ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рацион и рак молочной железы: принятие решений о здоровом питании

Эта информация поможет вам придерживаться принципов здорового питания, если вы больны раком молочной железы, перенесли это заболевание или подвергаетесь высокому риску его развития.

Вы можете прочесть весь материал или только те разделы, которые относятся к вашему случаю. Если у вас возникли вопросы, обратитесь к своему клиническому врачу-диетологу или медсестре/медбрату.

Факторы риска развития рака молочной железы

Некоторые условия могут повышать вероятность развития рака молочной железы. Такие условия называются факторами риска. Одни факторы риска поддаются контролю, а другие — нет.

Ниже приводятся примеры факторов риска, изменить которые невозможно:

- принадлежность к женскому полу;
- раннее начало месячных;
- старение;
- наследственная предрасположенность (случаи развития рака молочной железы у родственников);
- наличие генов (ДНК) определенного типа, повышающих риск развития рака молочной железы.

Ниже приводятся примеры факторов риска, которые можно изменить:

- избыточный вес или ожирение (нездоровый вес) — особенно у женщин после наступления менопаузы (окончательного прекращения менструальных циклов);
- отсутствие физической активности;

- чрезмерное употребление алкоголя;
- курение.

Рак молочной железы у мужчин

У мужчин факторы риска такие же, как и у женщин. Большинство приведенных в этом материале рекомендаций по питанию и образу жизни подходят для всех. Если у вас есть вопросы по поводу определенной информации, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Поддержание нормального веса

Достичь здоровой массы тела и поддерживать ее — это то, что вы можете в первую очередь сделать для своего общего состояния здоровья. Избыточный вес и слишком большое количество телесного жира связаны с повышенным риском развития некоторых заболеваний, включая определенные виды рака, диабет 2 типа, высокое артериальное давление и болезни сердца.

Женщины после наступления менопаузы, страдающие избыточным весом или ожирением, подвергаются более высокому риску развития рака молочной железы. Согласно исследованиям, существенный набор веса во время или после лечения рака молочной железы может повысить как риск рецидива этого заболевания, так и риск развития других видов рака.

Индекс массы тела BMI

BMI — это мера массы тела с учетом роста. Это один из способов оценки массы тела. BMI не дает представления о соотношении мышечной массы и избыточного телесного жира в организме, поэтому он не может быть единственным показателем общего самочувствия. Тем не менее, этот индекс может быть полезным инструментом оценки риска для здоровья и риска развития заболевания. В большинстве случаев BMI взрослого человека в норме варьируется в диапазоне от 18,5 до 24,9.

Вы можете вычислить свой BMI, воспользовавшись этим онлайн-калькулятором:www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.

Кроме того, BMI можно определить по приведенной ниже таблице (см. рисунок 1). Для этого выполните нижеследующее.

1. Найдите свой рост (в футах и дюймах в [метрах и сантиметрах]) в колонке слева.
2. Просмотрите следующие колонки в той же строке, передвигаясь вправо, пока не дойдете до своего веса (в фунтах [в килограммах]). Если ваш точный вес не указан в таблице, найдите наиболее близкое значение.
3. Посмотрите, какое значение BMI указано в верхней ячейке этой колонки. Это и будет ваш BMI.

К примеру, если ваш рост — 5 футов (152 см), а вес — 130 фунтов (58,5 кг), ваш BMI составит 25.

BMI Table

	Normal						Overweight					Obese		
BMI	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**35**	**40**
Height (feet and inches)	**Body Weight (pounds)**													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Рисунок 1. Таблица индексов массы тела (BMI)

В таблице ниже представлены весовые категории в соответствии с классификацией, предложенной Национальными институтами здравоохранения (National Institutes of Health, NIH).

Весовая категория	BMI
Ниже нормы	Менее 18,5
Нормальное	18,5–24,9
Выше нормы	25,0–29,9
Ожирение	30,0–39,9
Крайняя степень ожирения	40,0 или выше

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

Следует отметить, что BMI — это лишь одна мера, позволяющая судить о состоянии здоровья. Другими мерами являются окружность талии и отношение окружности талии к окружности бедер — они отражают массу тела в области живота. Избыточный вес или жир в области живота связан с повышенным риском развития некоторых заболеваний, даже у людей с нормальным BMI.

Контроль набора веса после постановки диагноза и лечения

После постановки диагноза и лечения рака молочной железы люди часто набирают вес. Люди могут набирать вес во время или после лечения по многим причинам. Среди них:

- употребление слишком калорийной пищи;
- отсутствие физической активности;
- раннее наступление менопаузы;
- депрессия (сильное чувство грусти) и тревожность (сильное чувство беспокойства или страха);
- необычно сильное чувство голода из-за приема стероидов;
- употребление пищи для того, чтобы успокоиться или совладать с эмоциями;
- употребление большего количества пищи, чем обычно, из-за побочных эффектов лечения, таких как усталость (необычно сильное чувство утомления) или тошнота (ощущение подступающей рвоты).

Если вы набрали вес, сбросить его может быть непросто. Поэтому важно стараться поддерживать нормальный вес во время лечения.

Руководствуйтесь приведенными ниже рекомендациями, чтобы не допустить набора веса. Консультируясь со своим клиническим врачом-диетологом, работайте над достижением своих целей по весу.

- Составьте сбалансированный рацион питания. Ознакомьтесь с полезными советами из раздела «Тарелка здорового питания».
- Регулярно выполняйте физические упражнения.
- Контролируйте размер порций.
- Всегда кладите пищу на тарелку, чтобы знать, сколько вы съели. Не ешьте

из контейнера или пакета.

- Не ешьте перед телевизором, за компьютером (например, когда проверяете почту или смотрите фильм) или во время телефонного разговора.
- Выпивайте 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Отдавайте предпочтение воде и другим напиткам, не содержащим калорий, например,минеральной воде.
- Не пейте больше 1 чашки фруктового сока в день. Лучше есть цельные фрукты, чем пить сок.

Вам не нужно менять весь свой рацион сразу. Можно ставить себе 1 или 2 цели каждую неделю. В случае неудач вы можете учиться на своих ошибках. Небольшие изменения со временем приводят к заметным результатам.

Тарелка здорового питания

Если вы стараетесь придерживаться принципов здорового питания, важно обращать внимание на соотношение продуктов в тарелке. Запомните изображение тарелки на рисунке 2. Это поможет вам определять правильный размер порций различных продуктов.

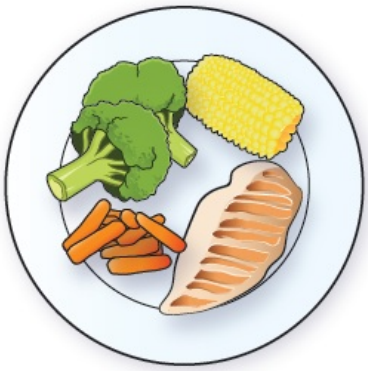

Рисунок 2. Тарелка здорового питания

Две трети (или больше) тарелки должны занимать продукты растительного происхождения, например,овощи, фрукты, цельные злаки и бобовые.

Из овощей старайтесь выбирать некрахмалистые, например:

- брокколи;
- белокочанная капуста;

- цветная капуста;
- листовая зелень, например, шпинат, салат-латук, кудрявая капуста, листовая капуста и бок-чой (китайская капуста);
- грибы;
- спаржа;
- цуккини;
- перец;
- томаты.

Другие полезные для здоровья продукты растительного происхождения включают:

- цельные злаки (например, коричневый рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки, киноа и ячмень);
- крахмалистые овощи, например картофель, сладкий картофель-батат, кукуруза, тыква и горох;
- цельные фрукты, например, ягоды, яблоки, персики, киви и апельсины.

Не более одной трети тарелки должны занимать животные белки. Некоторые источники белка животного происхождения:

- рыба, например, консервированные сардины, консервированный лосось и свежая рыба;
- молочные продукты пониженной жирности или обезжиренные, например, йогурт без добавок;
- яйца;
- птица, например, курица и индейка.

Если вы едите красное мясо, например, говядину, свинину и баранину, старайтесь делать это не более одного или двух раз в неделю.

Животные белки также можно заменить растительными, например, бобовыми, орехами и тофу.

Ваша еда может не всегда выглядеть так, как на изображенной тарелке. Вы можете съесть чашку овощного супа с чечевицей и небольшое яблоко — при

этом вы получите такие же питательные элементы, а ваша еда будет сбалансированной по составу. Кроме того, на обед и ужин вы можете есть больше овощей, чем на завтрак. Самое главное — всегда есть в основном продукты растительного происхождения и контролировать размер порций.

Контроль размера порций

Размер порции — это количество пищи, которое вы решили съесть. Порция — это стандартное количество продукта, и в некоторых случаях оно может соответствовать рекомендуемому количеству.

Важно не забывать о размере порций, рассчитывая количество пищи. Порции бутилированных, фасованных и ресторанных блюд и напитков со временем увеличились. В приведенной ниже таблице указаны размеры порций некоторых продуктов питания.

Группа продуктов	Продукты питания	Количество на 1 порцию
Хлеб, злаковые, рис и макаронные изделия	Хлеб	1 ломтик
	Нью-Йоркский бейгл	¼ бейгла
	Овсяная крупа, приготовленная	½ чашки
	Готовый зерновой продукт	1 унция (30 г), т.е. от ½ до 1 чашки, в зависимости от злаков
	Макаронные изделия	½ чашки
	Рис	½ чашки
Овощи	Вареные или сырые мелко порубленные	½ чашки
	Сок	¼ чашки
	Сырые листовые	1 чашка
Фрукты	Мелко порубленные, приготовленные или неподслащенные консервированные	½ чашки
	Сушеные	¼ чашки
	Сок	¾ чашки
	Свежие	1 фрукт среднего размера
Молоко, йогурт	Молоко или йогурт	1 чашка

и сыр	Плавленый сыр, подвергнутый минимальной обработке (моцарелла, швейцарский, мюнстер, чеддер, проволоне, гауда)	1½ унции (45 г)
Постное мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи	Отваренная фасоль или бобы	½ чашки
	Приготовленное мясо или рыба	3 унции (85 мл)
	яйца;	1
	Орехи	⅓ чашки
	Арахисовое масло	2 столовых ложки

Для определения размера порций используйте обычные бытовые предметы, примеры которых приводятся ниже (см. рисунок 3).

