Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

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

Эта информация представляет собой 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 своему медицинскому сотруднику или врачу-диетологу.

Как образ жизни влияет на риск развития рака предстательной железы?

Здоровый образ жизни является важной составляющей хорошего самочувствия. Достижение и поддержание нормального веса — это залог хорошего здоровья в целом. В этом вам помогут сбалансированное питание и физические упражнения.

Избыточный вес или ожирение может привести к развитию прогрессирующего рака предстательной железы. Прогрессирующий рак предстательной железы — это рак, который распространяется или возвращается. Избыточный вес (в частности, жир) также может повысить риск развития других заболеваний, в том числе:

- Рак пищевода, поджелудочной железы, толстой и прямой кишки, почек и желчного пузыря.
- Сахарный диабет 2 типа.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.

Как достичь нормального веса и поддерживать его

Достижение нормального веса и его поддержание — одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать для своего здоровья. Для этого нужно придерживаться сбалансированного, преимущественно растительного режима питания, ограничить потребление красного мяса и отказаться от переработанного мяса. Также важными являются физические упражнения.

Ваш режим сбалансированного питания может зависеть от нескольких факторов:

- Ваш индекс массы тела (body mass index, BMI).
- Ваша потребность в калориях.
- Контроль размера порций, изучение и понимание этикеток с информацией о питании.

Информация о BMI

BMI — это показатель, определяющий количество жира в теле. Он зависит от вашего роста и веса и поможет вам узнать, является ли ваш вес нормальным. 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	Норма
25–29,9	Выше нормы
30 или выше	Ожирение

Вы можете ввести свой рост и вес в этот инструмент, чтобы определить свой BMI. 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. затем 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

Таблица 1. Таблица индексов массы тела (BMI)

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. Например, 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.

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 оценивают вес в области живота. Избыточный вес в области живота может увеличить риск развития некоторых заболеваний, даже если ваш BMI соответствует норме.

Ваша потребность в калориях

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

- вашего возраста;
- вашего пола при рождении;
- вашей мышечной массы (объема имеющихся мышц);
- объема и типа вашей физической нагрузки;
- от общего состояния вашего здоровья.

Знание потребности в калориях поможет вам составить план питания, чтобы набрать, сбросить или поддерживать вес. Для получения дополнительной информации вы можете записаться на прием к клиническому врачу-диетологу амбулаторного отделения для консультации по питанию. Позвоните в Службу по вопросам питания (Nutrition Services) по

телефону 212-639-7312 или перейдите по ссылке www.msk.org/nutrition, чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу центра MSK.

На сайте Министерства сельского хозяйства США (USDA) www.myplate.gov также есть инструменты, которыми вы можете воспользоваться. Там вы можете указать свой рост, вес, возраст и уровень ежедневной активности. На основе этой информации для вас будет составлен план здорового питания. Вы можете использовать этот сайт, если вам нужно сбросить или набрать вес, или просто хотите получить дополнительную информацию.

Контролируйте размер порций

Когда вы едите или пьете, важно обращать внимание на размер порций. Эта информация поможет вам понять, достаточно ли калорий вы употребляете.

Ниже в таблице указано, какое количество пищи приходится на 1 порцию.

Группа продуктов	Продукт	Количество на 1 порцию
Хлеб, злаковые, рис и	Хлеб	1 ломтик
	Нью-Йоркский бейгл	¼ бейгла

макаронные изделия	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, например, 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 можно использовать обычные бытовые предметы, примеры которых приводятся ниже.



Рисунок 1. Примеры размеров порций

Изучение и понимание этикеток с информацией о питании

Изучение этикеток продуктов питания и понимание указанных на них данных поможет вам правильно выбрать продукты. На этикетках продуктов питания в США (см. рисунок 2) указана следующая информация:

- количество калорий и размеры порций, которые выделены крупным жирным шрифтом, чтобы их было легче читать;
- размеры порций, отражающие реальные объемы пищи;
- количество добавленного сахара (г) в одной порции;
- процентная доля питательных элементов (например, натрия, клетчатки и витамина D) от суточной нормы их потребления;
- количество витамина D и калия на 1 порцию;

