алкоголя в день (или 7 или более порций в неделю), подвержены повышенному риску возникновения рака молочной железы. Чем больше вы пьете алкоголя, тем выше риск. Вид спиртных напитков значения не имеет. Адекватное употребление фолата/фолиевой кислоты и поддержание нормальных уровней фолата в крови может снизить риски, связанные с употреблением алкоголя, но не исключает их.

Употребление слишком большого количества алкоголя также связывается с другими проблемами со здоровьем, такими как:

- Заболевание печени
- Рак полости рта, глотки, гортани и пищевода
- Воспаление желудка и поджелудочной железы
- Высокое кровяное давление

Если вы выпиваете, то делайте это в умеренных количествах. Старайтесь это делать только по особым случаям. Если у вас возникли какие-либо вопросы об алкоголе, поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или диетологом.

Обращайте внимание на размер бокалов для вина у вас дома или в ресторанах. Некоторые бокалы для вина вмещают 20 унций или больше, что может превысить размер 1 порции вина до 5 раз. Помните, что в «легком пиве» содержится меньше калорий – но не меньше алкоголя – по сравнению с обычным пивом.

Каждая из следующих величин является 1 порцией алкоголя:

- От 4 до 5 унций вина или шампанского (около 100 калорий)
- 12 унций обычного пива (около 150 калорий)
- 1,5 унции крепких спиртных напитков, например, 1 рюмка текилы (около 100 калорий)

В качестве напитка для разбавления алкоголя используйте содовую воду.

Образец плана питания

Здесь приведен образец плана питания на 1 неделю. В меню на каждый день содержится около 1600 калорий. Эти планы могут не подходят каждому человеку. Индивидуальны потребности и вкусы различаются, таким образом, планы не предназначены для того, чтобы им следовали с точностью. Тем не менее, они могут подсказать вам идеи здоровых блюд и снэков.

День 1

Прием пищи	Пища
Завтрак	2 замороженные вафли из цельных злаков с 1 чашкой различных ягод (замороженных или свежих) 1 чашка кофе или чая с 2 ст. л. молока с низким процентом жирности, обезжиренного молока или заменителя молока
Снэк	2 ст. л. целого несолёного миндаля
Обед	Сэндвич с индейкой, сделанный из: • 1 питы из цельной пшеничной муки • 3 унций нарезанной грудки индейки • Нарезанного свежего помидора • Нарезанного красного лука • 1 ч. л. горчицы 1 маленький квадратик тёмного шоколада
Ужин	4 унции приготовленного в бройлере арктического гольца ⅔ чашки приготовленного ячменя 1 чашкой стручковой фасоли или брокколи, приготовленных на пару Небольшой садовый салат, приготовленный из: • 1 чашки разной зелени • ½ чашки других овощей (таких как грибы, морковь, цветная капуста) • 1 ст. л. салатной заправки с оливковым маслом и уксусом
Снэк	1 средняя груша ½ чашки обезжиренного ванильного замороженного йогурта

День 2

Прием пищи	Пища
Завтрак	½бублика из цельнозерновой пшеничной муки или овсяных отрубей с 1 ст. л. сливочного сыра с низким процентом жирности 1 чашка кофе или чая с 2 ст. л. молока с низким процентом жирности, обезжиренного молока или заменителя молока
Снэк	1 чашка простого обезжиренного йогурта 2 больших бразильских ореха
Обед	Трехцветный салат, приготовленный из: • 1 чашки рукколы • ½ чашки радиккио • ½ чашки эндивия • 1 ст. л. кедровых орехов • 1 ст. л. изюма • 2 ч. л. бальзамического или другого ароматизированного уксуса • ¾ чашки приготовленной тыквы, посыпанной мускатным орехом по вкусу
Ужин	Макаронные изделия с курицей и артишоками (смешать следующие ингредиенты): • 1 чашка готовых цельнозерновых пшеничных макарон пенне • 5 унций нарезанной, приготовленной на гриле куриной грудки без кожи и костей • 2 ч. л. оливкового масла, смешанного с 1 ч. л. лимонного сока • ½ чашки артишоков (промытых и осушенных, если консервированные) • 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки
Снэк	1 чашка арбуза

