



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# **Здоровое питание снижает риск развития рака молочной железы**

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

## **Достигните здорового веса тела и поддерживайте его**

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

## **Ограничьте употребление алкоголя**

Употребление более 7 алкогольных напитков в неделю может увеличить риск развития рака молочной железы. Если вы употребляете алкоголь, ограничьте его количество. Одна порция эквивалентна:

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

Чтобы ограничить количество потребляемого алкоголя, попробуйте

ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАКИМИ СОВЕТАМИ:

- разбавляйте алкогольные напитки газированной водой;
- храните алкогольные напитки для особых случаев, например дней рождения или юбилеев;
- попробуйте пить газированную воду с лимоном или несладкий травяной чай.

## **Советы по соблюдению принципов здорового питания**

### **Ограничьте потребление добавленных сахаров**

Например, безалкогольных и других подслащенных напитков.

### **Ограничьте количество рафинированных углеводов**

Например, выпечки, чипсов и белого хлеба.

### **Уменьшите размер порций**

Ешьте, пока не почувствуете насыщение, но не переедайте.

### **Ведите дневник питания**

Записывайте и отслеживайте все, что едите.

### **Ешьте в основном продукты растительного происхождения**

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

### **Ограничьте потребление красного и прошедшего техническую обработку мяса**

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

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

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Healthy Eating to Reduce Your Risk for Breast Cancer - Last updated on June 24, 2020  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center