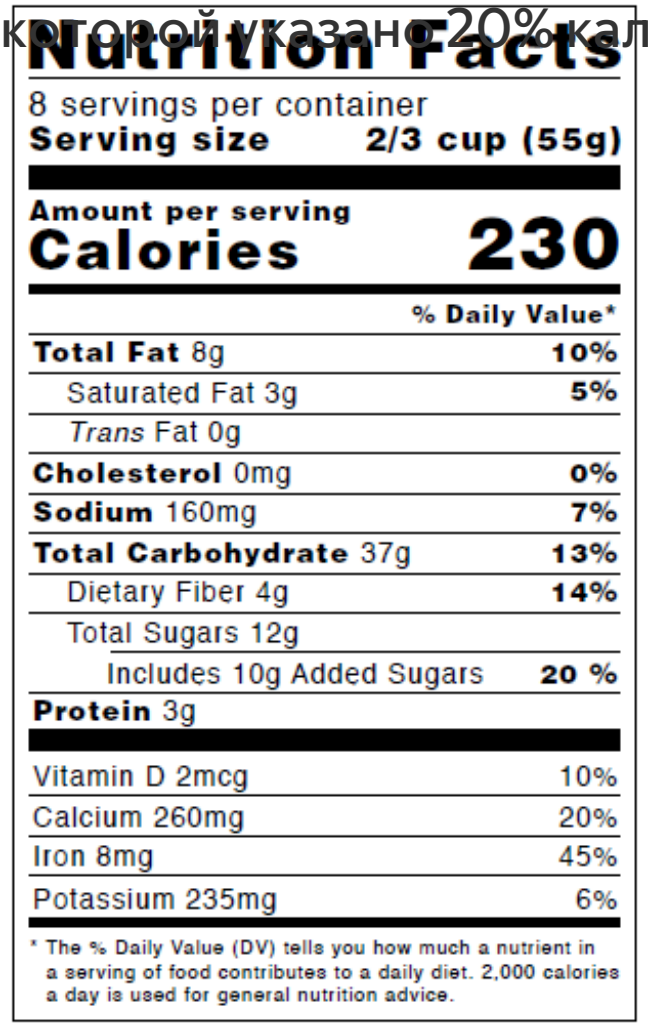
Количество порций в упаковке

Иногда это может вводить в заблуждение. Некоторые упаковки, которые выглядят как 1 порция, часто содержат 2–3 порции.

Процент от рекомендованного суточного потребления

Он показывает количество питательных элементов, содержащихся в 1 порции еды. Например, этикетка, на

которой указано 20% кальция, говорит о том, что в 1 порции содержится 20% от общего количества кальция, необходимого вам ежедневно. Это основано на установленной для здорового взрослого человека норме в 2000 калорий в день.



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.

Виды жиров

Вид жиров, содержащихся в пище, имеет большое значение. Отдавайте предпочтение тем продуктам, которые содержат не больше 3 г жира на порцию и наименьшее количество насыщенных жиров или трансжиров.

Больше клетчатки, витаминов и минеральных веществ

Старайтесь употреблять до 100% дневной нормы клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Отдавайте предпочтение продуктам, которые содержат не менее 25 наименований из 1 или нескольких этих категорий.

Суточное потребление добавленных сахаров в граммах и процентах

Теперь эта информация должна быть указана на этикетках продуктов питания. Чем меньше сахара, тем лучше. Употребляйте продукты питания или напитки, содержащие более 15 г сахара на одну порцию, лишь в особых случаях. Ограничьте добавленные сахара, которые содержатся в газированных и фруктовых напитках и конфетах.

Фактическое количество витаминов

Наряду с процентным суточным потреблением теперь должно быть указано количество витамина D, кальция, железа и калия. Это количество указано в микрограммах (мкг). 1 микрограмм равен 40 международным единицам (international units, IU).

На рисунке 2 изображена этикетка продукта питания из США, на которой указана пищевая ценность порции макарон с сыром. 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.

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.

Рекомендации по здоровому питанию

Тарелка с продуктами при соблюдении принципов здорового питания

Если вы стараетесь придерживаться принципов здорового питания, важно обращать внимание на соотношение продуктов в тарелке. Запомните изображение тарелки, приведенное на рисунке 3. Это поможет вам определять размер порций различных продуктов.