Рисунок 3. Примеры размеров порций

Распространенные способы измерения

Для определения размера порций используйте мерные чашки и ложки. Ниже приводятся распространенные меры, которые полезно запомнить.

- 3 чайных ложки = 1 столовая ложка
- 4 столовых ложки = ¼ чашки
- 4 унции (120 мл) = ½ чашки
- 8 унций (240 мл) = 1 чашка

- 1 чашка = ½ пинты (235 мл)
- 2 чашки = 1 пинта (470 мл)

Как понимать, что написано на этикетках продуктов питания

Изучение этикеток продуктов питания и понимание указанных на них данных поможет вам правильно выбрать продукты и напитки. Этикетки содержат информацию о продукте или напитке, например:

- количество добавленных сахаров на 1 порцию;
- количество витамина D и калия на 1 порцию;
- размер 1 порции;
- количество калорий на 1 порцию;
- процентная доля питательных элементов (например, натрия, клетчатки и витамина D) от суточной нормы их потребления.

Вот несколько примеров этикеток (см. рисунок 4).

Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Serving Per Container About 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

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

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 3g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20 %**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Рисунок 4. Этикетки продуктов питания

Как читать этикетку

На приведенной ниже этикетке указана пищевая ценность ⅔ чашки макарон с сыром (см. рисунок 5). Стрелки указывают на выноски справа, в которых поясняется, что означает каждая строка.

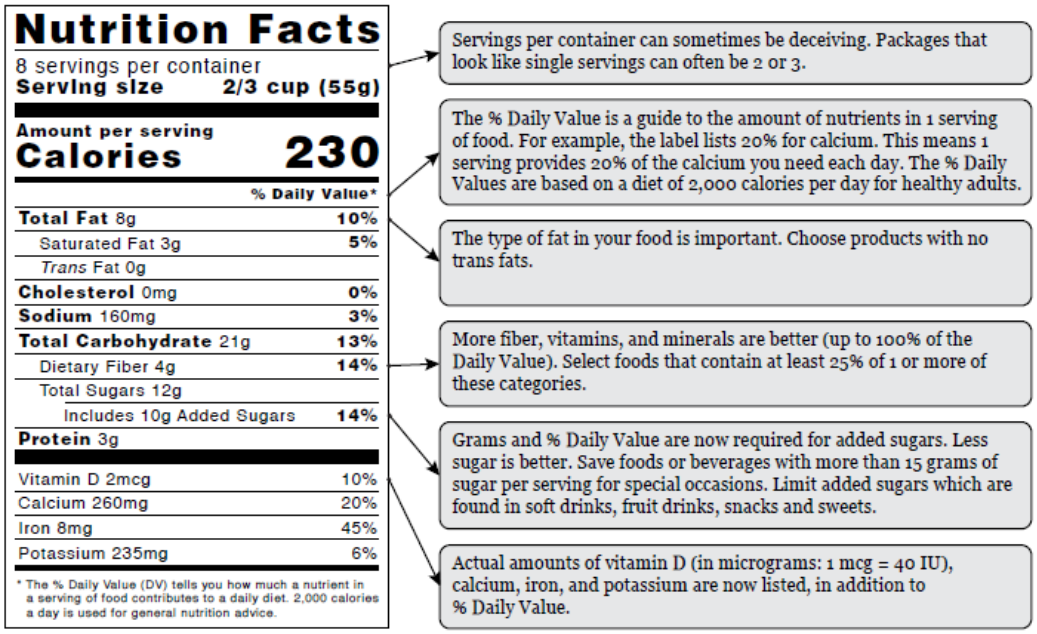

Рисунок 5. Как читать этикетку

Ведите дневник питания

Письменный учет того, что вы едите и пьете, в дневнике питания помогает вам более осознанно подходить к выбору продуктов. Так вы лучше понимаете и больше осознаете то, что, когда и почему вы едите. Например, вы можете обнаружить, что поздно вечером вы много едите больше по причине усталости, чем из-за голода. Вы можете заметить, что в какие-то моменты перекусываете из-за напряжения или от скуки.

Если вести дневник питания, вы с большей вероятностью получите необходимые питательные вещества и достигнете желаемого веса. Ведение дневника питания также помогает вам выбирать более подходящие продукты питания. Клинический врач-диетолог поможет вам пользоваться своим дневником питания, чтобы добиваться нужного количества питательных веществ в своем рационе.

Чтобы дневник питания был точным, записывайте все, что вы съели, сразу же после того, как вы это съели, включая размер порции. Делайте это как можно подробнее. Например, можно написать «1 чашка хлопьев с отрубями и ½ чашки молока пониженной жирности». Также можно указать, как вы себя чувствовали, когда ели. Образец дневника питания приводится в качестве примера в разделе «Образец дневника питания».

Многие считают, что лучше всего вести дневник питания в небольшом

блокноте, делая записи ручкой. Другие используют мобильное приложение или раздел «Заметки» в смартфоне. Можно выбрать любой наиболее подходящий для вас вариант.

Составление рациона в соответствии с принципами здорового питания

Приведенные ниже рекомендации помогут вам составить здоровый рацион питания. Подберите наиболее подходящий для вас рацион вместе со своим клиническим врачом-диетологом.

Контролируйте количество калорий

- Контролируйте размер порций во время каждого приема пищи или перекуса.
- Ешьте осознанно. Указывайте, насколько голодны вы были перед едой и насколько сыты после еды.
- Воздержитесь от перекусов. Принимайте пищу в одно и то же время в течение дня. Отдавайте предпочтение полезным перекусам только по необходимости.
- Воздержитесь от употребления подслащенных напитков, например, газированных или безалкогольных напитков.
- Ограничьте употребление алкоголя. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Ограничьте употребление алкоголя».

Отдавайте предпочтение продуктам питания растительного происхождения

- Овощи, фрукты и другие цельные продукты питания растительного происхождения должны составлять основную часть вашего рациона.
- Включайте в рацион самые разнообразные овощи и фрукты. Старайтесь, чтобы они были разных цветов, например, темно-зеленые, фиолетовые, оранжевые, желтые, красные и белые — так вы получите множество самых разных питательных элементов.
- Постарайтесь ежедневно съедать около 3 чашек овощей и 1–2 чашки фруктов.

Ограничьте общее потребление сахара и в частности добавленных сахаров

Природные сахара содержатся во многих продуктах, например,в свежих фруктах и молоке. Вам можно потреблять их в умеренных количествах.

Некоторые продукты питания (например,газированные и фруктовые напитки, закуски и конфеты) содержат добавленные сахара (сахара, которых нет в продуктах питания от природы). Продукты питания и напитки с добавленными сахарами могут привносить в рацион слишком большое количество калорий. Со временем из-за этого появляется лишний вес или развивается ожирение. Кроме того, могут также появиться проблемы с уровнем сахара в крови и инсулином (гормоном, который помогает регулировать уровень сахара в крови). Проблемы, связанные с инсулином, могут включать хроническую гипергликемию (повышенный уровень сахара в крови), гиперинсулинемию (повышенное содержание инсулина в крови), а также невосприимчивость к инсулину. Эти заболевания могут увеличивать риск развития рака молочной железы и некоторых других видов рака. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) следует ограничить потребление добавленных сахаров до 25 граммов (6 чайных ложек) в день. Эта мера установлена для тех, кто потребляет 2000 калорий в день.

Следуйте таким рекомендациям по ограничению сахара, потребляемого с пищей:

- Уточняйте количество добавленного сахара, содержащегося в продукте или напитке, на этикетках.
  - Для добавленных сахаров теперь необходимо указывать граммы и проценты от рекомендованного суточного потребления. Чем меньше сахара, тем лучше.
  - Ингредиенты перечислены в порядке убывания (уменьшения количества). Это означает, что ингредиенты, перечисленные в начале, содержатся в продукте в большем количестве, а перечисленные в конце — в меньшем. Убедитесь, что сахар не является одним из первых перечисленных ингредиентов.
  - Добавленные сахара указываются на этикетках по-разному. Вот примеры наименований:
    - кукурузный сироп;

    - сироп из коричневого риса;
    - кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы;
    - неочищенный тростниковый сахар;
    - концентрированный плодово-ягодный сок;
    - мальтоза;
    - декстроза;
    - выпаренный сок сахарного тростника;
    - сахар турбинадо;
    - сахароза;
    - глюкоза;
    - фруктоза;
    - ячменный солод;
    - нерафинированный сахар;
    - мед;
    - кленовый сироп;
    - тростниковый сахар;
    - инвертный сахар.
- Употребляйте продукты питания и напитки, содержащие более 15 г сахара на одну порцию, лишь в особых случаях.
- Помните, что все виды сахара являются сахарами — будь то нерафинированный, коричневый или органический сахар, сахар-песок или сахарная пудра.

Если у вас есть другие медицинские проблемы, например, диабет, предрасположенность к диабету, инсулинорезистентность или ожирение, проконсультируйтесь со своим клиническим врачом-диетологом.

Включайте клетчатку в рацион питания

Клетчатка — это часть потребляемой вами пищи растительного происхождения, которая не переваривается организмом. Клетчатка полезна для здоровья и помогает:

- поддерживать необходимый уровень сахара в крови;
- снизить уровень холестерина;
- регулярно опорожнять кишечник (ходить в туалет по-большому) и предотвратить запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже обычного);
- чувствовать сытость и удовлетворение после еды.

Большинству людей необходимо потреблять не менее 25–35 граммов клетчатки в день. Для этого необходимо ежедневно съедать около 2½ чашек овощей или бобовых, 2 чашки фруктов и 3 порции цельнозерновых продуктов. Тремя порциями цельнозерновых продуктов могут быть 1½ чашки хлопьев из цельных злаков, макаронных изделий из цельнозерновой муки, овса, пшена, киноа, коричневого риса или других сваренных круп или 3 ломтика хлеба из цельнозерновой муки.

