

# Противоопухолева



диета

**Когда пациент спрашивает онколога: «Что мне можно есть, чтобы в дальнейшем болезнь не вернулась? Какой диеты посоветуете придерживаться моим родственникам, чтобы те не заболели раком?», то врач затрудняется с ответом. Советы на эту тему обсуждают в прессе, на телевидении, в интернете, однако серьезных доказательств пользы или вреда определенных продуктов доктора привести не могут**

**О**льга Аркадьевна Обухова, кандидат медицинских наук, сотрудник НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина, попыталась разобраться, какие из этих рекомендаций – миф, а какие имеют серьезную доказательную базу.

Чаще всего разговоры про антиканцер-диету касаются таких тем, как калорийность рациона, метаболизм глюкозы, вред красного мяса и польза пищевых волокон, баланс омега-3 и омега-6 жир-

ных кислот. К противоопухолевым продуктам причисляют льняное семя, фрукты, овощи, салаты. Противоопухолевые вещества – селен, витамины *B12, D, C*, фолиевая кислота, антиоксиданты (каротиноиды, ликопин, флаваноиды), пробиотики. Ольга Аркадьевна разобрала некоторые из них.

## **Ожирение**

Борьба с ожирением, которую ведут врачи разных специаль-

ностей, продолжается и в онкологии. Огромное количество заболеваний ассоциированы с лишним весом. И именно ожирение рассматривается как один из факторов риска развития опухолей.

Например, 17% случаев рака молочной железы, по данным Всемирного фонда исследования рака, связаны с ожирением. И для этого есть патогенетическая подоплека. Потому что при ожирении развивается инсулинорезистентность, которая, в свою очередь, приводит к развитию гиперинсулиномии, то есть избыточной продукции инсулина. Инсулин теперь выступает анаболиком, трансформирует нормальные клетки и таким образом приводит к развитию злокачественного новообразования.

Тяжело протекает у больных с ожирением и противоопухолевое лечение. Пациента с весом 120 килограммов хирургу прооперировать намного сложнее, чем больного с весом 60–70 кг. То же самое касается и лекарственной терапии, потому что у этих пациентов, как правило, развивается больше осложнений при приеме препаратов. Например, при раке молочной железы у пациенток, у которых

есть ожирение, в два раза чаще развиваются нежелательные явления на фоне приема лекарств.

Кроме того, больные с ожирением чаще требуют повторной госпитализации. Поэтому, если пациент может снизить массу тела, это уже большой плюс – убирается фактор, который провоцирует риск развития злокачественного новообразования.

### **Ультраобработанные продукты**

Другой бич нашего времени – это ультраобработанные продукты. К ним относят продукты питания, произведенные в промышленных условиях, и фастфуд из рафинированных и максимально очищенных от примесей ингредиентов с добавлением эмульгаторов, загустителей и искусственных ароматизаторов, часто с длительным сроком хранения.

Ученые определили, что значительный уровень потребления ультраобработанных продуктов вызывает повышенный риск развития колоректального рака, рака толстой кишки и молочной железы. Причем эта связь прослеживается гораздо отчетливее у мужчин, нежели у женщин. У тех, кто увлечен ультраобра-