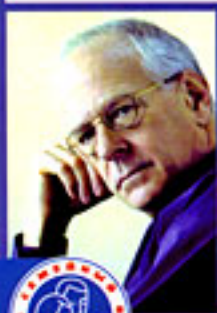


Лев
КРУГЛЯК



ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ РАКЕ

Существует ли альтернативная
«раковая» диета?



Можно ли
излечить рак,
изменив свой
рацион?

Лишние калории —
не зло, а благо

Когда селен
спасает
наши жизни

«КРМЛОВ»

Лев Кругляк

**Лечебное питание при
раке. Существует ли
альтернативная «раковая диета»?**

«Крылов»

Кругляк Л. Г.

Лечебное питание при раке. Существует ли альтернативная «раковая диета»? / Л. Г. Кругляк — «Крылов», — (Ваш семейный врач)

ISBN 978-5-457-23149-8

Для людей, страдающих раковыми заболеваниями, первостепенное значение имеет правильное полноценное питание. Недостаточное поступление в организм питательных веществ ведет к усугублению болезни, а рациональный пищевой режим способствует поддержанию здоровья во многом благодаря целебным свойствам продуктов. Цель этой книги – помочь больным со злокачественными опухолями перейти на лечебное питание, правильно составить рацион и использовать целебные свойства продуктов себе на пользу. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-457-23149-8

© Кругляк Л. Г.
© Крылов

Содержание

Введение	5
Глава 1. Основы рационального питания	7
Классификация продуктов	7
Калорийность продуктов питания	9
Белки	9
Жиры	10
Углеводы	11
Значение витаминов, минеральных веществ и микроэлементов	11
Глава 2. Влияние питания на возникновение рака	17
Особенности развития рака	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Лев Кругляк

Лечебное питание при раке: Существует ли альтернативная «раковая» диета?

Введение

Ежегодно в мире от рака умирает около пяти миллионов человек, а перед теми девятью миллионами больных, у которых впервые выявлены злокачественные новообразования, стоит сложная задача выживания. По некоторым данным, примерно каждый четвертый житель нашей страны в течение жизни встречается с этой грозной патологией. Согласно другим исследованиям, в двух из трех семей имеются родственники, страдающие онкологическим заболеванием.

Злокачественные опухоли занимают второе место среди причин смертности населения. В 2000 году в России 13,9 % мужчин и 13,6 % женщин умерли от различных форм рака. Согласно демографическим показателям, наше общество стареет, следовательно, можно ожидать дальнейший рост злокачественных опухолей. К тому же уже сейчас регистрируется ежегодный прирост подобных заболеваний на 1–2%.

Большинство заболевших раком старше 60 лет. Пожилые люди, как правило, имеют серьезные патологии внутренних органов (сердца, легких, почек, печени). Многие страдают от диабета, гипертонии, хронических болей в связи с артрозами суставов, развитием остеопороза. Все это зачастую вызывает у больных депрессию, а выявленные злокачественные новообразования усугубляют состояние здоровья.

Всем известно, что для выздоровления очень важно иметь позитивный настрой и большое желание победить болезнь. Добиться этого можно только лишь совместными усилиями врачей, родственников и самих больных. Когда человеку впервые сообщают, что у него рак, он чувствует, что его мир рушится. Он боится преждевременной смерти и тех страданий, которые приносит недуг. Он переполнен страхом, не зная ни особенностей течения заболевания, ни прогноза. Страшит не только смерть, но и упадок сил, продолжительная болезнь, вынужденная неподвижность, беспомощность и, наконец, необходимость постороннего ухода. У таких людей появляется бессонница, пропадает интерес к окружающему миру. Душевные страдания чреваты социальной изоляцией, они отражаются на родственниках и близких больных. Напряженные отношения ведут в ряде случаев к разрушению семьи.

Истинное состояние пациента, соответствующее результатам медицинского обследования, во многом недооценивается. Не стоит забывать, что выявление рака на ранней стадии позволяет полностью избавиться от болезни и в дальнейшем вести активную, полноценную жизнь. А в тех случаях, когда первоначально сложно определить исход заболевания, следует знать, что ни один врач зачастую не может предсказать течение болезни, а значит, у больного почти всегда есть надежда на выздоровление.

До появления явных признаков злокачественной опухоли обычно проходит много времени, при этом на организм воздействуют различные факторы. Наряду с генетическим и постоянным эндогенным (внутренним) влиянием важную роль играют факторы окружающей среды.