Увеличение количества клетчатки в рационе за короткий период времени может вызвать газообразование и вздутие. Вводите дополнительные источники клетчатки постепенно и пейте много воды. Это поможет организму привыкнуть к изменениям.

Продукты с содержанием клетчатки

В богатых клетчаткой продуктах обычно содержится не менее 3 граммов клетчатки на одну порцию. Овощи, фрукты, бобовые и цельные злаки обычно содержат много клетчатки. Кроме того, в них много витаминов и минеральных веществ. К цельным злакам относятся цельные зерна злаковых культур. Они полезнее, чем очищенные злаки. Примеры цельных злаков:

- коричневый рис, черный рис и дикий рис;
- полба;
- пшено;
- киноа;
- булгур;
- овес и овсяная крупа;
- гречневая крупа;
- перловая крупа;

- цельнозерновая пшеничная крупа;
- попкорн.

Читайте этикетки и выбирайте продукты с высоким содержанием клетчатки. Если на этикетке указано «цельный» или «цельнозерновой» перед первым ингредиентом, такой продукт является хорошим источником клетчатки. Например, выбирайте хлеб, если первым ингредиентом на этикетке указана «цельнозерновая мука», а не просто «пшеничная мука».

В настоящее время некоторые продукты, такие как йогурты или энергетические батончики, содержат добавленную клетчатку (например,инулин). Нет достаточных доказательств того, что такая добавленная клетчатка так же полезна для здоровья, как и та, что содержится в продуктах от природы.

В приведенной ниже таблице перечислены хорошие источники клетчатки. Дополнительная информация и перечень продуктов, богатых клетчаткой, приводятся в материале *Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

Группа продуктов	Продукты питания	Порция	Клетчатка (в граммах)
Овощи	Артишок, приготовленный	1 шт. (средн.)	7 граммов
	Брокколи, приготовленная	1 чашка	6 граммов
	Морковь, сырая	1 чашка, мелко порубленная	3 ½ грамма
	Печеный картофель с кожурой	1 шт. (мал.)	3 грамма
	Цветная капуста, приготовленная	1 чашка	3 грамма
Фрукты	Малина (свежая или замороженная)	1 чашка	8 граммов
	Груша (с кожурой)	1 шт. (средн.)	6 граммов
	Авокадо	½ шт. (средн.)	5 граммов

	Яблоко (с кожурой)	1 шт. (средн.)	4 ½ gграмма
	Оранжевый	1 шт. (средн.)	3 грамма
Злаковые	Макаронные изделия из цельнозерновой муки	1 чашка	6 граммов
	Хлеб из цельнозерновой муки	2 ломтика	4 грамма
	Попкорн (воздушный)	3 чашки	3 ½ грамма
	Перловая крупа, приготовленная	½ чашки	3 грамма
Фасоль, бобовые, орехи, семена	Чечевица, приготовленная	½ чашки	8 граммов
	Черная фасоль, приготовленная	½ чашки	7 ½ грамма
	Миндаль	1 унция (30гр)	3 ½ грамма
	Фисташки	1 унция (30гр)	3 грамма

Отдавайте предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры

Полезно и необходимо включать в рацион питания некоторое количество жиров. Существуют разные типы жиров. Некоторые из них полезнее других.

Жиры содержат большое количество калорий. В 1 грамме жиров — 9 калорий, тогда как в 1 грамме углеводов или белков — 4 калории. Это означает, что в небольшом количестве продукта с высоким содержанием жира много калорий. Это важно помнить, если вы пытаетесь похудеть или поддерживать нормальный вес.

При определенных заболеваниях ограничение потребляемых жиров может быть полезным. Для большинства людей лучше не потреблять слишком много калорий и выбирать более полезные для здоровья жиры, чем отказаться от них полностью.

Насыщенные жиры и трансжиры

Насыщенные жиры и трансжиры могут повысить уровень холестерина. При высоком уровне холестерина часто развиваются заболевания сердца. Ограничьте количество насыщенных жиров и трансжиров в своем рационе.

Насыщенные жиры являются природными жирами. Большое количество насыщенных жиров содержится в таких продуктах:

- мясо, например, свинина и говядина;
- необезжиренные молочные продукты, например, сыры и сливочное масло;
- кокосовые орехи, например, кокосовое масло и кокосовое молоко;
- пальмовое масло.

Большинство насыщенных жиров люди получают с такими продуктами, как бургеры, сэндвичи, пицца и десерты.

Трансжиры не являются природными жирами. Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов США (FDA) уже запретило использовать трансжиры во многих продуктах, но иногда они все еще встречаются. Покупая фасованные продукты, уточняйте наличие трансжиров на этикетке. По возможности отдавайте предпочтение продуктам, не содержащим трансжиры.

Иногда трансжиры указывают как «частично гидрогенизированные масла» или «фракционированные масла». Трансжиры могут содержаться в таких продуктах:

- сливки для кофе;
- продукты, жаренные во фритюре;
- некоторые виды маргарина;
- попкорн, приготовленный в микроволновой печи;
- прошедшие технологическую обработку или фасованные продукты, например, печенье, торты, чипсы и крекеры.

Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры

Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры более полезны для здоровья. Они содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения, рыбе и других морепродуктах. Хорошие источники полезных жиров:

- рыба и другие морепродукты, например:

    - лосось;
    - сардины;
    - палтус;
    - мидии;
    - треска;
    - сельдь;
    - анчоусы;
- орехи, семена и растительные масла, например:
    - миндаль;
    - оливковое масло;
    - грецкие орехи;
    - рапсовое масло;
    - тыквенные семечки;
    - льняное семя;
- овощи и фрукты, например:
    - авокадо;
    - брюссельская капуста;
    - бок-чой (китайская капуста);
    - морская капуста.

Ограничьте употребление алкоголя

В исследованиях была выявленам связь между употреблением алкоголя и повышением риска развития рака молочной железы. Женщины, выпивающие в среднем более 1 порции алкоголя в день, подвержены повышенному риску развития рака молочной железы. При этом вид спиртных напитков не имеет значения. Чем больше количество выпиваемого алкоголя, тем выше риск. Употребление большого количества алкоголя может повысить риск развития рака молочной железы и у мужчин.

Чрезмерное употребление алкоголя также связано с другими проблемами со здоровьем, такими как:

- заболевания печени;
- рак полости рта, горла и пищевода (трубчатого органа, по которому пища и жидкости проходят из полости рта в желудок);
- раздражение желудка и поджелудочной железы (железы, которая помогает переваривать пищу и регулировать уровень сахара в крови);
- высокое артериальное давление.

Если вы употребляете алкоголь, делайте это в меру и, по возможности, лишь в особых случаях. Чтобы контролировать количество потребляемого алкоголя, воспользуйтесь такими советами:

- Помните, что порции различных видов алкоголя отличаются по размеру. Ниже приведены размеры порций некоторых спиртных напитков: Одна порция:
  - вина или шампанского: 4–5 унций (120–150 мл), около 100 калорий;
  - обычного пива: 12 унций (360 мл), около 150 калорий;
  - крепкого спиртного напитка (например,текилы или водки): 1,5 унции (45 мл), около 100 калорий.
- Обращайте внимание на размер бокалов, из которых вы пьете дома или в ресторанах. В некоторые из них помещается 20 унций (600 мл) или больше — это до 5 порций вина.
- Можно разбавить спиртной напиток, например, минеральной водой, чтобы выпить его в меньшем количестве.

Если у вас возникли вопросы по поводу алкоголя, обратитесь к своему врачу, медсестре/медбрату или клиническому врачу-диетологу.

Ограничьте употребление соли и натрия

Употребление продуктов с высоким содержанием соли может привести к повышению артериального давления и повысить риск возникновения инсульта, сердечной недостаточности и заболевания почек. Большинству людей унеобходимо потреблять менее 2300 мг натрия (около 1 чайной ложки соли) в сутки. В свежих продуктах питания, не подвергнутых технологической обработке, содержание соли обычно меньше.

Уточняйте количество натрия на этикетках продуктов питания. Отдавайте

предпочтение тем продуктам, на которых указано «низкое содержание натрия», «очень низкое содержание натрия» или «не содержит натрий».

Следуйте приведенным ниже рекомендациям, чтобы уменьшить количество натрия в рационе питания.

- Когда готовите, приправляйте продукты свежими травами и специями вместо соли.
- Ограничьте употребление консервов (например,консервированных супов).
- Ограничьте употребление фасованных, прошедших технологическую обработку, маринованных, соленых и вяленых продуктов (например,соленых или маринованых огурцов и мясных деликатесов).
- Не досаливайте еду за столом.

Информация о соевых продуктах

Некоторые раковые клетки используют для роста эстроген и другие гормоны. Из-за этого у многих возникают вопросы о продуктах из сои и возникновении рака.

Соя содержит соединения растительного происхождения, которые называются изофлавонами. Изофлавоны подобны эстрогену, который вырабатывается в организме, но действуют они иначе. Употребление соевых продуктов (иногда называемых фитоэстрогенами) не увеличивает количество эстрогена, вырабатываемого организмом.

Согласно исследованиям, употребление продуктов из цельной сои **не** повышает риск развития рака молочной железы. Если вы больны раком молочной железы или перенесли это заболевание в прошлом, употребление соевых продуктов не усугубит ваше состояние и не повысит риск рецидива (когда рак возвращается).

Согласно некоторым исследованиям, употребление продуктов из сои может быть полезным для здоровья. Этот вопрос еще изучается.

Как правило, лучше отдавать предпочтение продуктам из цельной сои, а не соевым продуктам и ингредиентам, прошедшим интенсивную технологическую обработку. Продукты из цельной сои содержат важные

питательные элементы, например,белок и кальций. Примеры продуктов из цельной сои:

- сыр тофу;
- паста мисо;
- сыр темпе;
- соевое молоко;
- эдамаме.

Кроме того, во многих продуктах содержатся соевые ингредиенты, например:

- соевый лецитин;
- соевое масло;
- соевый соус.

