ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рацион питания и рак предстательной железы: принятие решений о здоровом питании

Эта информация разъясняет рекомендации по соблюдению принципов здорового питания и снижению риска развития рака предстательной железы.

Вы можете прочесть весь материал или только те разделы, которые относятся к вашему случаю. Если у вас возникли вопросы, обратитесь к вашему диетологу или к медицинскому сотруднику.

Образ жизни и риск развития рака предстательной железы

Здоровое питание и здоровый образ жизни связаны с хорошим самочувствием в целом. Исследования показывают, что рацион питания и образ жизни могут влиять на рак предстательной железы и его рецидив (повторное возникновение рака).

Для укрепления здоровья в целом необходимо:

- достичь здоровой массы тела и поддерживать ее;
- придерживаться сбалансированного рациона питания, включающего в основном продукты растительного происхождения;
- ограничить употребление красного мяса и избегать употребления мяса, прошедшего технологическую обработку;
- регулярно заниматься спортом.

Поддержание нормального веса

Достичь здоровой массы тела и поддерживать ее — это то, что вы можете сделать для своего здоровья в первую очередь. Избыточный вес (особенно

телесный жир) связан с повышенным риском развития некоторых заболеваний, включая диабет 2 типа, болезни сердца и определенные виды рака. К ним относится рак пищевода, поджелудочной железы, толстой кишки, почек, желчного пузыря и предстательной железы. Избыточный вес или ожирение может привести к развитию прогрессирующего рака предстательной железы.

Определите индекс массы тела (body mass index (BMI))

BMI — это показатель, определяющий количество жира в организме по росту и весу. Он позволяет узнать, здоровый ли у вас вес. BMI взрослого человека в норме варьируется в диапазоне от 18,5 до 24,9.

BMI	Весовая категория
18,4 или ниже	Ниже нормы
18,5–24,9	В норме
25–29,9	Выше нормы
30 или выше	Ожирение

Вы можете вычислить свой BMI, воспользовавшись калькулятором на веб-сайте www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm. Кроме того, можете определить его по приведенной ниже таблице BMI. Как пользоваться таблицей:

1. найдите свой рост в колонке слева;
2. после этого просмотрите всю эту строку и найдите свой вес;
3. найдя вес, перейдите в верхнюю ячейку этой колонки, в которой указано соответствующее значение BMI - Это и будет ваш BMI.

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

К примеру, если ваш рост — 5 футов 5 дюймов (165 см), а вес — 168 фунтов (76 кг), ваш BMI составит 28. Это означает, что ваш вес превышает норму. Вы должны стремиться к тому, чтобы ваш BMI соответствовал нормальным значениям.

Если BMI превышает 25, посмотрите на показатели веса, соответствующие нормальным значениям BMI для вашего роста. Это и будет тот вес, к которому вы должны стремиться.

Имейте в виду, 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 в области живота связан с повышенным риском возникновения определенных заболеваний, даже у людей с нормальным BMI.

Определите потребность в калориях

Ваша потребность в калориях — это количество калорий, необходимое вашему организму. Это зависит от:

- вашего возраста;
- вашей мышечной массы (объема имеющихся мышц);
- объема и типа выполняемой вами физической нагрузки;
- общего состояния вашего здоровья;

Взрослой женщине обычно требуется 1600–2200 калорий в день.

Взрослому мужчине обычно требуется 2200–2800 калорий в день. Как правило, людям старшего возраста и тем, кто ведет менее активный образ жизни, необходимо меньшее количество калорий. Если у вас большая мышечная масса, или вы ведете очень активный образ жизни, вам необходимо большее количество калорий.

Зная необходимое вашему организму количество калорий, вы можете набирать или сбрасывать вес. В 1 фунте (450 г) веса тела содержится 3500 калорий.

Вес вашего тела в фунтах x 12 = расчетная суточная потребность в калориях

Если вам нужно сбросить вес, отнимите 500 калорий от расчетной суточной потребности. Если вам нужно набрать вес, добавьте 500 калорий к расчетной суточной потребности.

К примеру, если ваш вес составляет 200 фунтов (90 кг):

- 200 фунтов x 12 = 2400 калорий (ваша примерная суточная потребность)
- Для сброса веса: 2400 калорий - 500 калорий = 1900 калорий в день
- Для набора веса: 2400 калорий + 500 калорий = 2900 калорий в день

Если вам необходимо сбросить вес или вы просто хотите получить дополнительную информацию о сбалансированном питании, вы также можете посетить сайт Министерства сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture (USDA)): www.ChooseMyPlate.gov. Вы можете ввести ваш рост, вес, возраст и уровень физической активности, и для вас будет создан план здорового питания. Вы также можете записаться на прием к диетологу амбулаторного отделения для консультации относительно рациона питания.

Контролируйте размер порций

Важно не забывать о размере порций. Порции бутилированных, фасованных и ресторанных блюд и напитков со временем увеличились. Ниже в таблице указано, какое количество пищи приходится на 1 порцию.

Группа продуктов	Продукт	Количество на 1

		порцию
Хлеб, злаковые, рис и макаронные изделия	Хлеб	1 ломтик
	Нью-Йоркский бейгл	¼ бейгла
	Каша	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 и сыр	Молоко или йогурт	1 чашка
	Натуральный сыр (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 г)
	Яйца	1
	Орехи	⅓ чашки
	Арахисовое масло	2 столовых ложки

Для определения размера порций можно также использовать обычные бытовые предметы, примеры которых приводятся ниже (см. рисунок 1).