Рисунок 3. Тарелка здорового питания

Как минимум две трети тарелки должны занимать овощи, фрукты, цельные злаки или бобовые. Из овощей старайтесь выбирать некрахмалистые, например:

- брокколи, капуста и цветная капуста;

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

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, перечисленные ниже:

- Рыба.
- молочные продукты пониженной жирности или

обезжиренные, например, йогурт без добавок;

- Яйца.
- Птица.

Животный белок можно заменить растительным белком, например, фасолью.

Ваша еда может не всегда выглядеть так, как на изображенной тарелке. Например, вы можете съесть чашку овощного супа с чечевицей и небольшое яблоко, при этом состав еды и соотношение продуктов будут такими же. 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.

Ограничьте потребление сахара

Все клетки организма используют глюкозу (одну из форм сахара) в качестве источника энергии для роста и жизнедеятельности. Рацион питания с высоким содержанием сахара и калорий может привести к повышению уровня инсулина и гормонов, что может вызывать рост опухолей.

Ограничьте количество сахара в продуктах и напитках и общее количество калорий. Слишком большое

количество сахара или любой другой пищи также может привести к появлению избыточного веса за счет увеличения количества жировой ткани. Избыточный вес или ожирение могут повысить риск возникновения рака.

Очень важно придерживаться принципов здорового питания. Время от времени вы можете съесть печенье или любой десерт, и это не вызовет роста раковых клеток. Дополнительная информация представлена в статье о связи сахара и рака, подготовленной специалистами Академии питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics), доступной по ссылке www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutritionnow/sugar-and-cancer.

Контролируйте количество жиров в вашем рационе. Некоторые жиры, входящие в рацион питания, необходимы и полезны. Существуют разные типы жиров. Некоторые из них полезнее других. Вид потребляемых жиров может быть также важен, как и их количество.

Продукты с высоким содержанием жира содержат много калорий. Это означает, что в небольшом количестве продуктов с высоким содержанием жира содержится много калорий. В одном грамме жира

содержится более 9 калорий. Один грамм углеводов или белков содержит 4 калории. Это важно, если вы пытаетесь похудеть или поддерживать нормальный вес.

Важно не употреблять слишком много калорий и выбирать более полезные виды жиров. Большинство людей могут включать жиры в свой рацион. При определенных заболеваниях ограничение потребляемых жиров может быть полезным.

Министерство сельского хозяйства США рекомендует, чтобы от 20 до 35 процентов ежедневных калорий поступало из жиров. Если ваша потребность в калориях составляет 1800 калорий, то это примерно 40–70 граммов жира в день. Этот показатель может быть выше или ниже в зависимости от вашей потребности в калориях.

Холестерин

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:

- **Липопротеины низкой плотности (low-density**

lipoprotein, LDL). Такой холестерин часто называют «плохим». Он может закупорить ваши артерии и стать причиной сердечно-сосудистого заболевания.

- **Липопротеины высокой плотности (high-density lipoprotein, HDL)**. Такой холестерин часто называют «хорошим». Он присоединяется к лишнему холестерину и выводит его из организма через каловые массы.

Виды жиров

Источниками **мононенасыщенных жиров** являются продукты растительного происхождения. Такие жиры могут снизить уровень общего холестерина и уровень LDL. На уровень HDL они не повлияют. Отдавайте предпочтение мононенасыщенным жирам, которые содержатся в следующих продуктах питания:

- Оливки
- Оливковое масло
- рапсовое масло;
- арахисе, арахисовом масле;
- миндале, фундуке, орехах пекан;
- Авокадо

Источниками **полиненасыщенных жиров** также являются продукты растительного происхождения.

Такие жиры могут снизить общий уровень холестерина и уровень LDL. Такие жиры содержатся в:

- кукурузном масле;
- сафлоровом масле;
- подсолнечном масле;
- соевое масло;
- конопляном масле;
- масле из виноградных косточек.

Насыщенные жиры содержатся в:

- мясном и курином жире;
- цельном молоке и молочных продуктах, например, сыре, йогурте и сметане;
- сливочное масло;
- смальце;
- кокосовом, пальмовом и пальмоядровом масле.

Потребление продуктов, содержащих чрезмерное количество насыщенных жиров, может повысить уровень общего холестерина и уровень LDL. Ограничение количества потребляемых насыщенных жиров позволяет поддерживать нормальную работу сердца, а также нормальный вес.