Эти ингредиенты безопасны для большинства людей и не повысят риск развития рака молочной железы.

Согласно некоторым исследованиям, очень большое количество изофлавонов может быть небезопасным. Важно употреблять продукты из цельной сои, которые могут быть полезны для здоровья, а не соевые продукты в виде пищевых добавок, порошков или таблеток. Соевые продукты, реализуемые в виде пищевых добавок, могут нести риски для здоровья.

Информация о пищевых добавках
Существует большое количество пищевых добавок, которые вы можете принимать при необходимости. Они выпускаются в разных формах, например, в виде таблеток, а также в жидкой или порошковой форме.

Полезнее и лучше всего получать питательные элементы из продуктов питания. Большинство людей может получать необходимые питательные элементы при сбалансированном рационе питания, включающем в основном продукты растительного происхождения. Однако некоторым может быть необходимо получать определенные питательные элементы в составе добавок. Необходимость в добавках может возникнуть, если вы:

- страдаете определенными заболеваниями;
- соблюдаете особую диету;
- веган (не едите продуктов животного происхождения);
- достигли 65 летнего возраста;
- беременны или вскоре планируете забеременеть;
- испытываете дефицит или нехватку питательных веществ (не имеете или не получаете достаточного количества определенного питательного вещества).

Обратитесь к своему медицинскому сотруднику или клиническому врачу-диетологу за более подробной информацией, если думаете, что вам нужно употреблять добавки.

Помните о следующих мерах предосторожности (мерах безопасности) в отношении пищевых добавок: Некоторые пищевые добавки могут:

- взаимодействовать с лекарствами, включая препараты для химиотерапии и эндокринной (гормональной) терапии;
- взаимодействовать друг с другом;
- вызывать серьезные побочные эффекты;
- не регламентироваться в отношении безопасности, состава или качества.

Важно, чтобы вся ваша лечащая команда знала, какие добавки вы принимаете. Это касается витаминов, минеральных веществ, трав, растительных компонентов и других диетических добавок.

Чтобы узнать больше о пищевых добавках, ознакомьтесь с материалом *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment). Кроме того, дополнительную информацию можно найти на веб-сайте About Herbs центра MSK (www.msk.org/herbs) или загрузить в бесплатном мобильном приложении About Herbs от MSK для iPhone.

Другие источники информации — Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) (www.cancer.org) и Американский институт исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research)

(www.aicr.org). Чтобы получить дополнительную информацию, зайдите на эти веб-сайты и введите в строке поиска «пищевые добавки».

Информация об органических продуктах
Если Министерство сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture [USDA]) указывает на этикетке продукта, что он «органический», это означает, что данный продукт выращен фермерским хозяйством или произведен на предприятии в соответствии с определенными правилами. Они перечислены ниже.

- Органические продукты растительного происхождения должны выращиваться без применения синтетических (созданных человеком) пестицидов и гербицидов (веществ, используемых для уничтожения насекомых и сорняков).
- Органические продукты животного происхождения должны быть получены от животных, которым не давали гормоны роста или антибиотики (вещества для ускорения роста животных или лечения заболеваний). Такие животные должны получать органические корма. Их не должны кормить продуктами животного происхождения.
- Органические продукты не являются генетически модифицированными организмами (ГМО) — это значит, что их генетический материал (ДНК) не подвергался никаким изменениям до того, как они были выращены.

Органические продукты имеют ряд преимуществ, и для некоторых людей выбор в пользу таких продуктов является очень важным. Вместе с тем, еще проведено достаточного количества исследований, доказывающих, что органические продукты более полезны для здоровья. Увеличение количества таких продуктов в рационе питания не снизит риск развития рака молочной железы. Некоторые органические продукты могут быть более дорогими или дефицитными по сравнению с другими продуктами.

Важно помнить, что всегда следует употреблять большое количество разнообразных фруктов и овощей. Органические они или нет — это уже не так важно.

Правильное питание во время лечения рака молочной железы

Лечение рака молочной железы бывает разных видов. Во время лечения

важно хорошо питаться. Правильное питание во время лечения рака молочной железы поможет вам:

- окрепнуть;
- быть энергичнее;
- справляться с побочными эффектами;
- предотвращать или уменьшать набор или потерю веса;
- получать необходимые питательные вещества;
- снижать риск пищевых отравлений;
- не допустить обезвоживания;
- восстановиться после операции.

Рекомендации по употреблению пищи для пациентов, проходящих химиотерапию

Безопасность продуктов питания

Проходя химиотерапию, вы подвергаетесь повышенному риску возникновения инфекции или пищевого отравления. Это обусловлено тем, что химиотерапия снижает количество белых кровяных клеток в организме. Такие клетки борются с бактериями и микроорганизмами и поддерживают силу иммунной системы. Не употребляйте в пищу продукты, которые были приготовлены, хранились или обрабатывались неправильно. Это может произойти в тех случаях, когда вы покупаете продукты, ходите куда-то поесть или даже дома.

Чтобы не допустить пищевого отравления, важно покупать безопасные продукты питания, а также готовить и хранить их безопасным образом. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Контроль массы тела

Во время химиотерапии одни люди набирают вес, а другие — теряют. Лучше всего во время лечения стараться поддерживать нормальный вес, не набирая и не теряя его слишком активно. Более подробная информация приводится в разделе «Поддержание нормального веса».

Если из-за химиотерапии у вас наблюдается слишком большая потеря веса, рекомендуем вам изменить рацион питания. У вас может притупляться чувство голода из-за побочных эффектов лечения, таких как слабость, тревожность и подавленность. Если пропадает аппетит (отсутствует обычное чувство голода), следуйте приведенным ниже советам:

- Ешьте то, что вам нравится больше всего.
- Принимайте пищу небольшими порциями или регулярно перекусывайте в течение дня.
- Принимайте пищу вместе со своими друзьями или близкими, которые вас поддерживают.
- Включайте в блюда и перекусы полезные жиры (например,оливковое масло, авокадо и орехи).
- Просите помочь вам с покупкой продуктов и приготовлением пищи.
- Во время еды слушайте музыку, которая доставляет вам удовольствие.
- Составьте график приема пищи, чтобы не забывать поесть.
- Попробуйте готовить дома смузи с питательными ингредиентами, например, фруктами, овощами и орехами.
- Не заставляйте себя съедать много за один раз, но не пропускайте приемы пищи.

Дополнительная информация о поддержании нормального веса во время лечения рака представлена в материале *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Профилактика обезвоживания

При прохождении химиотерапии важно употреблять достаточное количество жидкости. Ежедневно выпивайте не менее 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) воды либо некалорийных или низкокалорийных напитков (например, минеральной воды, чая).

Недостаточное употребление жидкости может вызвать:

- предобморочное состояние (ощущение приближающегося обморока);
- головокружение;

- тошнота;
- запор;
- слабость;
- инфекции мочевыделительной системы.

Старайтесь не употреблять большое количество подслащенных и безалкогольных напитков (например,кока-колы или имбирного эля) и соков.

Поддержание сил

Слабость является распространенным побочным эффектом во время прохождения химиотерапии, и со временем этот эффект может усугубляться. Ни один продукт питания не может предотвратить или уменьшить слабость, вместе с тем вам может помочь сбалансированный рацион питания, регулярные физические упражнения и достаточный сон. Вы также можете воспользоваться приведенными ниже рекомендациями.

- Ограничьте употребление добавленных сахаров, например,конфет, выпечки и газированных напитков. Чрезмерное количество добавленных сахаров и сладостей может вызвать слабость из-за изменения уровня сахара в крови. Кроме того, с этими продуктами вы будет получать слишком много калорий.
- Старайтесь есть небольшими порциями через равные промежутки времени, каждый раз включая в меню богатые белком продукты. Хорошими источниками белка являются орехи, ореховое масло, яйца, киноа, фасоль и бобовые, рыба, йогурт без наполнителей и постное мясо птицы.
- Можно выпивать в день по 1–2 чашки кофе или другого напитка, содержащего кофеин. Не употребляйте кофеин для того, чтобы не спать в позднее время, или вместо полноценного приема пищи.
- Если вы в течение дня чувствуете усталость, попробуйте вместо еды немного прогуляться, при условии, что вы не голодны.
- Ограничьте или исключите употребление спиртных напитков.
- Пейте достаточное количество жидкости.
- Старайтесь вести активный образ жизни.

Как справиться с побочными эффектами

Во время курса химиотерапии у вас могут возникать различные побочные эффекты. У всех они могут быть разными. Кроме того, они могут меняться каждый день. В приведенных ниже таблицах указаны некоторые возможные побочные эффекты, возникающие во время химиотерапии, а также продукты, которые помогут их устранить, и продукты, от употребления которых следует воздерживаться.