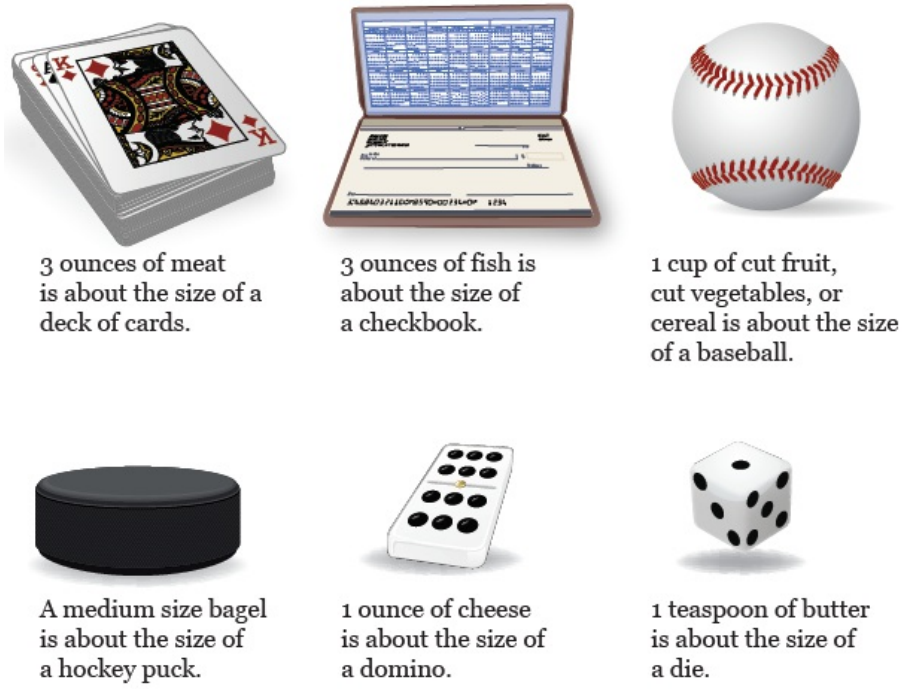

Рисунок 1. Примеры размеров порций

Как понимать этикетки продуктов питания

Изучение этикеток продуктов питания и понимание указанных на них данных поможет вам правильно выбрать продукты. В настоящее время в США происходит обновление формата этикеток продуктов питания, после чего на них будет указана более подробная информация, и их будет легче читать. Изменения предполагают:

- указание количества добавленных сахаров на порцию;
- указание количества витамина D и калия на порцию;
- увеличение размера и толщины шрифта, используемого для указания количества калорий и размера порции, чтобы эти данные было легче прочесть;
- обновление размера порции, чтобы он отражал реальные объемы, потребляемые людьми;
- обновление процентной доли питательных элементов (например натрия, клетчатки и витамина D) от суточной нормы их потребления исходя из современных научных данных.

Ниже приводятся примеры этикеток продуктов питания: используемой в настоящее время и обновленной.

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 2. Старая этикетка (слева) и новая этикетка (справа)

Как читать этикетки на продуктах питания

На приведенной ниже этикетке указана пищевая ценность порции макарон с сыром. Стрелки указывают на выноски справа, в которых поясняется, что означает каждая строка.

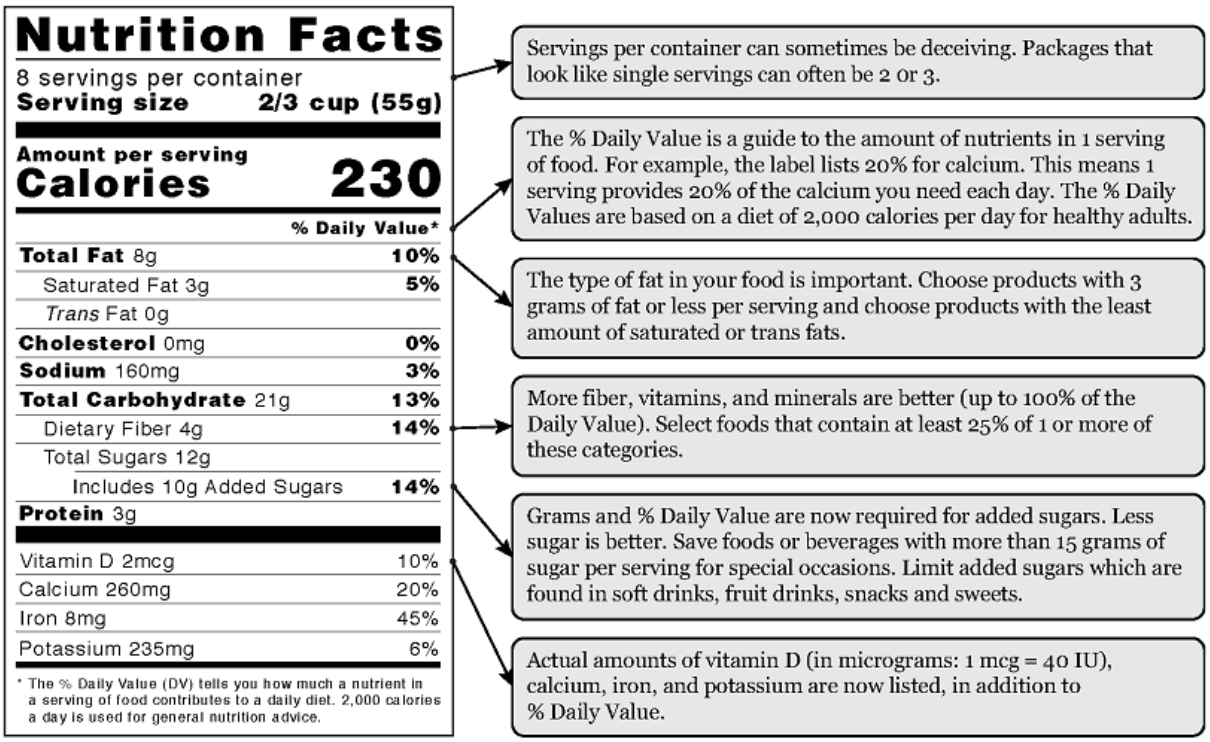

Рисунок 3. Как читать этикетки на продуктах питания

На этой этикетке указано, что макароны с сыром содержат большое общее количество жиров и насыщенных жиров. Из-за высокого содержания жиров этот продукт не может считаться полезным.