Жирные кислоты омега-3 необходимы для укрепления здоровья, особенно для поддержания работы сердца. Они содержатся в основном в жирной рыбе, например:

- лосось;
- тунец;
- скумбрия.

Старайтесь еженедельно съедать не менее 2 порций (объемом 4 унции или 120 г) рыбы, богатой кислотами омега-3.

К другим продуктам, содержащим меньшее количество омега-3 жирных кислот, относятся следующие:

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

Советы по сокращению жиров в рационе питания
Уменьшение количества животных жиров в вашем рационе может снизить риск развития рака предстательной железы. Вот несколько способов уменьшить количество жиров в вашем рационе:

- **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 масло, маргарин, сливочный сыр и майонез, а также некоторые заправки для салатов. Вместо готовых заправок с высоким содержанием жира попробуйте добавлять в салаты лимонный сок или бальзамический уксус с травами.
- **Выбирайте нежирные сорта мяса.** Это может быть курица или индейка без кожи и рыба.
- **Ограничьте еженедельное употребление красного мяса.** Ешьте не более 18 унций (540 г) красного мяса (говядины, баранины и свинины) в неделю.
- **Исключите обработанные мясные продукты**, такие как хот-доги, сосиски, бекон и холодная нарезка.
- **Ешьте 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 запекайте, варите, готовьте на пару или жарьте на

сковороде, используя антипригарный спрей для приготовления пищи.

- **Используйте травы и специи для ароматизации блюд.** Их можно использовать вместо сливочного и растительного масла или соусов.
- **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.
- При приготовлении яичницы или омлета **используйте 1 желток на 2 яичных белка**. Можно также использовать заменитель яиц.
- **Выбирайте тунец или сардины, консервированные в воде**, а не в масле. Слейте масло из консервированного тунца или сардин, чтобы уменьшить количество жира.
- **Для приготовления пищи используйте рапсовое или оливковое масло.** Они содержат наименьшее количество насыщенных жиров.
- **Выбирайте обезжиренные (или пониженной**

жирности) молоко, йогурты и сыры вместо их жирных разновидностей.

- **Включите в свой рацион орехи и авокадо** . В них содержатся полезные мононенасыщенные жиры, но они также содержат большое количество жиров и калорий.
- **Ешьте щербет, фруктовый лед, маложирное мороженое или замороженный йогурт** вместо обычного мороженого.
- Вместо сметаны, сыра или бекона используйте сальсу, обезжиренные заправки или простой обезжиренный йогурт в качестве соуса для запеченного картофеля, курицы или рыбы.
- **Употребляйте в пищу меньше насыщенных жиров и трансжиров.** Избегайте употребления насыщенных жиров, которые содержатся в сливочном масле, животном жире, пальмовом и кокосовом масле.
- **Избегайте употребления трансжиров**, которые содержатся в маргарине, жареных продуктах и выпечке. 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.

Включайте клетчатку в рацион питания

Клетчатка помогает снизить уровень холестерина, регулирует работу кишечника и предотвращает запоры. Она также способствует снижению веса. Клетчатка обеспечивает ощущение сытости после еды и снижает риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.

Источники клетчатки

Наилучшими источниками клетчатки являются продукты питания растительного происхождения, такие как фрукты и овощи. Цельные злаки, крупы, орехи, семечки и бобовые, такие как фасоль, горох и чечевица, также могут обеспечить вас необходимой клетчаткой.

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».

Советы по добавлению клетчатки и цельных злаков в ваш рацион

- 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;
- добавляйте небольшое количество сухофруктов или поджаренных орехов к цельным злакам, например, ячменю;
- добавляйте фасоль к рису, макаронным изделиям, салатам и супам;
- делайте выбор в пользу свежих фруктов и овощей, а не соков.

Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в продуктах питания и напитках. Выпивайте хотя бы 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости в день. Это поможет предотвратить запоры. 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 заболевания почек. Употребляйте меньше 2300 мг натрия (около 1 чайной ложки соли) в сутки.

Свежие продукты питания, не подвергнутые технологической обработке, обычно содержат меньше натрия. 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».

Советы по сокращению натрия в рационе питания

- Не досаливайте еду за столом.
- Обращайте внимание на состав. Иногда название продукта может вводить в заблуждение. Лимонный перец, приправы и адобо могут содержать много

соли. Это касается натрия или других источников соли, таких как мононатриевый глутамат (monosodium glutamate, MSG).