День 3

Прием пищи	Пища
Завтрак	1 английский маффин из цельной пшеничной муки с 1 ст. л. сливочного масла или заменителя масла ½ банана 1 яйцо вкрутую 1 чашка кофе или чая с 2 ст. л. молока с низким процентом жирности, обезжиренного молока или заменителя молока
Обед	От 8 до 10 унций вегетарианского чечевичного супа 1 небольшая булочка из цельных злаков (приблизительно размером с кулак)
Снэк	6 унций простого обезжиренного йогурта 2 клементина или 1 маленький апельсин
Ужин	Стир-фрай из морепродуктов, приготовленный из: • 5 унций белого морского окуня, радужной форели или другой похожей рыбы • 2 ч. л. растительного арахисового масла • 1 ч. л. соевого соуса • 1 ст. л. несоленого арахиса • 1 чашка нарезанных цуккини ⅔ чашки приготовленного коричневого риса
Снэк	½ чашки кокосового шербета 2 ст. л. нарезанного миндаля

День 4

Прием пищи	Пища
Завтрак	1 чашка холодных хлопьев из овсяных отрубей или измельченной пшеницы с: • ¾ чашки обезжиренного молока или заменителя молока • ½ чашки свежей или замороженной черники 1 чашка кофе или чая с 2 ст. л. молока с низким процентом жирности, обезжиренного молока или заменителя молока
Снэк	6 унций простого обезжиренного йогурта с медом
Обед	Сэндвич с сейтаном и острыми специями, приготовленный из: • 2 ломтиков пшеничного хлеба из цельных злаков • 4 унций приготовленного сейтана со вкусом курицы, посыпанного ½ ч. л. молотого тмина • 2 больших листа салата-ромэн
Ужин	Овощное ассорти, приготовленное из: • ½ чашки разнообразной приготовленной на пару или тушеной зелени (напр., шпинат, кудрявая капуста, бок-чой, листовая капуста) • ½ чашки запеченного пастернака, репы или других корнеплодов • ¼ чашки нута • 1 ч. л. оливкового масла • 2 ст. л. измельченного или натертого сыра пармезан, пекорино или другого твёрдого сыра • Чёрный перец по вкусу

День 5

Прием пищи	Пища
Завтрак	Домашний фруктовый коктейль, приготовленный в блендере, используя следующее: • ½ чашки апельсинового сока, смешанного с ¼ чашки воды • ½ банана • ½ чашки простого обезжиренного йогурта • 1 чашка целой замороженной клубники 1 чашка кофе или чая с 2 ст. л. молока с низким процентом жирности, обезжиренного молока или заменителя молока
Обед	Куриный салат с крупой киноа (можно сделать заранее большую порцию), приготовленный с использованием следующих продуктов: • ¾ чашки приготовленной киноа • 4 унции куриной грудки, приготовленной на гриле и нарезанной кубиками • ½ чашки мускатной тыквы, нарезанной кубиками • ½ чашки приготовленной листовой горчицы или другой пряной зелени • ½ ч. л. молотым турмериком
Снэк	2 ст. л. хумуса или дип-соуса из белой фасоли ½ чашки молодой моркови 1 пита из цельной пшеничной муки
Ужин	1 средний кусок простой пиццы с сыром (промокните жир сверху с помощью салфетки или бумажного полотенца) 1 чашка приготовленной на пару брокколи или цветной капусты с чёрным перцем, по вкусу

День 6

Прием пищи	Пища
Завтрак	Омлет с овощами, приготовленный из: • 2 яиц • ½ чашки брокколи или сладкого перца • ½ чашки нарезанных помидоров • 1 ч. л. оливкового масла 1 чашка кофе или чая с 2 ст. л. молока с низким процентом жирности, обезжиренного молока или заменителя молока
Снэк	¾ чашки обезжиренного творога с ½ чашки нарезанной дыни
Обед	Сэндвич с ореховым маслом, приготовленный из: • 2 ломтиков хлеба из цельных злаков • 1 ст. л. арахисового масла (или масла из других орехов, например, кешью, миндаль или семечек подсолнуха) • ½ среднего банана, нарезанного • 1 ч. л. мёда 1 ½ чашки нарезанной соломкой моркови, сельдерея или цуккини
Ужин	Макароны с соусом песто, тофу и овощами, приготовленные из: • ½ чашки приготовленных фузилли, орекьетте или других макарон • ½ чашки крошек (твердого или очень твердого) тофу, смешанного с 2-3 ч. л. приготовленного соуса песто • 1 чашка нарезанных кабачков цуккини, приготовленных на пару или чуть отваренных в воде из-под макарон • ½ чашки шпината, приготовленного на пару или чуть отваренного в воде из-под макарон • нарезанный свежий базилик
Снэк	1 яблоко