Увеличьте физическую активность

Физическая активность и упражнения являются необходимыми элементами здорового образа жизни. Занятия умеренной интенсивности продолжительностью не менее 30 минут в день практически во все дни недели помогут вам поддерживать форму. При умеренных нагрузках вы можете сжигать около 150 калорий в день (примерно 1000 калорий в неделю).

- Чтобы поддерживать имеющийся вес, необходима физическая нагрузка умеренной или высокой интенсивности продолжительностью не менее 60 минут в день практически во все дни недели.
- Если вам необходимо сбросить вес, поможет ежедневная физическая нагрузка умеренной или высокой интенсивности продолжительностью от 60 до 90 минут.

При умеренных нагрузках дыхание у вас учащается, но не перехватывает (например, вы можете беседовать, но не можете петь), и через 10 минут

занятий выступает пот. При интенсивных нагрузках дыхание частое, вы не можете произнести больше нескольких слов, не делая паузы, и начинаете потеть уже через несколько минут.

Физическая активность также может:

- помочь вам достичь здоровой массы тела и поддерживать ее;
- улучшить работу сердца;
- сохранить кости крепкими;
- предотвратить падения;
- помочь нарастить мышечную массу и уменьшить объем жировой ткани;
- улучшить когнитивные функции, включая память, мышление и речь;
- помочь справиться со слабостью (необычно сильного чувства усталости или утомления) и почувствовать себя энергичнее;
- избавить от депрессии или тревожности (сильного чувства тревожности или страха);
- предотвратить или устранить запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- снять боль в суставах;
- снизить риск развития других видов рака и многих хронических состояний и заболеваний;
- улучшить общее состояние здоровья.

Есть и другие полезные эффекты физической нагрузки у больных раком. Если вы проходите химиотерапию, в течение дня вы можете чувствовать усталость. Физические упражнения могут устранять эти ощущения и давать вам заряд бодрости. Они могут укрепить вашу иммунную систему, улучшить вашу физическую форму и не допустить набора веса.

Прежде чем начинать выполнять новый комплекс физических упражнений или повышать интенсивность текущего, проконсультируйтесь со своим врачом.

Включение физических упражнений в повседневную жизнь

Выберите 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 и постепенно продвигайтесь вперед.

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. Воспользуйтесь следующими идеями физических упражнений:

- ходите по ступенькам вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- выходите из автобуса или метро на 1 остановку раньше и идите остаток пути пешком;
- ходите пешком на работу, учебу, в магазин или когда выгуливаете домашних питомцев;
- пройдите быстрым шагом 2 мили (3,2 км) за 30 минут;
- увеличьте время на выполнение работ по дому, таких как уборка пылесосом, мытье полов шваброй, вытирание пыли и мытье посуды (от 45 до 60 минут);
- делайте «физкульт-минутки» на работе;
- плавайте в бассейне по 20 минут;
- проехайте на велосипеде 4 мили (6,4 км) за 15 минут;
- играйте в волейбол в течение 45 минут;
- играйте в баскетбол в течение 15–20 минут;
- танцуйте в течение 30 минут;
- сгребайте листья или выполняйте другую работу в саду в течение 30 минут.

Рекомендации по здоровому питанию

Тарелка здорового питания

Если вы стараетесь придерживаться принципов здорового питания, важно обращать внимание на соотношение продуктов в тарелке. Запомните изображение тарелки на рисунке 4. Это поможет вам определять размер порций различных продуктов.

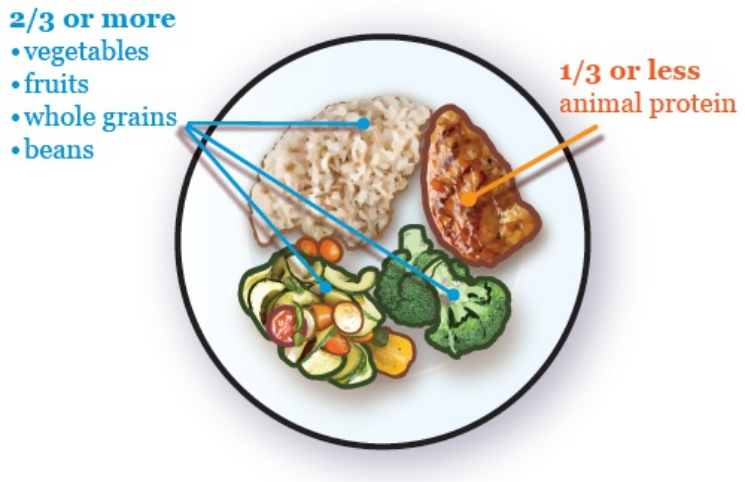

Рисунок 4. Тарелка здорового питания

Две трети (или больше) тарелки должны занимать овощи, фрукты, цельные злаки или 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

Включайте в рацион такие злаковые, фрукты и другие богатые клетчаткой углеводы:

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

Не более одной трети тарелки должны занимать животные белки. Вот их хорошие источники:

- Рыба
- Молочные продукты пониженной жирности или обезжиренные (например йогурт без добавок)
- Яйца
- Птица

Животные белки также можно заменить растительными, например бобовыми.