- Когда готовите, приправляйте продукты свежими травами и специями вместо соли.
- Ограничьте употребление консервированных, фасованных, прошедших обработку, маринованных, соленых и вяленых продуктов.
- Имейте в виду, что и фастфуд, и ресторанная еда часто содержат большое количество соли. Когда вы идете в ресторан, полезно планировать приемы пищи заранее. Некоторые рестораны предлагают информацию о питательных свойствах блюд, представленных в их меню. По возможности ознакомьтесь с размерами порций в меню, прежде чем заказывать их.

Включите в свой рацион кальций и витамин D

Ежедневное употребление кальция в пищу позволяет сохранить кости и зубы крепкими, а мышцы и нервы здоровыми. 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.

Источники кальция

Хорошими источниками кальция являются обезжиренные или маложирные молочные продукты, такие как молоко, йогурт или сыр. Если у вас проблемы с переносимостью лактозы, попробуйте соевые или безлактозные продукты, например, молоко Lactaid®. Лактоза — это сахар, который содержится в молочных продуктах. Хорошими источниками кальция также являются миндальные орехи, зеленые листовые овощи, соевые бобы, консервированные сардины и лосось.

Советы по добавлению кальция в ваш рацион

Ежедневно съедайте не меньше 2–3 порций молочных продуктов — обезжиренных или пониженной жирности. Если у вас проблемы с переносимостью лактозы, ежедневно употребляйте 2–3 порции безлактозных продуктов. Употребляйте продукты, обогащенные кальцием, например, апельсиновый сок и некоторые крупы.

Если вы не получаете достаточно кальция с пищей или напитками, вам могут понадобиться кальциевые добавки. Поговорите со своим врачом или клиническим диетологом, чтобы узнать больше о ваших потребностях в кальции.

Витамин D

Витамин D помогает организму усваивать кальций из вашего рациона питания. 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. Некоторым людям может потребоваться пищевая добавка с витамином D.

Вам может понадобиться пищевая добавка с витамином D, если:

- вы не получаете достаточно кальция или витамина D с пищей;
- вы редко выходите на улицу;
- ваша кожа обычно закрыта, например, по религиозным соображениям.

Рекомендованная суточная норма потребления

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

Возрастные изменения.	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. С возрастом вы все еще можете улучшить состояние костной ткани. Ешьте продукты, богатые кальцием и витамином D, и ежедневно выполняйте упражнения с весовой нагрузкой. Это может быть ходьба, бег трусцой, поднятие тяжестей или прыжки на скакалке — все это способствует укреплению костей.

Ограничьте употребление алкоголя

Количество употребляемого алкоголя может повлиять на риск развития рака пищевода, ротовой полости, головы и шеи, а также на риск развития цирроза печени. В алкогольных напитках содержится много

калорий. Если вы употребляете алкоголь, делайте это в меру.

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).

Обращайте внимание на размер бокалов, из которых вы пьете дома и в ресторанах. Некоторые бокалы для вина вмещают в себя в 5 раз больше вина (20 унций, или 600 мл), чем должно быть в одной порции. В «легком» пиве меньше калорий по сравнению с обычным, но содержание спирта такое же. Чтобы разбавить спиртное, используйте газированную воду.

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

Примерные меню питания

Ниже приведены примеры меню, позволяющие ввести в ваш рацион питания полезные продукты.

Индивидуальные потребности и вкусы людей отличаются, поэтому вам не нужно соблюдать эти меню в точности. Эти меню могут подойти не всем. Тем не менее, вы можете почерпнуть из него идеи для приготовления полезных блюд и закусок.

Прием пищи	Пример меню № 1
Завтрак	1 чашка хлопьев с отрубями с 2 столовыми ложками изюма ½ стакана обезжиренного молока 1 нарезанный банан Кофе или чай с обезжиренным молоком
Обед	Салат с тунцом (4 унции (120 г) тунца, консервированного в воде, 1 столовая ложка нежирного майонеза) 1 кусочек хлеба из нескольких видов злаков ½ чашки холодной фасоли (консервированной, осушенной и промытой) и морковного салата 1 чашка винограда 16 унций (480 мл) газированной воды с долькой свежего лимона
Перекус	15 миндальных орехов 1 апельсин