Тошнота

Что стоит попробовать	Чего следует избегать
• Имбирный чай • Охлажденные или холодные продукты, например, сухой зерновой завтрак с молоком или сэндвич с сырыми овощами • Свежие или замороженные фрукты • Частый прием пищи небольшими порциями • Соленые или простые крекеры • Бульон или другие простые супы • Леденцы	• Сильные ароматы еды или другие запахи • Прием пищи большими порциями • Маслянистые, жирные или жареные продукты

Запор

Что стоит попробовать	Чего следует избегать
• Ежедневно выпивать не менее 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) воды • Сырые или приготовленные овощи и фрукты • Сухофрукты, например, чернослив или курага • Фасоль и бобовые • Цельнозерновые продукты, например, хлопья с отрубями или овсяная крупа • Йогурт без наполнителей • Горячий чай или кофе (ограничить до 1–2 чашек в день, если содержит кофеин)	• Изделия из белой пшеничной муки, например, крекеры, торты и белый хлеб • Белый рис. • Бананы

Диарея

Что стоит попробовать	Чего следует избегать

• Обезжиренный йогурт без наполнителей • Бананы • Хлебобулочные изделия из белой пшеничной муки, например, булочки • Белый рис без добавок • Приготовленные или консервированные фрукты небольшими порциями • Некрепкий чай и обычная вода • Приготовленная постная рыба, например, камбала или палтус • Приготовленные яйца • Частое употребление жидкости небольшими порциями	• Фруктовые соки и напитки с высоким содержанием сахара • Леденцы без сахара • Хлопья или хлеб с высоким содержанием клетчатки • Большие порции сырых овощей и фруктов • Консервированные фрукты в густом сиропе • Кофе или напитки, содержащие кофеин

Рвота

Что стоит попробовать	Чего следует избегать
После прекращения рвоты: • Напитки, содержащие электролиты, например, спортивные напитки • Фруктовый лед • Бульон • Очень небольшие порции твердой пищи по мере возможности	• Любая твердая пища, пока не прекратится рвота

Язвы во рту

Что стоит попробовать	Чего следует избегать
• Употребление напитков через соломинку • Охлажденные, мягкие, однородные продукты и напитки, например, йогурт, пудинг или яблочное пюре • Полоскание полости рта соленой водой или не содержащим спирта ополаскивателем для полости рта	• Кислые продукты и напитки, например, апельсиновый сок или томатный соус • Очень горячая пища и напитки • Острая пища • Продукты с грубой текстурой или очень сухие продукты, например, гранола • Алкогольные напитки • Спиртосодержащий ополаскиватель для полости рта

Изменение вкуса или металлический привкус

Что стоит попробовать	Чего следует избегать

• Вода с добавлением ломтиков лимона, апельсина или огурца • Мятная жевательная резинка • Холодные или охлажденные продукты • Свежие фрукты • Употребление напитков через соломинку	• Металлические столовые приборы • Любые продукты или напитки с неприятным вкусом

Изжога

Что стоит попробовать	Чего следует избегать
• Прием пищи небольшими порциями • Тщательное пережевывание пищи • Употребление жидкости небольшими глотками • Сидячее положение в течение как минимум 1 часа после приема пищи или перекуса • Приподнятое изголовье кровати за счет обычных подушек или специальной клиновидной подушки	• Кислые продукты, например апельсиновый сок, томатный соус или кофе • Прием пищи большими порциями • Быстрое употребление пищи или напитков • газированных (шипучих) напитков, например, сладкой газированной воды. • Острая пища • Алкогольные напитки • Мята

Употребление пищевых добавок во время лечения рака

Не принимайте витамины, минеральные вещества, лечебные средства из трав и другие пищевые добавки во время прохождения химиотерапии, если их не назначил ваш медицинский сотрудник или клинический врач-диетолог. Из-за приема антиоксидантов в больших дозах некоторые виды лечения рака могут не давать предполагаемого эффекта. По этой причине важно воздерживаться от приема большинства витаминов и других пищевых добавок во время прохождения химиотерапии. Рацион, богатый цельными продуктами, такими как фрукты и овощи, не даст вам чрезмерного количества витаминов или антиоксидантов.

Возможно, вам потребуется принимать пищевую добавку, содержащую витамин D (см. раздел «Контроль состояния костной ткани»). Проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом, необходимо ли вам принимать витамин D и в каком количестве.

Во время химиотерапии или радиотерапии:

- Не пейте больше 16 унций (2 чашек) зеленого чая в день.
- Не пейте больше 8 унций (1 чашки) сока в день.
- Ограничьте или исключите употребление напитков с добавлением витаминов (например,Vitamin Water®).

Дополнительная информация о пищевых добавках приводится в разделе «Информация о пищевых добавках».

Рекомендации по употреблению пищи во время эндокринной (гормональной) терапии

Препараты гормонотерапии включают tamoxifen, leuprolide (Lupron®) и ингибиторы ароматазы, такие как anastrozole (Arimidex®), exemestane (Aromasin®) и letrozole (Femara®). Они могут применяться в течение короткого или длительного периода времени. Если вы проходите гормонотерапию, ознакомьтесь с приведенными ниже рекомендациями.

Взаимодействие лекарств и питательных веществ

Грейпфрут и грейпфрутовый сок могут взаимодействовать со многими лекарствами. Исключите их из рациона, если вы принимаете tamoxifen.

Определенные пищевые добавки могут взаимодействовать с tamoxifen и другими препаратами гормонотерапии. Прежде чем начать прием любых пищевых добавок, всегда консультируйтесь со своим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом.

Контроль массы тела

В некоторых случаях из-за гормонотерапии может быть сложнее поддерживать нормальный вес. Дополнительная информация о контроле веса и советы по улучшению рациона питания приводятся в разделе «Поддержание нормального веса».

Рацион питания и приливы

Прилив — это ощущение сильного жара, причиной которого не являются внешние источники. Приливы являются проблемой для некоторых людей в период менопаузы. Они также могут быть проблемой для тех, кто проходит лечение рака молочной железы. Приливы могут происходить у всех по-разному. Их продолжительность может быть различной; они могут появляться и исчезать.

Поддержание нормального веса или похудение в случае избыточного веса могут помочь контролировать приливы.

Стрессовые ситуации или тепло могут стать причиной наступления прилива. Некоторые продукты питания и напитки также могут способствовать возникновению приливов или усугублять их течение.

Если вы страдаете от приливов, постарайтесь исключить или ограничить употребление таких продуктов и напитков:

- напитки с кофеином, например кофе, газированные и энергетические напитки.
- шоколад;
- алкогольные напитки;
- острая пища;
- горячие напитки.

Прежде чем принимать какие-либо пищевые добавки для устранения приливов, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Для получения дополнительной информации о том, как контролировать приливы, ознакомьтесь с материалом *Контроль приливов без применения гормонов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Контроль состояния костной ткани

Остеопения и остеопороз

Минеральная плотность костной ткани — это показатель плотности ваших костей. Снижение плотности костной ткани с возрастом считается нормальным явлением. Остеопения — это состояние, при котором минеральная плотность костной ткани ниже возрастной нормы. Пониженная минеральная плотность костной ткани может привести к остеопорозу — болезни, при которой кости становятся более хрупкими и ломкими. Чаще всего случаются переломы позвоночника, бедра, ребер или запястья. Они могут произойти во время выполнения обычных повседневных дел.

Иногда остеопороз может развиваться как побочный эффект лечения рака молочной железы. Если вы принимаете ингибиторы ароматазы (один из

видов гормонотерапии), это может снизить минеральную плотность костной ткани и повысить риск развития остеопороза и переломов костей. У вас могут отсутствовать какие-либо симптомы остеопороза, если не случается перелом костей.

Чтобы кости оставались крепкими, и снизился риск переломов:

- Употребляйте продукты с высоким содержанием кальция. Дополнительная информация приводится в разделе «Продукты питания с содержанием кальция».
- Получайте достаточное количество витамина D.
- Выполняйте физические упражнения для укрепления костей и мышц. Упражнения с весовой нагрузкой, например, ходьба, бег, в том числе трусцой, или йога, могут способствовать повышению минеральной плотности костной ткани. Для получения дополнительной информации о методах лечения остеопении и остеопороза ознакомьтесь с материалом *Остеопороз, остеопения и как укрепить здоровье костной ткани* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health).

Кальций

Кальций — это минеральное вещество, которое необходимо организму для поддержания здоровья и укрепления костей и зубов. Если в вашем рационе питания недостаточно кальция, организм берет его из костей, из-за чего они становятся более слабыми. Большинству взрослых людей необходимо 1000–1200 мг кальция ежедневно.

Пол	Возраст (количество лет)	Рекомендованная суточная норма потребления (миллиграммов)
Женщина	19–50	1000 мг
	Старше 50	1200 мг
Мужчина	19–70	1000 мг
	Старше 70	1200 мг

Если у вас остеопороз, вам необходимо получать больше кальция, витамина D или и того, и другого. Проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом по поводу необходимой вам суточной

нормы. Не увеличивайте рекомендованную вам суточную норму потребления кальция. Употребление большего количества может быть вредным для здоровья.

Продукты питания с содержанием кальция

Лучше всего получать кальций с продуктами питания. Сейчас в продаже имеется много продуктов и напитков с добавленным в них кальцием. Часто их называют продуктами, «обогащенными кальцием».

Ознакомьтесь с приведенным ниже перечнем и проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом по поводу количества кальция в вашем суточном рационе питания. Просматривая перечень, важно помнить о том, что содержание кальция может меняться в зависимости от торговой марки продукта. Обязательно уточняйте эту информацию на этикетках продуктов питания.

Группа продуктов	Продукты питания	Размер порции	Кальция в порции (мг)	Калорий в порции
Молочные продукты	Йогурт без добавок, обезжиренный	1 чашка (8 унций (240 мл))	265	150
	Сыр чеддер	1½ унции (45 г)	307	171
	Сыр грюйер	1½ унции (45 г)	430	176
	Сыр пармезан	1½ унции (45 г)	503	167
	Молоко пониженной жирности	1 чашка (8 унций (240 мл))	305	102
	Молоко, цельное	1 чашка (8 унций (240 мл))	276	149
Продукты без молока (как альтернатива)	Соевое молоко без добавок, обогащенное кальцием	1 чашка (8 унций (240 мл))	301	80
	Рисовое молоко без добавок, обогащенное кальцием	1 чашка (8 унций (240 мл))	283	113

	Миндальное молоко, ванильное, обогащенное кальцием	1 чашка (8 унций (240 мл))	451	91
Морепродукты	Сардины, консервированные в масле, с костями, без жидкости	2 шт.	92	50
	Лосось и нерка, консервированные, без жидкости	4 унции (115 г)	263	189
	Морской окунь, атлантический, приготовленный	4 унции (115 г)	39	109
	Мидии, приготовленные на пару	4 унции (115 г)	37	195
Фрукты и овощи	Листовая капуста (collards), приготовленная	½ чашки	134	31
	Листья репы, приготовленные	½ чашки	104	29
	Кудрявая капуста, приготовленная	½ чашки	47	18
	Бок-чой (китайская капуста), свежая	1 чашка	74	9
	Брюссельская капуста	½ чашки	28	28
	Инжир, свежий	2 шт. (средние)	35	74
Орехи, фасоль, бобы и соя	Миндаль	¼ чашки	96	207
	Белая фасоль, консервированная	½ чашки	96	150
	Эдамаме (соевые бобы), приготовленные	½ чашки	49	95

	Тофу, твердый, приготовленный с использованием сульфата кальция	½ чашки	253	88
Другие продукты и напитки	Обогащенные, готовые к употреблению хлопья из злаков (различные)	От ¾ до 1 чашки	250–1000	100–210
	Апельсиновый сок, обогащенный кальцием	1 чашка	500	117
	Овсяная каша без добавок, быстрого приготовления, обогащенная	1 пакет после приготовления	98	101
	Минеральная вода (например,San Pellegrino®, Perrier®)	1 чашка (8 унций (240 мл))	33	0
	Базилик, сушеный	1 чайная ложка	31	3

Источник: Национальная база данных питательных элементов для получения справки по стандартам (USDA National Nutrient Database for Standard Reference)

Информация о других продуктах приводится на веб-сайте https://fdc.nal.usda.gov с функцией поиска.