Ваша еда может не всегда выглядеть так, как на изображенной тарелке. Вы можете съесть чашку овощного супа с чечевицей и небольшое яблоко — при этом состав еды и соотношение продуктов будут такими же. Кроме того, на обед и ужин вы можете есть больше овощей, чем на завтрак. Просто помните о том, что всегда следует есть в основном продукты растительного происхождения и контролировать размер порций.

Контролируйте количество жиров в вашем рационе.
Некоторые жиры, входящие в наш рацион питания, необходимы и полезны. Существуют разные типы жиров. Некоторые из них полезнее других.

Жиры имеют высокую калорийную плотность. Один грамм жиров содержит более 9 калорий, тогда как 1 грамм углеводов или белков — 4 калории. Поэтому в небольшом количестве продукта с высоким содержанием жира много калорий. Если вы пытаетесь сбросить вес или не набирать его, важно об этом помнить.

При некоторых заболеваниях ограничение потребляемых жиров может быть полезным. Однако для большинства людей в этом нет необходимости. Главное — не потреблять слишком много калорий и выбирать более полезные для здоровья жиры.

Из потребляемых калорий жиры должны составлять 20–35%. Это примерно 40–70 граммов жиров в день при рационе в 1800 калорий.

Вид потребляемых жиров может быть также важен, как и их количество.

Виды холестерина

Холестерин — это жироподобное вещество. Он содержится только в продуктах животного происхождения, например в мясе, яйцах и молочных продуктах. Холестерин присутствует в крови в виде групповых структур, которые называются липопротеинами. Липопротеины бывают двух видов: «хорошие» и «плохие».

- Липопротеины низкой плотности (low-density lipoprotein (LDL)) — это «плохой» холестерин. Он может закупорить ваши артерии и стать причиной сердечно-сосудистого заболевания.
- Липопротеины высокой плотности (high-density lipoprotein (HDL)) — это «хороший» холестерин. Он выводится из организма.

Виды жиров

Ограничение количества насыщенных жиров, потребляемых с пищей, позволяет поддерживать нормальную работу сердца и облегчает поддержание веса. Отдавайте предпочтение мононенасыщенным жирам. Эти жиры описаны ниже.

Источниками **мононенасыщенных жиров** являются продукты растительного происхождения. Такие жиры содержатся главным образом в:

- оливках;
- оливковом масле;
- рапсовом масле;
- арахисе, арахисовом масле;
- миндале, фундуке, орехах пекан;
- авокадо.

Такие жиры могут снизить уровень общего холестерина и уровень LDL. На уровень HDL они не повлияют.

Источниками **полиненасыщенных жиров** также являются продукты растительного происхождения. Такие жиры содержатся в:

- кукурузном масле;
- сафлоровом масле;
- подсолнечном масле;
- соевом масле;
- конопляном масле;
- масле из виноградных косточек.

Такие жиры могут снизить общий уровень холестерина и уровень LDL.

Насыщенные жиры содержатся в:

- мясном и курином жире;
- цельном молоке и молочных продуктах;
- сливочном масле;
- смальце;
- кокосовом, пальмовом и пальмоядровом масле.

Потребление продуктов, содержащих чрезмерное количество насыщенных жиров, может повысить уровень общего холестерина и уровень LDL.

Жирные кислоты омега-3 необходимы для укрепления здоровья, особенно для поддержания работы сердца. Они содержатся в основном в жирной рыбе. Рекомендуется еженедельно съедать не менее 2 порций (объемом 4 унции или 120 г) рыбы, богатой кислотами омега-3. Рыба, в которой содержатся жирные кислоты омега-3 — это:

- лосось;
- тунец;
- скумбрия.

Продукты, содержащие меньшее количество жирных кислот омега-3:

- зеленые листовые овощи;
- грецкие орехи;
- соевые бобы;
- семена льна.

Употребляйте в пищу меньше насыщенных жиров и трансжиров

Избегайте употребления насыщенных жиров, содержащихся в сливочном масле, жире животного происхождения, пальмовом и кокосовом масле, а также трансжиров в маргарине, жареной во фритюре пище и выпечке. Обратите внимание, что трансжиры указываются в ингредиентах как «частично гидрогенизированные масла».

Отдавайте предпочтение мононенасыщенным и полиненасыщенным жирам.

В соответствии с рекомендациями по питанию жиры должны потребляться в основном в виде мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров. Они содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения, рыбе и других морепродуктах.

Советы по сокращению жиров в рационе питания

Уменьшение в рационе количества жиров животного происхождения может снизить риск развития рака предстательной железы. Вот несколько способов исключить жиры из рациона:

- Читайте этикетки на продуктах питания. Обращайте внимание на содержание жира в продуктах, а также на размер порции. Употребление двух порций пищи удваивает количество потребляемых калорий и жира.
- Ограничьте потребление пастообразных продуктов с высоким содержанием жиров. К ним относятся:
  - сливочное масло;
  - маргарин;
  - сливочный сыр;
  - майонез;
  - некоторые заправки для салатов. Вместо готовых заправок с высоким содержанием жира попробуйте добавлять в салаты лимонный сок или бальзамический уксус и травы.
- Выбирайте постное мясо, например птицу без кожи или индейку, а также рыбу.
- Съедайте не больше 18 унций (540 г) красного мяса в неделю, а также

избегайте употребления мяса, прошедшего технологическую обработку, например хот-догов, сосисок, бекона и мясной нарезки.