Ужин	4 унции (120 г) макаронных изделий из цельной пшеничной муки ½ чашки томатного соуса без соли 1 столовая ложка тертого сыра пармезан 4 унции (120 г) приготовленной на гриле куриной грудки 6 стеблей спаржи, приготовленной на пару 1 чашка смешанной зелени с помидорами, красным луком и 4 черными оливками 2 столовые ложки заправки с низким содержанием жира
Перекус	1 свежая груша с посыпкой из толченого крекера Грэхема и 2 столовыми ложками йогурта пониженной жидкости
Содержание питательных веществ	Калории: 1 780 Общее содержание жира: 58 г Полиненасыщенный жир: 10 г Насыщенный жир: 12 г Мононенасыщенный жир: 30 г Холестерин: 211 мг Натрий: 1 800 мг Клетчатка: 37 г Кальций: 933 мг Калий: 3370 мг

Прием пищи	Пример меню № 2

Завтрак	8 унций (240 мл) ванильного или фруктового йогурта пониженной жирности 1 чашка вареной цельной овсянки с 2 чайными ложками смешанной корицы и сахара ½ чашки свежих или консервированных фруктов (в собственном соку) Кофе или чай с обезжиренным молоком
Обед	сэндвич с индейкой: • 3 унции (85 г) запеченной индюшиной грудки • 2 ломтика хлеба из цельнозерновой муки • 1 чайная ложка обезжиренного майонеза или горчицы • ¼ часть нарезанного авокадо • салат-латук и помидор 1 среднее яблоко 8 унций (240 мл) шоколада Обезжиренное молоко
Перекус	2 чашки воздушного попкорна (без добавления сливочного масла)

Ужин	2 чашки вегетарианского чили 2 кусочка цельнозернового пшеничного хлеба или 1 средняя булочка из цельной пшеничной муки 1 чашка салата из различной зелени Салатная заправка: • 1 столовая ложка оливкового масла • 1 столовая ложка бальзамического уксуса 2 ломтика арбуза
Перекус	½ чашки фруктового сорбета, посыпанного 1 чашкой свежей или замороженной клубники или малины
Содержание питательных веществ	Калории: 1 800 Общее содержание жира: 28 г Полиненасыщенный жир: 5 г Насыщенный жир: 8 г Мононенасыщенный жир: 9 г Холестерин: 81 мг Натрий: 1 600 мг Клетчатка: 47 г Кальций: 1300 мг Калий: 4200 мг

Прием пищи	Пример меню № 3

Завтрак	Овощная фриттата: • 1 яйцо и 2 яичных белка • 1 чашка нарезанных овощей 1 чашка порезанной кубиками мускусной дыни Кофе или чай с обезжиренным молоком
Обед	1 ½ чашки супа из черной фасоли и кукурузы (см. рецепт ниже) Цельнозерновая булочка с 1 ломтиком сыра с низким содержанием натрия 1 чашка салата из различной зелени Салатная заправка: • 1 столовая ложка оливкового масла • 1 столовая ложка бальзамического уксуса
Перекус	½ чашки 1% творога ½ чашки свежих фруктов
Ужин	6 унций отварного лосося 1 чашка шпината и грибов, тушенных в 2 столовых ложках растительного масла с чесноком 1 сладкий картофель, нарезанный и запеченный в духовке 1 чашка вареных грибов 1 чашка коричневого риса

Перекус	1 стакан какао без сахара с обезжиренным молоком 1 запеченное яблоко с корицей
Содержание питательных веществ	Калории: 1700 Общее содержание жира: 47 г Полиненасыщенный жир: 6 г Насыщенный жир: 13 г Мононенасыщенный жир: 20 г Холестерин: 320 мг Натрий: 2300 мг Клетчатка: 44 г Кальций: 1050 мг Калий: 3300 мг

Рецепт супа из черной фасоли и кукурузы (на 4 порции)

- консервированные протертые помидоры с базиликом с низким содержанием натрия (банка объемом 28 унций, или 840 мл)
- томатный сок с низким содержанием натрия (8 унций, или 240 мл)
- промытая консервированная черная фасоль (банка объемом 16 унций, или 480 мл)
- промытая консервированная белая фасоль (банка объемом 16 унций, или 480 мл)
- консервированная красная фасоль (банка объемом 16 унций, или 480 мл)

- консервированная сладкая кукуруза (банка объемом 16 унций, или 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. Уменьшите огонь и дайте покипеть 10 минут.

