Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Здоровое питание снижает риск развития рака молочной железы

Хотя ни один продукт питания или диета не могут самостоятельно предотвратить или вызвать рак молочной железы, у вас есть возможность сделать правильный выбор и снизить риск возникновения рака.

Поддерживайте здоровую массу тела

Избыточный вес может увеличить риск развития многих хронических заболеваний, в том числе рака молочной железы после менопаузы. Если вы желаете снизить вес, проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом, врачом или медсестрой/медбратом.

Ограничьте употребление алкоголя или исключите его

Исследования показывают, что употребление небольшого количества алкоголя может повысить риск развития рака молочной железы. При этом вид

спиртных напитков не имеет значения. Чем больше количество выпиваемого алкоголя, тем выше риск.

Полный отказ от употребления алкоголя является одним из способов снизить риск развития рака молочной железы. Лучше всего отказаться от алкоголя, но мы знаем, что не все это могут сделать.

Если вы не можете отказаться от алкоголя, ограничьте его количество. Одна порция эквивалентна:

- 12 унциям (360 мл) пива;
- 5 унциям (150 мл) вина;
- 1,5 унции (45 мл) крепкого алкоголя.

Чтобы ограничить количество потребляемого алкоголя или полностью отказаться от него, попробуйте воспользоваться такими советами:

- Добавьте в алкогольный напиток минеральную или газированную воду. Это уменьшит его крепость, и вы выпьете меньше алкоголя.
- Приберегите алкогольные напитки для особых случаев, например, дней рождения или юбилеев.
- Вместо алкоголя попробуйте пить газированную воду с лимоном или несладкий травяной чай.

Советы по соблюдению принципов здорового питания

Ограничьте потребление добавленных сахаров

Например, безалкогольных и других подслащенных напитков.

Ограничьте количество рафинированных углеводов

Например, выпечки, чипсов и белого хлеба.

Уменьшите размер порций

Ешьте, пока не почувствуете насыщение, но не переедайте.

Ведите дневник питания

Записывайте и отслеживайте все, что едите.

Ешьте в основном продукты растительного происхождения

Отдавайте предпочтение разнообразным овощам, фруктам, «постным» белкам и богатым клетчаткой злакам, таким как цельнозерновая пшеничная крупа и мука, овес, ячмень и киноа.

Ограничьте потребление красного и прошедшего техническую обработку мяса

Например, бекона, хот-догов, мясные деликатесов, пепперони и ветчины.

Чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу в Центре молочной железы и визуализации им. Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center), позвоните по телефону 212-639-7312.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Healthy Eating to Reduce Your Risk for Breast Cancer - Last updated on September 6, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center