- Употребляйте больше блюд без мяса, например сыр тофу, чечевицу или чили из фасоли.
- Удаляйте с мяса жир и кожу перед приготовлением.
- Избегайте употребления продуктов, приготовленных во фритюре. Вместо этого готовьте пищу путем запекания, варки, приготовления на пару или на сковороде с использованием антипригарного спрея.
- Улучшайте вкус блюд за счет добавления трав и специй, а не сливочного и растительного масла или подлив.
- Для приготовления маринадов используйте фрукты или фруктовые соки. Попробуйте сок киви, папайи, лимона или лайма.
- Готовьте овощи, мясо и морепродукты на овощном бульоне или в томатном соке с низким содержанием натрия вместо сливочного или растительного масла.
- Охлаждайте супы в холодильнике и снимайте слой жира, застывшего на поверхности.
- Делайте яичницу-болтунью или омлет из одного желтка и двух белков. Можно также использовать заменитель яиц.
- Выбирайте тунца или сардины, консервированные в воде, а не в масле. Или же сливайте масло из консервов, чтобы уменьшить количество жира.
- Для приготовления пищи используйте рапсовое масло (canola oil) или оливковое масло. Эти масла содержат наименьшее количество насыщенных жиров.
- Выбирайте обезжиренные (или пониженной жирности) молоко, йогурты и сыры вместо их жирных разновидностей.
- Добавьте в ваш рацион орехи и авокадо, они содержат полезные мононенасыщенные жиры. Однако стоит употреблять их в небольшом количестве, поскольку они содержат большое количество жиров и калорий.
- Ешьте щербет, фруктовый лед, маложирное мороженое или

замороженный йогурт вместо обычного мороженого.

- Используйте в качестве соуса к запеченному картофелю, курице или рыбе сальсу, обезжиренные заправки или простой обезжиренный йогурт.

Включайте клетчатку в рацион питания

Клетчатка — это важная составляющая вашего рациона, поскольку она:

- помогает регулярно опорожнять кишечник (ходить в туалет по-большому) и предотвращает запоры;
- вызывает чувство насыщения;
- позволяет сбросить вес;
- способствует снижению уровня холестерина;
- может снизить риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.

Источники клетчатки

Продукты питания растительного происхождения являются наилучшими источниками клетчатки. Вы можете получить необходимое вам количество клетчатки, дополнив фрукты и овощи разнообразными цельными злаками, крупами, бобовыми (такими как фасоль, горох и чечевица), орехами и семенами.

Внимательно читайте этикетки на продуктах, чтобы выяснить, содержат ли выбранные продукты цельные злаки. На этикетке таких продуктов непосредственно перед указанием вида злаков должно быть использовано слово «цельный». Например, выбирайте пшеничный хлеб или макаронные изделия, на этикетке которых указано «цельная пшеница», а не «обогащенная пшеничная мука».

Ниже приводятся рекомендации по увеличению количества клетчатки и цельных злаков в вашем рационе:

- ешьте такие продукты, как цельнозерновой пшеничный хлеб, коричневый рис, перловая крупа, цельный овес, овсяная крупа, хлопья с отрубями и попкорн;
- попробуйте включить в рацион оладьи, маффины или готовые смеси для

выпечки хлеба, которые содержат цельнозерновую пшеничную или гречневую муку;

- отдавайте предпочтение цельнозерновым крупам, например перловой, и добавляйте небольшое количество сухофруктов или поджареных орехов;
- добавляйте фасоль к рису, макаронным изделиям, салатам и супам;
- делайте выбор в пользу свежих фруктов и овощей, а не соков.

Постепенно увеличивайте количество потребляемой клетчатки и выпивайте не меньше 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.

Для получения дополнительной информации о том, как включить клетчатку в свой рацион, ознакомьтесь с материалом *Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

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 заболеваний почек. Употребляйте меньше 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».

Ниже приводятся рекомендации, позволяющие уменьшить количество натрия в рационе питания.

- Не досаливайте еду за столом.
- Обращайте внимание на ингредиенты. Иногда название продукта может вводить в заблуждение. Лимонный перец, смесь перцев и адобо могут содержать большое количество соли или добавок на ее основе, таких как глутамат натрия (monosodium glutamate (MSG)).
- Когда готовите, приправляйте продукты свежими травами и специями

вместо соли.

- Ограничьте употребление консервов.
- Ограничьте употребление фасованных, прошедших обработку, маринованных, соленых и вяленых продуктов.
- Имейте в виду, что фаст-фуд и обычная ресторанная еда могут содержать большое количество соли.

Включите в свой рацион кальций и витамин D

Кальций должен присутствовать в вашем рационе питания ежедневно, так как он способствует укреплению костей и зубов и нормальному состоянию мышц и нервной системы. Когда вы не получаете достаточное количество кальция с пищей, организм берет его из костей. Из-за этого кости могут стать слабыми и хрупкими, в результате чего может развиться такое заболевание, как остеопороз. Остеопороз повышает риск переломов костей.

Ниже приводятся советы по увеличению количества кальция в вашем рационе.

- Ежедневно съедайте не меньше 2–3 порций молочных продуктов — обезжиренных или пониженной жирности. Это может быть молоко, йогурт или сыр. Если у вас проблемы с переносимостью лактозы (сахара, который содержится в молочных продуктах), попробуйте безлактозные продукты, например молоко Lactaid® или соевые продукты.
- Хорошими источниками кальция также являются миндальные орехи, зеленые листовые овощи, соевые бобы, консервированные сардины и лосось.
- В состав таких продуктов, как хлопья из злаков или апельсиновый сок, обычно вводится дополнительный кальций.
- Многим людям, в том числе женщинам в период менопаузы, необходимо употреблять кальциевые добавки. Обратитесь к врачу или диетологу, чтобы получить дополнительную информацию о ваших потребностях в кальции.

Для усвоения кальция, содержащегося в пище, организму необходим

витамин D. Витамин D присутствует в молочных продуктах и некоторых сортах жирной рыбы. Кроме того, витамин D может вырабатываться в организме под действием солнечных лучей. Большинство людей получают все необходимое им количество витамина D именно таким образом. Но если вы проводите мало времени на улице или ваша кожа обычно закрыта (например по религиозным соображениям), вам может потребоваться пищевая добавка с витамином D.