Прием кальциевых добавок

Лучше всего получать кальций из продуктов в вашем рационе питания. Но не все могут получить его в достаточном количестве только лишь с пищей и напитками. Ваш медицинский сотрудник или клинический врач-диетолог расскажет, сколько кальция вам требуется, и сообщит, нужно ли вам принимать добавку. Вы можете купить безрецептурную (приобретаемую без рецепта) кальциевую добавку.

Прежде чем принимать кальциевые добавки, проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом. Превышение рекомендованной суточной дозы кальция может нести риски для здоровья.

Ниже приводятся советы, касающиеся приема кальциевых добавок в случае, если это необходимо.

- Если вы принимаете более 500 мг кальциевых добавок в день, разделите прием на несколько частей. Так они лучше усвоятся организмом. Например, если вы ежедневно принимаете 1000 мг кальция, выпейте 500 мг добавки утром и 500 мг вечером.
  - Большинство кальциевых добавок лучше всего усваиваются, если принимать их во время еды. Цитрат кальция — это добавка, которую можно принимать вместе с пищей или отдельно.
- Кальциевые добавки в форме таблеток запивайте стаканом воды.
- Не покупайте препараты кальция в таблетках, которые изготавливаются из костей, кораллов или доломита. Они могут содержать свинец или другие вредные для здоровья металлы. Это относится и к некоторым смесям, продаваемым в магазинах здорового питания. При этом большинство кальциевых добавок, которые вы приобретаете в аптеке, прошли проверку на наличие таких металлов.
- Кальциевые добавки могут вызвать запор. В случае возникновения этого побочного эффекта увеличьте количество жидкости и клетчатки в своем рационе. Если это не поможет, обсудите со своим врачом или клиническим врачом-диетологом необходимость приема средства для размягчения стула или слабительного. Кроме того, можно попробовать получать больше кальция с пищей вместо употребления добавок.
- Кальциевые добавки не заменяют других видов лечения остеопороза. Даже если вы принимаете кальциевую добавку, вам все же следует употреблять продукты, богатые кальцием. Кроме того, вам нужно и дальше выполнять физические упражнения с весовой нагрузкой, например, заниматься ходьбой.

Для получения дополнительной информации о кальциевых добавках ознакомьтесь с материалом *Кальциевые добавки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/calcium-supplements).

Витамин D

Витамин D помогает организму усваивать кальций. Это также важно для того, чтобы кости оставались крепкими и здоровыми. Витамин D вырабатывается в

организме под действием солнечных лучей. Он также содержится в некоторых продуктах, таких как жирная рыба, жир печени трески, яйца и обогащенное витамином D молоко.

Получить достаточное количество витамина D только из солнечных лучей и продуктов питания может быть довольно сложно. Ваш медицинский сотрудник или клинический врач-диетолог может посоветовать вам принимать добавки с витамином D. Это могут быть рецептурные или безрецептурные пищевые добавки с витамином D в таблетках или кальциевые добавки с добавлением витамина D.

Вы можете быть более подвержены риску снижения уровня витамина D, если:

- мало выходите на улицу;
- мало бываете на солнце или регулярно наносите на тело или лицо солнцезащитное средство;
- имеете лишний вес или страдаете ожирением;
- имеете более темный оттенок кожи;
- страдаете определенными заболеваниями, например,целиакией (чувствительность к глютену);
- являетесь лицом старшего возраста.

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом по поводу необходимого вам количества витамина D. Медицинский сотрудник может проверить уровень витамина D в вашем организме с помощью анализа крови.

Физическая активность

Регулярная физическая нагрузка важна для укрепления здоровья. От 30 до 60 минут ежедневной физической нагрузки умеренной или высокой интенсивности приводят к снижению риска развития рака молочной железы. Физическая активность и занятия спортом также могут:

- помочь вам достичь здоровой массы тела и поддерживать ее;
- улучшить работу сердца;
- сохранить кости крепкими;

- помочь избегать падений;
- помочь нарастить мышечную массу и уменьшить объем жировой ткани;
- улучшить умственное здоровье, включая память, мышление и речь;
- помочь справиться со слабостью и добавить сил;
- избавить от депрессии или тревожности;
- предотвратить или устранить запор;
- снизить риск развития других видов рака и многих других состояний и заболеваний (например,болезней сердца);
- улучшить общее состояние здоровья.

Физическая нагрузка очень важна для людей, страдающих раком. Физические упражнения могут снимать усталость и давать вам заряд бодрости во время прохождения химиотерапии. Кроме того, упражнения также могут помочь вам пройти лечение в соответствии с графиком и повысить самооценку. Они могут укрепить вашу иммунную систему, улучшить вашу физическую форму и не допустить набора веса.

Прежде чем приступать к новому комплексу физических упражнений или повышать интенсивность текущей нагрузки, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Как привнести физическую нагрузку в повседневную жизнь
Важно выбрать физическую нагрузку, которая доставляет вам удовольствие. Так вы с большей вероятностью будете заниматься регулярно. Не забывайте, что полезным будет любое небольшое увеличение интенсивности. Ставьте перед собой малые цели по упражнениям или физической нагрузке и постепенно продвигайтесь вперед, увеличивая интенсивность занятий.

Занятия могут быть разбиты на 2 или 3 подхода. Например, если у вас нет целого часа для занятий, попробуйте ходить пешком по 30 минут дважды в день. Чтобы увеличить физическую активность, воспользуйтесь следующими идеями:

- Поднимайтесь по ступенькам вместо того, чтобы пользоваться лифтом или эскалатором.
- Выходите из метро или автобуса на 1 или 2 остановки раньше и идите

остаток пути пешком.

- Прогуливайтесь после ужина.
- Проснувшись утром, делайте легкие упражнения на растяжку.
- В магазин или на работу добирайтесь на велосипеде, роликовых коньках или пешком, вместо того чтобы брать автомобиль.
- Выгуливайте собаку (если она у вас есть) много раз в день, вместо того чтобы кого-то для этого нанимать.
- Периодически вставайте из-за стола и прохаживайтесь по офису в течение дня.
- Вместо того чтобы отправлять электронное письмо или звонить коллеге, подходите к его/ее рабочему месту.
- Оставляйте машину немного дальше от пункта назначения и идите остаток пути пешком.
- Планируйте активный совместный досуг с друзьями и родными. Например, вместо того чтобы встречаться за обедом или за чашкой кофе, организуйте велопрогулку. Вместо совместного просмотра фильма погуляйте с детьми в парке.
- Играя в гольф, ходите пешком, а не используйте гольфкар.
- Пройдитесь по пляжу или парку, поиграйте с фрисби (Frisbee ®), вместо того чтобы лежать или сидеть.
- После ресторана сходите на танцы.
- В качестве вечернего свидания или романтического вечера выйдите с партнером на прогулку или покатайтесь на велосипеде.
- Сделайте уборку в доме или квартире.
- Если на улице дождь или снег, гуляйте по торговому центру.

Приведенная ниже таблица поможет определить, какие еженедельные нагрузки вам необходимы, в зависимости от поставленных вами целей.

Цель	Вид и интенсивность физической нагрузки

Получить значимую пользу для здоровья, например, снизить риск возникновения заболеваний сердца, инсульта, депрессии, диабета второго типа	Еженедельно 150 минут (2,5 часа) физической нагрузки умеренной интенсивности (например, ходьба быстрым шагом, танцы), 75 минут (1 час 15 минут) физической нагрузки высокой интенсивности (например бег, гребля, пешие подъемы в гору) или равноценное сочетание обоих видов нагрузки
Получить дополнительную пользу для здоровья, например, сбросить вес, поддержать вес, снизить риск возникновения определенных видов рака	Еженедельно более 300 минут (5 часов) физической нагрузки умеренной интенсивности, 150 минут (2,5 часа) физической нагрузки высокой интенсивности или равноценное сочетание обоих видов нагрузки

Источники: Департамент здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services), Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) и Американская коллегия спортивной медицины (American College of Sports Medicine).

Журнал учета физической активности

Используйте журнал учета физической активности, чтобы отслеживать свою еженедельную физическую нагрузку. При наличии у вас особых проблем со здоровьем или вопросов по составлению программы упражнений поговорите со своим медицинским сотрудником.

Часто задаваемые вопросы

Какова лучшая противораковая диета?

Нет ни одной диеты, которая бы предотвращала возникновение рака или излечивала от него. Самыми лучшими диетами для поддержания общего состояния здоровья и снижения риска развития некоторых заболеваний, пожалуй, будут те, которая предусматривают употребление разнообразных цельных продуктов растительного происхождения, низкое содержание добавленных сахаров и необходимое количество калорий.

Одним из вариантов является средиземноморская диета, которая считается полезной для здоровья. Она включает большое количество овощей, бобовых, морепродуктов и полезных растительных жиров (например, оливковое масло и орехи). В этой диете очень мало рафинированных углеводов (таких как хлебобулочные изделия из белой пшеничной муки), сахара и мяса. Если вы думаете, что она может вам подойти,

проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом.

