



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.

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