Рекомендованная суточная норма потребления

Ниже в таблице приводится необходимое вам суточное количество кальция и витамина D в зависимости от возраста.

Возраст	Кальций (мг)	Витамин D (IU)
0–6 месяцев	200 мг	400 IU
7–12 месяцев	260 мг	400 IU
1–3 года	700 мг	600 IU
4–8 лет	1000 мг	600 IU
9–18 лет	1300 мг	600 IU
19–50 лет	1000 мг	600 IU
51–70 лет	1200 мг для женщин и 1000 мг для мужчин	600 IU
70 лет и старше	1200 мг	800 IU

IU= международные единицы (International Units)

Практически вся костная масса формируется в детском и молодом возрасте. Но никогда не поздно улучшить состояние костной ткани. Потребление продуктов, богатых кальцием и витамином D, и ежедневные физические нагрузки, например ходьба, бег трусцой, поднятие тяжестей или прыжки через скакалку, — все это способствует укреплению костей.

Сократите употребление спиртных напитков

Исследования показали связь между количеством употребляемого алкоголя и увеличением риска развития рака пищевода, полости рта, области головы и шеи, а также цирроза печени. Кроме того, в алкоголе содержится много калорий. Если вы употребляете алкоголь, делайте это в меру.

Обращайте внимание на размер бокалов, из которых вы пьете дома и в ресторанах. В некоторые из них помещается 20 унций (600 мл) или больше — это в 5 раз больше одной порции вина. Имейте в виду, что «легкое пиво» содержит меньше калорий — но не алкоголя, — чем обычное.

Ниже приводятся размеры 1 порции алкоголя для разных спиртных напитков:

- 4–5 унций (120–150 мл) вина или шампанского (около 100 калорий);
- 12 унций (360 мл) пива (около 150 калорий);
- 1,5 унции (45 мл) крепкого спиртного напитка, например, 1 порция текилы (около 100 калорий).

Чтобы разбавить спиртное, используйте газированную воду.

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

Пример плана питания

Ниже приведены примеры меню, позволяющие ввести в ваш рацион питания полезные продукты. Эти меню подходят не всем. Индивидуальные потребности и вкусы людей отличаются, поэтому вам не нужно соблюдать эти меню в точности. Тем не менее, вы можете почерпнуть из него идеи для приготовления полезных блюд и закусок.

Прием пищи	Пример меню № 1	Пример меню № 2	Пример меню № 3
Завтрак	• 1 чашка пшеничных хлопьев с 2 столовыми ложками изюма • ½ чашки обезжиренного молока • 1 порезанный ломтиками банан • Кофе или чай с обезжиренным	• 8 унций (240 мл) ванильного или фруктового йогурта пониженной жирности • 1 чашка каши из цельного овса с 2 чайными ложками смеси корицы и сахара • ½ чашки свежих или	• Овощная фриттата (1 яйцо, 2 яичных белка и 1 чашка нарезанных соломкой овощей) • 1 чашка порезанной кубиками мускусной дыни • Кофе или чай с обезжиренным молоком

	молоком	консервированных (в собственном соку) фруктов • Кофе или чай с обезжиренным молоком	
Обед	• Салат из тунца (4 унции (120 г) тунца, консервированного в воде, и 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности) • 1 кусочек хлеба из нескольких видов злаков • ½ чашки холодной фасоли (консервированной, без жидкости и промытой) и салат из моркови • 1 чашка винограда • 16 унций (480 мл) газированной воды с дольками свежего лимона	• Сэндвич с индейкой (3 унции (120 мг) зажаренной индюшиной грудки на 2 кусочках цельнозернового хлеба, 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности или горчицы, ¼ тонко нарезанного авокадо, салат латук и помидор) • 1 среднее яблоко • 8 унций (240 мл) шоколадного обезжиренного молока	• 1 ½ чашки супа из черной фасоли и кукурузы* • Булочка из цельнозерновой муки 1 ломтик сыра с низким содержанием натрия • 1 чашка салата из различной зелени • Заправка для салата: 1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка бальзамического уксуса
Перекус	• 15 миндальных орехов • 1 апельсин	• 2 чашки воздушного попкорна (без добавления сливочного масла)	• ½ чашки 1%-ного творога • ½ чашки свежих фруктов
Ужин	• 4 унции (120 г) макаронных изделий из цельной пшеничной муки • ½ чашки томатного соуса без добавления соли • 1 столовая ложка	• 2 чашки вегетарианского чили • 2 кусочка цельнозернового пшеничного хлеба или 1 средняя булочка из цельной	• 6 унций (180 г) зажаренного под бройлером лосося • 1 чашка шпината и грибов, тушенных в 2 столовых ложках растительного масла с чесноком

	тертого сыра пармезан • 4 унции (120 г) приготовленной на гриле куриной грудки • 6 стеблей спаржи, приготовленной на пару • 1 чашка различной зелени с помидорами, красным луком и 4 черными оливками • 2 столовых ложки заправки пониженной жирности	пшеничной муки • 1 чашка салата из различной зелени • Заправка для салата: 1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка бальзамического уксуса • 2 ломтика арбуза	• 1 клубень сладкого картофеля-батата, порезанный и зажаренный в духовке • 1 чашка приготовленных грибов • 1 чашка коричневого риса
Перекус	• 1 свежая груша с посыпкой из толченого крекера Грэхема и 2 столовыми ложками йогурта пониженной жидкости	• ½ чашки фруктового сорбета, посыпанного 1 чашкой свежей или замороженной клубники или малины	• 1 чашка какао без сахара с обезжиренным молоком • 1 запеченное яблоко с корицей
Содержание питательных веществ	• 1780 калорий • 58 г жиров • 10 г полиненасыщенных жиров • 12 г насыщенных жиров • 30 г мононенасыщенных жиров • 211 мг холестерина • 37 г клетчатки • 933 мг кальция • 1800 мг натрия • 3370 мг калия	• 1800 калорий • 28 г жиров • 5 г полиненасыщенных жиров • 8 г насыщенных жиров • 9 г мононенасыщенных жиров • 81 г холестерина • 47 г клетчатки • 1300 мг кальция • 1600 мг натрия • 4200 мг калия	• 1700 калорий • 47 г жиров • 6 г полиненасыщенных жиров • 13 г насыщенных жиров • 20 г мононенасыщенных жиров • 320 г холестерина • 44 г клетчатки • 1050 мг кальция • 2300 мг натрия • 3300 мг калия