Пищевые добавки

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 травах и минеральных веществах перейдите по ссылке www.aboutherbs.com.

Влияние перечисленных ниже питательных элементов на рак предстательной железы в настоящее время изучается.

Мультивитамины и 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 содержат клетчатку, которой нет в витаминных таблетках. Кроме того, в них содержатся соединения растительного происхождения, которые могут быть полезными для здоровья.

Каротиноиды

Каротиноиды — это вещества, придающие цвет некоторым фруктам и овощам. Два распространенных каротиноида — это ликопин и бета-каротин.

Ликопин содержится в помидорах, гуаве, ананасе и арбузе. Исследования показали, что продукты, содержащие ликопин, могут уменьшить риск развития рака предстательной железы.

Бета-каротин содержится в темно-зеленых листовых овощах, а также в желтых или оранжевых овощах, таких как морковь и сладкий картофель. Продукты и пищевые добавки, богатые бета-каротином, вряд ли окажут какое-либо существенное влияние на риск развития рака предстательной железы. Продукты, содержащие бета-каротин, безопасны. Воздержитесь

от приема пищевых добавок и соков из продуктов, богатых бета-каротином.

Льняное семя

Льняное семя помогает замедлить рост и распространение рака предстательной железы, а также является источником жирных кислот омега-3 и клетчатки.

Молотые льняные семена приносят максимальную пользу для здоровья. Организм не может усвоить цельные льняные семена. Льняное масло не обладает теми же полезными свойствами, что и мука из льняного семени.

Фолиевая кислота

Важно употреблять нужное количество фолиевой кислоты. Но включив в свой рацион нужное количество фолиевой кислоты (400 мг), вы можете немного уменьшить риск развития рака предстательной железы. Прием добавок с фолиевой кислотой может увеличить риск развития рака предстательной железы в два раза.

Придерживайтесь сбалансированного рациона питания с употреблением богатых фолиевой кислотой продуктов, таких как обогащенные хлопья для завтрака и зерновые продукты, спаржа, авокадо, бобовые,

печень, орехи и темно-зеленые листовые овощи.

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 являются антиоксидантами. Они содержатся в морепродуктах, цельных злаках, растительном масле, маргарине, орехах, семечках, яйцах, цельнозерновом хлебе и крупах. Наилучшим вариантом является включение продуктов, содержащих селен и витамин Е, в свой рацион питания.

Мы не рекомендуем принимать пищевые добавки с селеном или витамином Е. У людей, принимающих добавки только с витамином Е, повышается риск развития рака предстательной железы. Добавки с селеном и витамином Е не предотвращают рак предстательной железы независимо от того, принимаются они по отдельности или вместе.

Соя

Соевые продукты являются хорошим дополнением к вашему рациону и обеспечивают нормальную работу сердца, если употреблять их в умеренных количествах. Они могут заменить продукты с высоким содержанием

животных белков и насыщенных жиров. Источником сои является сыр тофу, соевое молоко, соевые бобы (эдамаме), соевые орехи, соевое ореховое масло, мисо (соевая паста) и соевые бургеры.

Мы не рекомендуем соевые добавки и соевые батончики. В них много калорий, сахара и жира, но нет питательных элементов, которые есть в цельных продуктах.

Цинк
Цинк обеспечивает нормальное функционирование клеток, подает сигналы нервам и защищает организм от инфекций и болезней. Источниками цинка являются мясо, рыба, птица, бобовые и цельные злаки.

Потребление более 100 мг цинка в день может повысить риск развития рака предстательной железы. Это также может повысить уровень LDL, снизить уровень HDL и ослабить иммунную систему. Мы не рекомендуем принимать добавки с цинком.

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 медицинского сотрудника материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Брахитерапия

Брахитерапия — это процедура, применяемая при лечении рака предстательной железы и других видов рака. Во время брахитерапии рака предстательной железы онколог-радиолог вводит устройства с радиоактивным веществом в предстательную железу рядом с раковыми клетками. Онколог-радиолог — это врач-онколог, имеющий специальную подготовку по лечению рака с помощью радиотерапии. Эти устройства используются для уничтожения раковых клеток. Во время брахитерапии вы можете питаться как обычно.