Достичь здоровой массы тела и поддерживать ее — для вас это один из лучших способов снижения риска развития рака. Многочисленные здоровые привычки, описанные в данном руководстве, также помогут вам снизить риск развития рака. Следует отметить, что возникновение рака обусловлено гораздо большим количеством факторов, а не одним лишь питанием. Выполняя эти рекомендации, вы по-прежнему должны проходить регулярные скрининговые обследования на наличие рака и противораковое лечение.

Какие продукты питания подходят больному раком?
То, какие продукты будут наиболее подходящими для конкретного человека, зависит от индивидуальных потребностей этого человека и от того, как он переносит те или иные продукты. Для всех они могут быть разными.

Например, тому, кто пытается сбросить вес, может быть полезно употреблять разнообразные сырые овощи и злаковые продукты с высоким содержанием клетчатки. Но при поносе во время курса химиотерапии или радиотерапии такие продукты не подойдут. Проконсультируйтесь со своим клиническим врачом-диетологом, чтобы выяснить, какие продукты могут быть для вас полезны, а какие лучше ограничить или исключить из рациона.

Может ли потребление сахара усугубить состояние больного раком?
Все клетки организма используют глюкозу (одну из форм сахара) в качестве источника энергии для роста и жизнедеятельности. Если в рационе питания присутствует слишком много сахара и слишком много калорий в целом, это может вызвать повышение уровня инсулина и других гормонов, способствующих росту раковой опухоли.

Лучше ограничить потребление сахара в составе продуктов питания и напитков, а также снизить общее количество калорий в рационе питания. Потребление чрезмерного количества сахара – или чрезмерного количества **любого** продукта – также приводит к избыточному весу за счет увеличения количества жировой ткани. А ведь известно, что избыточный вес или ожирение могут повысить риск возникновения рака.

Следует отметить, что необходимо придерживаться принципов здорового питания целом, а если иногда съедать печенье или лакомство – это не вызовет роста раковых клеток.

Дополнительную информацию вы найдете в статье о связи сахара и рака, подготовленной специалистами Академии питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics), которая размещена по адресу www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer/.

Какова связь между красным мясом, прошедшим технологическую обработку мясом и раком?

Согласно исследованиям Американского института исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research) употребление более 18 унций (540 г) красного мяса в неделю повышает риск возникновения рака толстой и прямой кишки. Говядина, баранина и свинина – это все красное мясо. Регулярное употребление мяса, прошедшего технологическую обработку, также может повысить риск возникновения рака желудка, а также рака толстой и прямой кишки. Мясо, прошедшее технологическую обработку, – это мясо, подвергнутое копчению, солению, вялению или обработанное другими консервантами. Примеры такого мяса включают нарезанную ломтиками индейку, болонские мясные деликатесы, бекон, ветчину и хот-доги.

Можно ли пить кофе или другие напитки, содержащие кофеин?

Для большинства людей допустимо пить кофе (не более 1 или 2 чашек в день) или другие напитки, содержащие кофеин (например, черный или зеленый чай), в умеренных количествах. Некоторые исследования говорят о том, что употребление кофе в умеренных количествах может быть полезным для здоровья. Исключите или ограничьте употребление подслащенных напитков с добавленным кофеином (например, энергетические напитки) и воздержитесь от употребления спиртных напитков с добавленным кофеином. Также не забывайте, что такие напитки, как латте с добавками, содержат большое количество калорий и сахара.

Как укрепить свою иммунную систему?

Сбалансированный рацион питания и регулярные физические нагрузки могут помочь организму быть достаточно сильным, чтобы выдержать лечение.

Другие способы поддержания организма и иммунной системы:

- Отказ от курения и употребления других табачных изделий.
- Достаточная продолжительность сна

- Поддержание нормального веса.
- Ограничение количества употребляемого алкоголя.
- Контроль уровня стресса.
- Контроль артериального давления.
- Тщательное мытье рук.

Во время прохождения химиотерапии очень важно соблюдать правила безопасного употребления продуктов питания, такие как тщательное приготовление мяса и исключение из рациона питания непастеризованных продуктов. Это поможет организму, если иммунная система не сможет должным образом противостоять инфекциям.

Какова лучшая диета для похудения?
Исследования показывают, что ограничение количества потребляемых с пищей калорий — это лучший способ сбросить вес и не набирать его снова. Чтобы сбросить вес или поддерживать нормальный вес, вам, возможно, придется изменить образ жизни — одной лишь диеты может быть недостаточно. Исключение целых групп продуктов, например, жиров или углеводов, точно так же вряд ли будет эффективным, а делать это в течение долгого времени непросто.

Если заниматься спортом часто, вы можете увеличить мышечную массу тела. Это увеличит скорость, с которой ваш организм сжигает калории. Для поддержания или увеличения мышечной массы и уменьшения объема жировой ткани необходимы регулярные занятия.

Пример плана питания

Ниже приводится пример плана питания на 1 неделю. Меню для каждого дня рассчитано на 1600 калорий. Этот план может подходить не всем. Вам не нужно соблюдать его в точности — можно скорректировать его под свои потребности. Вы можете почерпнуть из него идеи для приготовления полезных блюд и закусок.

День 1

Прием пищи	Продукты питания

Завтрак	• 2 цельнозерновые замороженные вафли с 1 чашкой ассорти из ягод (замороженных или свежих) • 1 чашка кофе или чая с 2 столовыми ложками молока или его заменителя, например соевого, миндального или овсяного молока
Перекус	• 2 столовые ложки цельных несоленых миндальных орехов
Обед	• Сендвич из питы с хумусом: ◦ 1 пита из цельнозерновой муки ◦ 3 столовые ложки хумуса ◦ ½ чашки мелко порубленного салата-латука или другой листовой зелени ◦ 1 ломтик швейцарского сыра ◦ Свежий помидор, нарезанный пластинками ◦ Красный лук, нарезанный пластинками • 1 маленький квадратик темного шоколада
Ужин	• 4 унции (120 г) запеченной камбалы со свежим лимоном и черным перцем • ⅔ чашки приготовленной перловой крупы • 1 чашка приготовленной на пару спаржевой фасоли или брокколи • Маленькая порция салата: ◦ 1 чашка различной зелени ◦ ½ чашки других сырых овощей, например, грибов, моркови, цветной капусты ◦ 1 столовая ложка заправки для салата из оливкового масла с уксусом
Перекус	• 1 средняя груша

День 2

Прием пищи	Продукты питания
Завтрак	• половина бейгла из цельной пшеничной муки или овсяных отрубей с 1 столовой ложкой арахисового масла или другого орехового масла, например, из кешью, миндаля или семян подсолнечника
Перекус	• 6 унций (180 мл) обезжиренного йогурта без наполнителей или нежирного йогурта • 2 больших бразильских ореха

Обед	• Трехцветный салат: ◦ 1 чашка рукколы ◦ ½ чашки радичио ◦ ½ чашки эндивия ◦ 1 столовая ложка кедровых орехов ◦ 1 столовая ложка изюма ◦ 2 чайных ложки бальзамического или другого ароматизированного уксуса ◦ ½ чашки приготовленной тыквы или кабачка с мускатным орехом по вкусу
Ужин	• Паста с курицей и артишоками. Смешайте такие ингредиенты: ◦ 1 чашка приготовленной пасты «Пенне» ◦ 5 унций (150 г) приготовленной на гриле куриной грудки без кожи и костей, мелко порубленной ◦ 2 чайные ложки оливкового масла, смешанного с 1 чайной ложкой лимонного сока ◦ ½ чашки сердцевины артишоков (промытых и высушенных, если консервированные) ◦ ½ чашки томатов, нарезанных кубиками ◦ 2 столовые ложки рубленой петрушки
Перекус	• 1 чашка арбуза

День 3

Прием пищи	Продукты питания
Завтрак	• 1 английский маффин из цельнозерновой муки с 1 столовой ложкой сливочного масла или его заменителя • половина банана • 1 яйцо, сваренное вкрутую • 1 чашка кофе или чая с 2 столовыми ложками молока или его заменителя
Обед	• 8–10 унций (240–300 мл) вегетарианского супа из чечевицы • 1 маленькая булочка из цельнозерновой муки
Перекус	• 6 унций (180 мл) обезжиренного йогурта без наполнителей или нежирного йогурта • 2 клементина или 1 небольшой апельсин

Ужин	• Стир-фрай из морепродуктов: ◦ 5 унций (150 г) морского окуня ◦ 2 чайные ложки арахисового масла ◦ 1 чайная ложка соевого соуса ◦ 1 столовая ложка несоленого арахиса ◦ 1 чашка цукини и моркови, нарезанных пластинками • ⅔ чашки приготовленного коричневого риса
Перекус	• ½ чашки кокосового фруктового мороженого • 1 столовая ложка нарезанного брусочками миндаля

День 4

Прием пищи	Продукты питания
Завтрак	• 1 чашка готового зернового продукта из овсяных отрубей или измельченной пшеницы с добавлением: ◦ ¾ чашки обезжиренного или нежирного молока или заменителя молока ◦ ½ чашки свежей или замороженной черники • 1 чашка кофе или чая с 2 столовыми ложками молока или его заменителя
Перекус	• 6 унций (180 мл) обезжиренного йогурта без наполнителей или нежирного йогурта с 1 чайной ложкой меда
Обед	• Сендвич с острым сейтаном (пшеничная клейковина): ◦ 2 ломтика хлеба из цельнозерновой муки ◦ 4 унции (120 г) готового сейтана со вкусом курицы с молотым пряным тмином и черным перцем по вкусу ◦ 2 больших листа римского салата ◦ ¼ авокадо
Ужин	• Вегетарианское ассорти: ◦ ½ чашки различной зелени, например, шпината, кудрявой капусты, китайской капусты бок-чой, листовой капусты, приготовленной на пару или тушеной ◦ ½ чашки жареного пастернака, репы или другого корнеплода ◦ ¼ чашки нута ◦ 1 столовая ложка оливкового масла ◦ 2 столовые ложки тертого или измельченного пармезана, пекорино или другого твердого сыра ◦ Черный перец по вкусу