День 7

Прием пищи	Пища
Завтрак	½ чашки готовых овсяных хлопьев, приготовленных с: • ½ чашки обезжиренного молока или заменителя молока • 1 ч. л. корицы • ¼ чашки сушеной клюквы
Снэк	1 апельсин сорта Навел
Обед	4 унции лосося, приготовленного на гриле 1 чашка разнообразной зелени с бальзамическим уксусом ½ чашки эдамам

Прием пищи	Пища
Ужин	Начос домашнего приготовления из: • 20 кукурузных чипсов с низким процентом жирности • 1 унция натертого сыра Монтерей-Джек • ⅔ чашки черных бобов, промытых и осушенных (запекать перечисленное выше в духовке при температуре 350° F до тех пор, пока не расплавится сыр) • ½ чашки соуса сальса • 1 ст. л. сметаны с низким процентом жирности • 1 чашка салата-латук • ½ чашки нарезанной хикамы • ½ чашки нарезанного помидора или помидоров черри • 1 ст. л. нарезанной свежей кинзы

Питание вне дома

Когда вы питаетесь вне дома, может быть нелегко придерживаться здорового режима питания. Примите во внимание эти советы, которые помогут вам следить за количеством калорий и правильно питаться.

- Разделите с кем-нибудь основное блюдо или закажите закуску или салат в качестве вашей главной еды.
- Избегайте добавок.
- Заказывайте кофейные напитки с обезжиренным (без жира) молоком.
- Пейте обычную или сельтерскую воду. Избегайте употребления высококалорийных прохладительных напитков, коктейлей или соков.
- Съешьте половину блюда и оставьте остальное на обед или ужин на следующий день.
- Ограничьте употребление хлеба и масла, пока вы ждете свою еду.
- Заказывайте салат или овощи на пару с лимоном, без приправ в качестве закуски или гарнира.
- Заказывайте пищу без заправки или соуса либо попросите подать их отдельно и съешьте совсем небольшое количество.
- Заправляйте салат бальзамическим уксусом и оливковым маслом.
- В качестве десерта насладитесь свежими фруктами или шербетом.
- Старайтесь не ходить в ресторан, когда вы уже сильно голодны. Съешьте кусочек фрукта или выпейте большой стакан воды перед уходом, чтобы не переедать в ресторане.

Физическая активность

Регулярная физическая активность имеет важное значение для хорошего здоровья. Улучшение метаболизма эстрогена, возможно, являются причиной, почему физическая нагрузка может помочь снизить риск возникновения рака молочной железы. Поддержание активности также может:

- Улучшить здоровье сердца
- Поддерживать крепость костей
- Помочь предотвратить падения

- Улучшить когнитивную функцию, включая память, процесс мышления и речь
- Снизить усталость и придать энергии
- Уменьшить депрессию или тревожность
- Предотвратить и устранить запоры
- Уменьшить боль в суставах
- Сократить риск возникновения других видов рака и многих хронических заболеваний
- Улучшить общее состояние здоровья

Исследователи обнаружили другую пользу физической нагрузки для людей с раком. Если вы получаете химиотерапию, то в течение дня вы можете чувствовать усталость. Физическая нагрузка может вам помочь снизить утомление и придать энергии. Физическая нагрузка также может помочь женщинам пройти курс лечения в срок и повысить свою самооценку. Она могут укрепить иммунную систему, улучшить физическую форму и помочь предотвратить прибавление в весе.

Поговорите со своим врачом перед тем, как начать какую-либо программу физических упражнений или увеличить свою текущую физическую нагрузку.