Наружная дистанционная радиотерапия

Во время наружной дистанционной радиотерапии излучение направлено на предстательную железу. Это может вызвать диарею (жидкий или водянистый стул). Ваш медицинский сотрудник скажет вам, следует ли придерживаться диеты с низким содержанием клетчатки во время наружной дистанционной радиотерапии.

Гормонотерапия

Антиандрогенная терапия (androgen deprivation therapy, ADT)

ADT — это гормональная терапия, во время которой для блокировки тестостерона используются медицинские препараты, такие как leuprolide (Lupron®). Тестостерон — это гормон, который помогает сохранить прочность костей, но также вызывает рост раковых клеток предстательной железы. Снижение уровня тестостерона может привести к повышению риска развития остеопороза и перелома костей. Достаточное количество кальция в вашем рационе питания помогает защитить кости.

Орхиэктомия

Орхиэктомия — это операция по удалению одного или обоих яичек. Это также может снизить уровень тестостерона. Орхиэктомия может привести к набору веса. Поддерживайте нормальный вес, соблюдая рекомендации по здоровому питанию, приведенные в этом ресурсе, следите за размером порций и занимайтесь спортом, если есть такая возможность.

Химиотерапия

Химиотерапия может вызвать потерю аппетита, тошноту (ощущение подступающей рвоты) и рвоту. Во время химиотерапии старайтесь есть мягкую пресную

пищу часто и маленькими порциями.

Химиотерапия также может привести к появлению язв во рту, которые затрудняют прием пищи. Диетические добавки, такие как Ensure®, или молочные коктейли между приемами пищи могут помочь увеличить количество потребляемых калорий.

Поговорите со своим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом, если у вас возникли какие-либо вопросы или опасения, связанные с рационом питания или пищевыми добавками. Чтобы найти клинического врача-диетолога, который поможет вам во время вашего лечения, позвоните по телефону 212-639-7312 и запишитесь на прием.

Регулярно выполняйте физические упражнения
Физическая активность и упражнения являются частью здорового образа жизни. Занятия умеренной интенсивности продолжительностью не менее 30 минут в день несколько дней в неделю помогут вам поддерживать форму.

Занятия умеренной интенсивности — это когда вы дышите чаще, но у вас нет одышки. Например, вы можете разговаривать, но не можете петь. Некоторые люди начинают потеть уже через 10 минут.

При **интенсивных нагрузках** дыхание учащается, и вы не можете произнести больше нескольких слов, не делая паузы. Некоторые люди начинают потеть уже через несколько минут.

Активный образ жизни снижает риск развития других видов рака и многих хронических (длительных) заболеваний. Он может улучшить работу сердца и общее состояние здоровья, а также уменьшить боли в суставах. Физическая активность поможет вам сохранить прочность костей, нарастить сухую мышечную массу и уменьшить объем жировой ткани, а также придаст вам энергию.

Регулярные физические упражнения могут улучшить когнитивные функции, включая память, мышление и речь. Выполнение упражнений уменьшит слабость (ощущение большей усталости или слабости, чем обычно), а также избавит от депрессии или тревоги (сильного чувства тревожности или страха). Физическая активность предупредит падения, предотвратит или устранит запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно).

Есть и другие полезные эффекты физической нагрузки у больных раком. Если вы проходите химиотерапию, в

течение дня вы можете чувствовать усталость. Физические упражнения могут устранить эти ощущения и дать 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.

Ресурсы MSK

Служба интегративной медицины и здоровья: О травах (Integrative Medicine and Wellness Service: About Herbs)
646-888-0880
www.aboutherbs.com

Содержит информацию о различных травах, растительных компонентах и других продуктах.

Служба по вопросам питания (Nutrition Services)
www.msk.org/nutrition
212-639-7312

Наша Служба по вопросам питания (Nutrition Service) предлагает консультации по вопросам питания с одним из наших диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

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)
301-435-2920
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» (USDA My Plate Guidelines)
www.myplate.gov

Библиотека Департамента сельского хозяйства США (USDA National Agricultural Library)
www.nutrition.gov

Контактная информация Службы по вопросам питания центра MSK

Для получения дополнительной информации о Службе по вопросам питания центра MSK позвоните по номеру 212-639-7312 в отделение пищевых продуктов и питания (Department of Food and Nutrition).

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