

Опасные продукты

Данные систематических обзоров, метаанализов и результаты крупных проспективных исследований подтверждают связь переизбытка и нерационального питания с повышенным риском развития онкологических заболеваний



ЕДИМ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Выводы, сделанные учеными Оксфордского университета (США) в начале текущего века, справедливы и сегодня: избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития рака пищевода (аденокарциномы), колоректального рака, постменопаузального рака молочной железы, а также рака почек и эндометрия [1]. При этом неправильные диетические подходы (недостаточное потребление овощей и фруктов, очищенных злаков и молочных продуктов), а также чрезмерная масса тела могут влиять на риск развития не только первичного рака молочной железы, но и его рецидивов [2].

По оценкам, около 90% случаев рака поджелудочной железы обусловлены воздействиями «извне», примерно в 50% случаев «виновниками» выступают бекон, колбасные изделия и сосиски [3].

В свою очередь, алкоголь может вызывать онкологические заболевания полости рта, глотки, пищевода и печени, а также провоцировать небольшое повышение риска развития рака молочной железы. При употреблении «красного» мяса (баранина, свинина, говядина) повышается риск развития колоректального рака, поэтому количество этих продуктов в рационе необходимо уменьшить. Консервированные продукты и избыточный уровень соли могут приводить к повышению риска развития рака желудка, следовательно, их потребление должно быть умеренным. Очень горячие напитки и продукты питания могут повышать риск развития рака полости рта, глотки и пищевода.

СНИЖАЕМ РИСК

Американское онкологическое общество по питанию и физической активности (ACS) рекомендует меры по поддержанию нормальной массы тела, физической активности, а также соблюдению диеты, богатой овощами, фруктами и цельнозерновым хлебом. Это снижает общий риск возникновения онкопатологии, а также способствует более длительному выживанию пациентов после диагностированного рака толстой кишки III стадии [4].

В частности, употребление фруктов и овощей в количестве не менее 400 г/сут может способствовать снижению

Среди типичных продуктов средиземноморской диеты: оливковое масло и оливки, свежие овощи (помидоры, баклажаны, болгарский перец, цуккини), чеснок, лук, зелень (тимьян, розмарин, орегано, базилик), цельнозерновой хлеб и, конечно же, рыба и морепродукты. А вот красное мясо, избыток соли и кулинарные жиры находятся под запретом. При отсутствии противопоказаний можно позволить себе бокал сухого красного вина



риска развития рака полости рта, пищевода, желудка и толстой кишки.

Физическая активность как основная детерминанта энергетических затрат снижает риск развития колоректального рака и, вероятно, рака молочной железы. Есть данные о том, что нормализация массы тела и борьба с ожирением совместно с соблюдением принципов здорового питания могут снижать риск заболеваемости раком молочной железы и возникновения его рецидивов [1, 2].

ДИЕТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Среди «здоровых» диет особенно выделяется так называемая средиземноморская. Во-первых, приверженность традиционной средиземноморской диете обратно пропорциональна общей, а также сердечно-сосудистой смертности. Во-вторых, изучена взаимосвязь степени такой приверженности и распространенности рака в общей популяционной выборке из 25 623 участников (10 582 мужчины, 15 041 женщина) греческого сегмента Европейского перспективного исследования рака и питания (EPIC). Установлено, что более высокая степень приверженности средиземноморской диете была связана с более низкой общей распространенностью рака [5].

Среди типичных продуктов средиземноморской диеты: оливковое масло и оливки, свежие овощи (помидоры, баклажаны, болгарский перец, цуккини), чеснок, лук, зелень (тимьян, розмарин, орегано, базилик), цельнозерновой хлеб и, конечно же, рыба и морепродукты. А вот красное мясо, избыток соли и кулинарные жиры находятся под запретом. При отсутствии противопоказаний можно позволить себе бокал сухого красного вина.

Александра Демецкая, канд. биол. наук

Список литературы находится в редакции