Выберите физическую активность, которая доставляет вам удовольствие. Тогда вы с большей вероятностью будете регулярно ей заниматься. Помните, что любое небольшое увеличение активности будет полезным. Устанавливайте небольшие цели и постепенно увеличивайте нагрузку. Физическую нагрузку можно разбить на 2 или 3 сеанса. К примеру, если вы не можете потратить 1 целый час на занятия упражнениями, попробуйте два раза в день гулять по 30 минут. Попробуйте применить следующие небольшие меры:

- Ходите по лестнице вместо использования лифта или эскалатора.
- Выходите из метро или автобуса на одну или две остановки раньше и проходите остаток пути пешком.
- Ходите на прогулки после ужина.
- Сделайте легкую растяжку утром сразу после того, как вы проснетесь.
- Отправьтесь в магазин на велосипеде, пройдитесь пешком или на роликовых коньках вместо поездки на машине.
- Выгуливайте собаку несколько раз в день вместо того, чтобы кого-то для этого нанимать.
- В течение дня вставайте из-за своего стола и немного пройдитесь по офису.
- Вместо отправления электронного сообщения или звонка по телефону своему сотруднику, пройдитесь к его или её офису.
- Паркуйте машину на некотором расстоянии от места, куда вам нужно пойти.
- Планируйте активные социальные мероприятия с друзьями и семьей. Например, вместо того, чтобы встретиться за обедом или кофе, отправьтесь на велосипедную прогулку. Вместо просмотра кино с детьми, сходите в парк.
- Играя в гольф, ходите пешком вместо того, чтобы пользоваться гольф-мобилем.
- Совершайте прогулки или играйте с фрисби на пляже или в парке вместо того, чтобы лежать

или сидеть.

- После ужина в ресторане сходите потанцевать.
- Устраивайте прогулочные или велосипедные «свидания» со своим супругом или партнёром.
- Убирайте в своем доме или квартире.
- Если на улице идёт дождь или снег, ходите по торговому центру.

Приведенная ниже таблица поможет вам определить, какое количество упражнений вам необходимо каждую неделю в зависимости от ваших целей.

Цель	**Вид и количество физической активности**
Для получения значительной пользы для здоровья (напр., снизить риск возникновения заболевания сердца, инсульта, депрессии, диабета 2 типа)	150 минут (2 ½ часа) в неделю упражнений умеренной интенсивности (напр., ходьба быстрым шагом, танцы), 75 минут интенсивной физической нагрузки (напр., бег, гребля, пешеходная прогулка вверх по склону) или равносильное сочетание
Для дальнейшей пользы для здоровья (напр., потеря веса, поддержание веса, снижение риска возникновения определенных видов рака)	Более 300 минут в неделю упражнений умеренной интенсивности, 150 минут в неделю интенсивной физической нагрузки или равносильное сочетание

Источники: Министерство здравоохранения и социальных служб США, Американское онкологическое общество и Американская коллегия спортивной медицины.

Проверьте по приведенной ниже таблице, сколько калорий вы можете сжечь во время 1 целого часа физической нагрузки. В ней приведены примерные величины для человека весом 150 фунтов. Если вы весите меньше 150 фунтов, то вы сожжете меньше калорий. Если вы весите больше 150 фунтов, то вы сожжете больше калорий.

Вид активности	**Приблизительное количество калорий, потраченное за 1 час (для человека весом 150 фунтов)**
Быстрая ходьба	300
Расслабленная ходьба	200
Бег трусцой	675
Работа в саду	320
Игра с детьми	215
Чистка пылесосом или мытьё пола	150
Езда на велосипеде (по ровной поверхности)	440
Йога (умеренной интенсивности)	360
Танцы	370
Гольф	240
Плаванье	600

Источник: Американское онкологическое общество:
www.cancer.org/docroot/subsite/greatamericans/content/Calories_Burned_in_Various_ Activities.asp

Журнал физической активности

Используйте журнал физической активности, приведенный ниже, чтобы помочь вести учет за тем, какое количество физической нагрузки вы выполняете каждую неделю. Поговорите со своим врачом, если вам нужно учитывать какие-либо особые обстоятельства относительно здоровья или если у вас есть вопросы о разработке программы физических упражнений.