День 5

Прием пищи	Продукты питания
Завтрак	• Домашний смузи, приготовленный в блендере: ◦ ½ чашки апельсинового сока, разбавленного ¼ чашки воды ◦ половина банана ◦ 6 унций (180 мл) обезжиренного йогурта без наполнителей или нежирного йогурта ◦ 1 чашка цельной замороженной клубники • 1 чашка кофе или чая с 2 столовыми ложками молока или его заменителя
Обед	• Салат из киноа (можно приготовить заранее в большем количестве): ◦ ¾ чашки приготовленной киноа ◦ ½ чашки приготовленной мускатной тыквы, нарезанной кубиками ◦ ½ чашки приготовленной листовой горчицы или другой пряной зелени ◦ ½ чайной ложки молотой куркумы ◦ 2 чайные ложки семян подсолнечника ◦ Черный перец по вкусу
Перекус	• 2 столовые ложки хумуса или соуса из белой фасоли • ½ чашки измельченной моркови • 1 пита из цельнозерновой муки
Ужин	• 1 средний кусок простой сырной пиццы (промокните верх салфеткой или бумажным полотенцем, чтобы убрать лишний жир) • 1 чашка приготовленной на пару брокколи или цветной капусты

День 6

Прием пищи	Продукты питания
Завтрак	• Яичница-болтунья с овощами: ◦ 2 яйца или веганский заменитель яиц ◦ ½ чашки брокколи или болгарского перца ◦ ½ чашки измельченных томатов ◦ 1 чайная ложка оливкового масла • 1 чашка кофе или чая с 2 столовыми ложками молока или его заменителя
Перекус	• ¾ чашки обезжиренного или нежирного творога с ½ чашки дыни, нарезанной ломтиками

Обед	• Сендвич с арахисовым маслом: ◦ 2 ломтика хлеба из цельнозерновой муки ◦ 1 столовая ложка арахисового масла или другого орехового масла, например, из кешью, миндаля или семян подсолнечника ◦ половина среднего банана, нарезанного ломтиками ◦ 1 чайная ложка меда • 1 ½ чашки нарезанной пластинками моркови, сельдерея или нарезанного соломкой цукини
Ужин	• Паста с соусом песто, тофу и овощами: ◦ ½ чашки приготовленных фузилли, ореккьетте или другого вида пасты ◦ ½ чашки толченого тофу (твердого или экстра-твердого), смешанного примерно с 3 чайными ложками готового соуса песто ◦ 1 чашка измельченных цукини, приготовленных на пару или слегка отваренных в воде, где варилась паста ◦ ½ чашки шпината, приготовленного на пару или слегка отваренного в воде, где варилась паста ◦ Рубленый свежий базилик
Перекус	• 1 яблоко

День 7

Прием пищи	Продукты питания
Завтрак	• ½ чашки приготовленной овсяной крупы: ◦ ½ чашки обезжиренного молока или заменителя молока ◦ 1 чайная ложка корицы ◦ ¼ чашки сухой клюквы • 1 чашка кофе или чая с 2 столовыми ложками молока или его заменителя
Перекус	• 1 апельсин сорта навель
Обед	• 4 унции (120 г) приготовленного на гриле лосося • 1 чашка различной зелени с бальзамическим уксусом • ½ чашки эдамаме

Ужин	• Домашние кукурузные чипсы начос: ◦ 20 кукурузных чипсов ◦ 1 унция (30 г) измельченного сыра Монтерей Джек ◦ ⅔ чашки черной фасоли, промытой и высушенной ◦ Запекайте в духовке при температуре 177° C (350° F), пока не расплавится сыр • Подавайте с: ◦ ½ чашки сальсы ◦ 1 чашкой салата-латука ◦ ½ чашки хикамы, нарезанной дольками ◦ ½ чашки нарезанных дольками обычных помидоров или помидоров черри ◦ 1 столовой ложкой рубленой свежей кинзы

Образец дневника питания

Время/место	Тип пищевых продуктов/напитков	Количество	Занятия во время еды
Четверг, 8:00	Кофе с нежирными сливками (half-and-half)	16 унций (470 мл) с 3 столовыми ложками	
	Бейгл из цельнозерновой муки с арахисовым маслом	½ бейгла с 2 столовыми ложками	
	Оранжевый	1 шт. (средн.)	
Полдень	Батончик с фруктами и орехами (миндаль, кокос)	1	
14:00	Миска салата	2 чашки салата-латука, ½ чашки красной фасоли, ¼ чашки гуакамоле, ½ чашки нарезанных кубиками помидоров, ½ чашки коричневого риса, 1 столовая ложка сметаны	Допита литровая бутылка воды, начатая сегодня утром

			Посещение спортзала после работы, 30 минут занятий на эллиптических тренажерах и 30-минутный комплекс упражнений на растяжку
20:00			Допита поллитровая бутылка воды, начатая после обеда
20:30	Мидии с чесночным соусом из белого вина	2 чашки вместе со створками	
	Французский хлеб со сливочным маслом	2 небольших ломтика с 2 чайными ложками сливочного масла	
	Белое вино с минеральной водой	3 унции (90 мл) вина и 3 унции (90 мл) минеральной воды	
	Вода	1 стакан	
Пятница, 8:00	Кофе с нежирными сливками (half-and-half)	12 унций (360 мл) кофе с 2 столовыми ложками сливок	
	Овсяная каша с черникой	½ чашки сваренной в воде крупы и ¼ чашки черники	
	Яйцо, сваренное вкрутую	1	
10:00	Йогурт без наполнителей	6 унций (180 мл)	
	Фисташки	2 столовых ложки, неочищенные	
12:30	Суп из красной чечевицы	6 унций (180 мл) с оливковым маслом, чесноком, луком	
	Сырая морковь	½ чашки, измельченная, сырая	

	Яблоко сорта Golden Delicious	1 шт. (средн.)	Допита литровая бутылка воды, начатая сегодня утром
17:00	Соленый попкорн	1 чашка	
	Вода	12 унций (360 мл)	
18:30	Паста пенне	1 чашка приготовленной пасты с ½ чашки томатного соуса, ½ чашки тушеной блокколи, ¼ чашки тушеного шпината	
	Шоколадный капкейк с шоколадной глазурью	½ большой порции	
	Вода	8 унций (240 мл)	
20:00	Мятный чай	12 унций (360 мл)	

Дополнительные ресурсы

Вспомогательные службы MSK

Центр молочной железы и визуализации имени Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast and Imaging Center)
300 E. 66th St. (со стороны 2nd Avenue)
New York, NY 10065
www.msk.org/cancer-care/outpatient/evelyn-h-lauder-breast

В Центре молочной железы и визуализации имени Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center) предоставляются такие виды услуг:

- Консультации по вопросам лечения заболеваний молочной железы и проведения операций на молочных железах
- Диагностика с применением методов медицинской визуализации
- Химиотерапия
- Услуги социальной службы
- Услуги по диагностике и лечению психических заболеваний
- Служба питания

- Реабилитационная терапия
- Программа специального наблюдения за больными с заболеваниями молочной железы
- Программа помощи пациентам, перенесшим раковые заболевания
- Консультации по вопросам генетики
- Арт-терапия

Чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу, позвоните по номеру телефона 212-639-7312. Чтобы узнать больше об этих услугах, ознакомьтесь с материалом *Вспомогательные службы Центра молочной железы и визуализации* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/baic-support-services).

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)
646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine

Служба интегративной медицины и здоровья предлагает разнообразные варианты терапии в дополнение к традиционному медицинскому уходу. В перечень предлагаемых услуг входят музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Услуги доступны для вас, членов вашей семьи и лиц, осуществляющих уход за вами, а также для всех желающих.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)
212-610-0507
www.msk.org/tobacco

Программа лечения табакозависимости центра MSK предлагает помощь специалистов, которые помогут вам отказаться от курения, независимо от того, являетесь ли вы пациентом MSK или нет. В рамках Программы лечения табакозависимости медицинские сотрудники используют множество подходов, чтобы помочь вам бросить курить, в том числе лекарства и поведенческую терапию.

Программа лечения табакозависимости (The Tobacco Treatment Program)

находится по адресу 641 Lexington Ave. (между East 54th Street и East 55th Street) на 7-м этаже. Для получения дополнительной информации о нашей программе лечения табакозависимости позвоните по номеру 212-610-0507<.

Внешние ресурсы

Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics)
www.eatright.org
Дает информацию о новейших рекомендациях и исследованиях в области питания. Поможет вам найти клинического врача-диетолога недалеко от места вашего проживания. Академия также публикует *«Полное руководство по пищевым продуктам и питанию» (The Complete Food and Nutrition Guide)*, где более чем на 600 страницах излагается информация о пищевых продуктах, питании и здоровье человека.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)
800-227-2345
www.cancer.org
Дает информацию по рациону питания и другим вопросам, связанным с раком.

Комитет по физической культуре США (American Council on Exercise, ACE)
888-825-3636
www.acefitness.org
Дает информацию по различным вопросам, касающимся здоровья и занятий физической культурой, а также может предоставить список сертифицированных специалистов в области физической культуры, работающих в районе вашего проживания.

Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association)
800-242-8721
www.heart.org/HEARTORG
Дает информацию о здоровом питании и предоставляет общие рекомендации, касающиеся физической нагрузки. Организацией было издано несколько кулинарных книг о здоровом питании, полезном для сердца, которые можно приобрести в большинстве книжных магазинов.

Американский институт исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research)

800-843-8114
www.aicr.org
Предоставляет информацию об исследованиях в области диетологии и предотвращения рака, а также образовательные материалы.

BreastCancer.org
www.breastcancer.org
Дает информацию о диагностировании и лечении рака молочной железы, о возникающих связанных повседневных проблемах, а также о способах снижения риска развития этого заболевания.

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)
800-422-6237 (800-4-CANCER)
www.cancer.gov
Дает информацию о раке, включая рекомендации по лечению, новости в области исследований, перечни клинических исследований, ссылки на медицинскую литературу и многое другое.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center