***Рецепт супа из черной фасоли и кукурузы**

- консервированные протертые помидоры с базиликом с низким содержанием натрия (банка объемом 28 унций (840 мл));
- томатный сок с низким содержанием натрия (8 унций (240 мл));
- промытая консервированная черная фасоль (банка объемом 16 унций (480 мл));
- промытая консервированная белая фасоль (банка объемом 16 унций (480 мл));
- консервированная красная фасоль (банка объемом 16 унций (480 мл));
- консервированная сладкая кукуруза (банка объемом 16 унций (480 мл));
- 1 чайная ложка сухого орегано;
- ½ чайной ложки розмарина;
- ½ чайной ложки хлопьев красного перца (не обязательно).

Смешайте ингредиенты в большой кастрюле и доведите до кипения. Убавьте огонь и дайте покипеть 10 минут. Рецепт рассчитан на 4 порции.

Пищевые добавки

Влияние перечисленных ниже питательных элементов на рак предстательной железы в настоящее время изучается. Витамины, минеральные и растительные добавки могут негативно влиять на эффективность определенных видов лечения рака предстательной железы. Прежде чем принимать какие-либо пищевые добавки, обсудите это с вашим медицинским сотрудником.

Для получения дополнительной информации о минеральных и растительных веществах перейдите на сайт www.aboutherbs.com.

Мультивитамины/минеральные добавки

- Мультивитамины с высоким содержанием селена, витаминов C и E, а также бета-каротина могут негативно влиять на эффективность химиотерапии и радиотерапии.
- Для получения всех необходимых витаминов без влияния на

эффективность лечения употребляйте цельные овощи и фрукты. Фрукты и овощи также содержат фитохимические вещества (соединения, содержащиеся в растениях и оказывающие положительное влияние на здоровье) и клетчатку, которых нет в витаминах в таблетках.

Каротиноиды

- Каротиноиды — это вещества, придающие цвет некоторым фруктам и овощам. Два основных типа каротиноидов — это ликопин (содержится в помидорах, гуаве, ананасах и арбузах) и бета-каротин (содержится в темно-зеленых листовых овощах, желтых/оранжевых овощах, например в моркови и сладком картофеле).
- Исследования показали, что продукты, содержащие ликопин, могут уменьшить риск развития рака предстательной железы.
- Продукты и пищевые добавки, богатые бета-каротином, вряд ли окажут какое-либо существенное влияние на риск развития рака предстательной железы.
- Воздержитесь от приема пищевых добавок и соков из продуктов, богатых бета-каротином. Продукты, содержащие бета-каротин, безопасны.

Льняное семя

- Льняное семя, как было доказано, помогает снизить скорость роста и распространения рака предстательной железы, а также является источником жирных кислот омега-3 и клетчатки.
- Цельные семена льна не усваиваются организмом, и чтобы получить пользу для здоровья необходимо употреблять муку из льняного семени.
- Льняное масло не обладает таким же действием, как и мука из льняного семени.

Фолиевая кислота

- Важно употреблять нужное количество фолиевой кислоты. В ходе исследований было установлено, что прием пищевых добавок с фолиевой кислотой может увеличить риск развития рака предстательной железы более чем в два раза.

- Но включив в свой рацион нужное количество фолиевой кислоты (400 мг), вы можете немного уменьшить риск развития рака предстательной железы.
- Придерживайтесь сбалансированного рациона питания с употреблением богатых фолиевой кислотой продуктов, таких как обогащенные хлопья для завтрака и зерновые продукты, печень, бобовые, темно-зеленые листовые овощи, спаржа, авокадо и орехи.

Зеленый чай

- Зеленый чай вряд ли снизит риск развития рака предстательной железы, но его действие продолжает изучаться.

Селен и витамин Е

Селен и витамин Е — это антиоксиданты, возможное влияние которых на предотвращение рака предстательной железы изучалось в ходе проекта «Проверка возможности предотвращения рака с помощью селена и витамина Е» (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT)).

- В ходе исследований было установлено, что пищевые добавки с селеном и витамином Е, принимаемые по отдельности или вместе, не предотвращают развитие рака предстательной железы. На самом деле у людей, принимавших витамин Е отдельно, риск развития рака предстательной железы был немного повышен.
- Мы не рекомендуем принимать пищевые добавки с селеном или витамином Е. Вы можете получать селен и витамин Е вместе с едой, например с морепродуктами, цельными злаками, растительным маслом, маргарином, орехами, семенами, яйцами, цельнозерновым хлебом и злаковыми.

Соя

- Соевые продукты являются полезным дополнением к вашему рациону и заменяют продукты с высоким содержанием животных белков и насыщенных жиров.
- Продукты из сои следует употреблять в меру. Суточную дозу сои можно получать из таких продуктов, как сыр тофу, соевое молоко, соевые бобы (эдамаме), соевые орехи, соевое ореховое масло, мисо (соевая паста) и

соевые котлеты.