Журнал физической активности

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Еженедельная цель	Комментарии
	20 мин. работы в саду; 10 мин. уборки	*15 мин. плавания; 10 мин. ходьбы по беговой дорожке*	*25 мин. быстрой ходьбы на улице*		*30 мин. аэробики с низкой нагрузкой*	*21 мин. езды на велосипеде*	*121 мин.*	*Мне больше всего нравится ходьба.*

Рекомендации относительно органических продуктов питания

Многие люди решают употреблять органические продукты, вместо продуктов, выращенных обычным способом (не органические). Органические растительные продукты выращиваются без применения синтетических пестицидов или гербицидов. Органические продукты животного происхождения производятся из животных, которые не получали гормонов роста или каких-либо антибиотиков, а также не получали в качестве пищи никаких побочных продуктов животноводства. Продукты с надписью на этикетках «органические» производятся без применения биоинженерных технологий. Это значит, что в них не может быть изменённых генов (нет ГМО или генетически модифицированных организмов). В их создании не может применяться ионизированная радиация.

Прежде чем продукты маркируются «органическими», они должны соответствовать определённым требованиям. Правительственная организация должна провести инспекцию фермы или предприятия, где выращиваются продукты питания или животные.

В Министерстве сельского хозяйства США (англ. USDA) существует 4 категории маркировки органических продуктов.

- 100 % органические: в них должны содержаться только органические ингредиенты.
- Органические: в них должно содержаться не менее 95% органических ингредиентов.

- Сделаны с использованием органических ингредиентов: в них должно содержаться не менее 70% органических ингредиентов. Органические ингредиенты могут быть перечислены на основной этикетке. Для остальных 30% ингредиентов существуют определенные ограничения (напр., они не могут содержать ГМО). На упаковках таких продуктов не может использоваться печать USDA «органический» (англ. USDA organic).
- На продуктах, содержащих менее 70% органических ингредиентов, нельзя использовать термин «органический» на этикетке, расположенной на передней стороне продукта. Органические ингредиенты могут быть перечислены на этикетке сбоку.

Маркировка этих продуктов осуществляется по желанию. Вы также можете увидеть на этикетках продуктов питания такие слова, как «натуральный», «выращенный в естественных условиях» или «не содержащий гормонов». Не путайте их с «органическими». Только продукты с печатью USDA «органические» (англ. USDA organic) свидетельствуют о своем соответствии стандартам USDA.

Организация под названием Рабочая группа по охране окружающей среды (англ. The Environmental Working Group) в недавнем времени опубликовала списки продуктов, которые они называют “Dirty Dozen Plus™” «Грязная дюжина плюс») и “Clean 15™” («Чистые 15») фруктов и овощей. Было обнаружено, что в Грязной дюжине содержатся самые высокие количества пестицидов, если они выращены обычным способом (не органические). Чистыми 15 называются фрукты и овощи, в которых не содержится высоких количеств пестицидов, даже при обычном выращивании.

Dirty Dozen Plus™	**Clean 15™**
Яблоки Сельдерей Помидоры черри Огурцы Виноград Острый перец Нектарины (импортированные) Персики Картофель Шпинат Клубника Сладкий перец Кудрявая/листовая капуста Кабачок	Спаржа Авокадо Капуста Канталупа Сладкая кукуруза Баклажан Грейпфрут Киви Манго Грибы Лук Папайя Ананас Сладкий горошек (замороженный) Сладкий картофель

Согласно Агентству по защите окружающей среды (англ. EPA) и Управлению по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (англ. FDA), пестициды, гербициды и гормоны роста считаются безопасными. USDA не утверждает, что органическая пища безопаснее или лучше неорганической. Органические продукты, обычно, дороже и не всегда доступны. Не существует научных исследований, которые бы показали, могут ли органические продукты снизить риск возникновения рака. Если у вас возникли беспокойства относительно употребления с пищей добавленных гормонов, то вам следует выбирать продукты животного происхождения (напр., курицу, яйца, мясо, молоко/молочные продукты) с маркировкой «органические» или «не содержат добавленных гормонов». Поговорите со своим диетологом, если вам нужна дополнительная информация.

Табак

Табак увеличивает риск возникновения:

- Рака легких
- Заболевания сердца
- Рака мочевого пузыря, полости рта и горла

Если вы курите, постарайтесь бросить. Если вам необходима помощь, пожалуйста, попросите своего врача или медсестру (медбрата) о направлении для участия в Программе отказа от курения при МОЦСК или позвоните по телефону (212) 610-0507.

Грейпфрут и ваши лекарства

Грейпфрут снижает фермент, который помогает выводить лекарства из вашего организма. Если лекарство не выводится из организма, то оно может накапливаться и привести к усилению побочных эффектов. Этого не наблюдалось с другими цитрусовыми напитками, такими как апельсиновый сок или лимонад. К грейпфруту относится:

- Грейпфрутовый сок
- Кусочки/части грейпфрута
- Экстракт грейпфрута
- Другие продукты, содержащие грейпфрут

Грейпфрут может взаимодействовать с некоторыми лекарствами, используемыми для лечения рака молочной железы. Они включают: тамоксифен (Nolvadex®, Soltamox®), экземестан (Aromasin®) и летрозол (Femara®). Не употребляйте грейпфрутовые продукты, если вы принимаете эти лекарства. Поговорите со своим врачом, если вы принимаете другие лекарства.

Принимайте лекарства с водой, за исключением случаев, когда вам были даны иные указания. Не запивайте их фруктовым соком.

Услуги поддержки при МОЦСК

Центр молочной железы имени Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center)
300 East 66th Street (на Second Avenue)
New York, NY 10065
www.mskcc.org/cancer-care/outpatient/evelyn-h-lauder-breast

В центре молочной железы имени Эвелин Х. Лаудер предлагаются следующие услуги:

- Консультации по лекарствам и по хирургическому лечению молочной железы
- Диагностическая визуализация
- Химиотерапия
- Услуги социальной помощи
- Услуги психиатрической помощи
- Услуги диетолога
- Трудовая терапия
- Программа по специальному наблюдению за здоровьем молочной железы
- Программа победы над раком
- Генетическое консультирование
- Арт-терапия

Чтобы записаться на прием к диетологу, позвоните, пожалуйста, по телефону (646) 888-4880 или 4881.

Центр интегративной медицины
(646) 888-0800
www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine

В Центре интегративной терапии предлагаются услуги комплементарной терапии для лечения рака. Сюда включены терапия прикосновения, психосоматическая терапия, акупунктура, творческая терапия и консультации по питанию, а также программы упражнений по увеличению силы и на расслабление. Эти услуги доступны для всех, кто проходит лечение рака, либо в МОЦСК, либо где-нибудь еще, а также широкой общественности.

Источники

Академия питания и диететики
www.eatright.org

Здесь есть информация о новейших рекомендациях и научных исследованиях, связанных с питанием, и здесь можно найти зарегистрированного диетолога в вашем районе. Академией также публикуется «Комплексное руководство по пище и питанию» (англ. *The Complete Food and Nutrition Guide*), в котором содержится более 600 страниц информации о пище, питании и здоровье.

Американское онкологическое общество
(800) 227-2345 www.cancer.org

Здесь содержится информация о питании и других вопросах, связанных с раком.

Американский совет по физической культуре (англ. ACE)
www.acefitness.org
(888) 825-3636

В нем вам могут предоставить имена сертифицированных профессионалов по фитнесу в вашем районе и информацию по разным вопросам, связанных со здоровьем и фитнесом.

Американская кардиологическая ассоциация
(800) 242-8721
www.heart.org/HEARTORG

Располагает обширной информацией о здоровом питании и общих рекомендациях по физической нагрузке. Здесь также публикуются несколько книг с рецептами полезного для сердца питания, которые можно найти в большинстве книжных магазинов.

Американский институт исследований раковых заболеваний
(800) 843-8114
www.aicr.org

Уделяет особое внимание научным исследованиям в области питания и предотвращения рака и просвещению.

BreastCancer.org
www.breastcancer.org

Предоставляет информацию о лечении рака молочной железы, его диагнозе, повседневных беспокойствах и о том, как снизить риск его возникновения.

Национальный институт злокачественных новообразований (англ. NCI)
www.cancer.gov
(800)-4-CANCER

В нем есть информация о раке, включая краткий обзор рекомендаций лечения, новости научных исследований, перечни клинических испытаний, ссылки на медицинскую литературу и многое другое.

©2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, New York, New York 10065
B-120