- Не рекомендуется употреблять соевые пищевые добавки и соевые батончики, поскольку в них не содержатся питательные элементы, которые есть в цельных продуктах. В соевых батончиках содержится много калорий, сахара и жиров.

Цинк

- Цинк необходим для нормальной работы клеток, нервной системы и защиты организма от инфекций и болезней.
- В ходе исследований было установлено, что прием более 100 мг цинка в день может увеличить риск развития рака предстательной железы, повысить уровень LDL, понизить уровень HDL и ослабить иммунную систему.
- Не принимайте пищевые добавки с содержанием цинка. Вместо этого вы можете получать цинк с такими продуктами, как мясо, рыба, бобовые и цельнозерновые продукты.

Проблемы с питанием во время лечения

Лечение рака предстательной железы связано с особыми рекомендациями по рациону питания. В этом разделе приведены некоторые рекомендации для различных видов лечения. Для получения дополнительной информации попросите у врача, медсестры/медбрата или диетолога материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)*.*

Брахитерапия

При брахитерапии (введении радиоактивных зерен-имплантатов внутрь предстательной железы) ограничений в рационе питания нет. Вы можете питаться как обычно.

Наружная дистанционная радиотерапия

Понос (жидкий или водянистый стул) — это распространенный побочный эффект во время прохождения некоторых видов радиотерапии предстательной железы. Врач скажет, нужно ли вам соблюдать диету с малым содержанием клетчатки.

Антиандрогенная терапия / гормонотерапия

Гормон тестостерон вызывает рост раковых клеток предстательной железы. Во время антиандрогенной терапии выработка тестостерона блокируется с помощью лекарств, например leuprolide (Lupron®). Другой метод снижения уровня тестостерона — с помощью орхиэктомии (удаления яичка). Возможным побочным эффектом гормонотерапии является набор веса. Соблюдение приведенных в этом материале рекомендаций по здоровому питанию, контроль размера порций и, по возможности, выполнение физических упражнений может помочь вам поддерживать нормальный вес.

Тестостерон также отвечает за прочность костей, поэтому низкий уровень тестостерона может повысить риск остеопороза и перелома костей. Защитите кости, включив кальций в ежедневный рацион.

Химиотерапия

Побочные эффекты химиотерапии могут включать потерю аппетита, тошноту (ощущение подступающей рвоты), рвоту и язвы во рту, поэтому у вас могут возникнуть трудности с приемом пищи. В это время старайтесь есть мягкую пресную пищу часто и маленькими порциями. Употребление диетических добавок, например Ensure®, или молочных коктейлей между приемами пищи может помочь увеличить количество потребляемых калорий.

Если у вас возникли какие-либо вопросы или опасения по рациону либо использованию пищевых добавок, проконсультируйтесь с вашим врачом, медсестрой/медбратом или клиническим врачом-диетологом. Чтобы найти клинического врача-диетолога, который подойдет вам и учтет особенности вашего лечения, позвоните по телефону 212-639-7071 для записи на прием.

Ресурсы Memorial Sloan Kettering (MSK)

Служба интегративной медицины: сайт About Herbs
646-888-08800
www.aboutherbs.com
Содержит информацию о различных травах, растительных компонентах и других продуктах.

Внешние ресурсы

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.

Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics)
800-877-1600
www.eatright.org
Дает информацию о новейших рекомендациях и исследованиях в области питания. Поможет вам найти 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.

Американский институт исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research)
800-843-8114
www.aicr.org
Дает информацию об исследованиях в области диетологии и предотвращения рака, а также образовательные материалы. Ими также опубликован отчет по постоянно обновляемому проекту о рационе, питании, физической активности и раке предстательной железы за 2018 г.

Cancer Care
800-813-4673
www.cancercare.org
Здесь можно найти информацию и ресурсы для людей, живущих с раком, включая группы поддержки и образование.

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)
800-4-CANCER (800-422-6237)

www.cancer.gov
Дает информацию о раке, включая обобщенные рекомендации по лечению, новости в области исследований, перечни клинических исследований, ссылки на медицинскую литературу и многое другое.

Отдел диетических добавок Национальных институтов здравоохранения (National Institutes of Health Office of Dietary Supplements)
301-4352920
ods.od.nih.gov
Предоставляет актуальную информацию о диетических добавках.

Фонд рака предстательной железы (Prostate Cancer Foundation)
800-757-2873
www.pcf.org
Содержит информацию о раке предстательной железы, включая симптомы, методы лечения и их побочные эффекты.

Рекомендации Департамента сельского хозяйства США «Моя тарелка» (My Plate)
www.myplate.gov

Библиотека Департамента сельского хозяйства США (US Department of Agriculture (USDA))
www.nutrition.gov

Контактная информация Службы по вопросам питания (Nutrition Services) центра MSK

Отделение пищевых продуктов и питания (Department of Food and Nutrition) в городе Нью-Йорк, штат Нью-Йорк
212-639-7071

Служба амбулаторного питания при радиотерапии онкологических заболеваний (Radiation Oncology Outpatient Nutrition) в городе Нью-Йорк, штат Нью-Йорк
212-639-7622

Служба амбулаторного питания (Outpatient Nutrition) в городе

Commack, штат Нью-Йорк
631-623-4000

Служба амбулаторного питания (Outpatient Nutrition) в городе Rockville Centre, штат Нью-Йорк
516-256-3651

Служба амбулаторного питания (Outpatient Nutrition) в городе Basking Ridge, штат Нью-Джерси
908-542-3000

Служба амбулаторного питания (Outpatient Nutrition) в городе Westchester, штат Нью-Йорк
914-367-7000

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Nutrition and Prostate Cancer: Making Healthy Diet Decisions - Last updated on October 28, 2019
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center