Питание – это одна из спорных и наиболее часто обсуждаемых тем. Мы принимаем пищу, чтобы получить жизненную энергию. Еда приносит нам удовольствие, является частью культуры и привычек, неотделимой от психического состояния. Для людей, страдающих раковыми заболеваниями, первостепенное значение имеет правильное полноценное

питание. Недостаточное поступление в организм питательных средств ведет к усугублению болезни, а рациональный пищевой режим способствует поддержанию здоровья во многом благодаря целебным свойствам продуктов.

Цель этой книги – помочь больным со злокачественными опухолями перейти на лечебное питание, правильно составить рацион и использовать целебные свойства продуктов себе на пользу.

Опыт показывает, что у онкологических больных возникает множество вопросов, требующих четкого и понятного разъяснения. Безусловно, в информации о правильном питании сегодня нет недостатка. В многочисленных книгах, брошюрах, журналах, газетах, в рекламе пропагандируются «полезные» и «вредные» продукты и их составляющие, даются советы по организации питания. Однако многообразие фактов и противоречивость в высказываниях авторов не вызывает доверия у читателей.

Многих онкологических больных интересуют разумные рекомендации. Люди готовы изменить свои вкусовые привычки для восстановления здоровья. Им важно знать, в какой мере прием пищи и напитков может способствовать скорейшему выздоровлению. Советы, касающиеся различных диет, обычно расцениваются ими как альтернативные методы лечения. Отдельные стороны этой проблемы требуют более детального изучения.

Система рационального питания является важным фактором в разработке комплексного лечения злокачественных опухолей. Одной из главных задач в питании раковых больных является предотвращение потери веса и поддержание нормального жизненного уровня.

Эта книга адресована в первую очередь людям, страдающим онкологическими заболеваниями, и их родственникам. Собранная в ней информация по данной теме, естественно, не заменяет консультаций и рекомендаций лечащего врача, так как в каждом отдельном случае необходимо разработать свой собственный план лечения. Однако дополнительные знания помогут разобраться в лечении, предложенном специалистом, и помогут принять меры профилактики, снижающие риск рецидива заболевания.

В книге также перечислены и проанализированы оригинальные способы приготовления пищи, в заключении приведены рекомендации по рациональному, полноценному и щадящему питанию, подходящие не только раковым больным, но и людям, стремящимся сберечь свое здоровье.

Здесь вы найдете ответы на многие волнующие вас вопросы, в том числе сможете узнать, существует ли альтернативная «раковая» диета.

Автор будет очень признателен за ваши критические замечания, советы, рекомендации, которые можно направить по адресу электронной почты: lev.kruglyak@web.de.

Глава 1. Основы рационального питания

Классификация продуктов

Перед человеком, которому поставлен диагноз «рак», возникает ряд серьезных проблем, в том числе по организации питания. Появляется необходимость в получении более подробной информации о продуктах и потребность внести изменения в многолетние пищевые привычки.

Под полноценным питанием, соответствующим данной ситуации, мы имеем в виду пищу, содержащую все необходимые для жизнедеятельности человека питательные вещества и не ухудшающую его состояние здоровья.

Полноценная пища – это не диета, а образ питания, позволяющий улучшить состояние здоровья. Условно все продукты можно разделить на следующие группы.

Наиболее полезны не- или малообработанные продукты питания (не подвергнутые нагреванию), например мюсли, свежие овощи и фрукты, ростки зерен, орехи, маслины, семена, нерафинированное растительное масло, йогурт, кефир, простокваша, свежее молоко, натуральная минеральная вода, свежая зелень.

Умеренно переработанные с помощью нагревания продукты: хлеб, вермишель, хлопья и кондитерские изделия из муки грубого помола, гречка, просо; вареные овощи и фрукты, глубокомороженые овощи и фрукты без консервантов, вареные картофель, фасоль, горох, чечевица; пастеризованное молоко и молочные продукты (творог, сыр), качественные масло и маргарин в умеренных количествах; свежие мясо, рыба и яйца; натуральный мед, а также фруктовые и растительные чаи, разведенные овощные и фруктовые соки; продукты из сои (молоко, тофу и др.).

Значительно переработанные продукты: выпечка из муки высшего сорта, белый хлеб, серый хлеб, белый шлифованный рис, овощные и фруктовые консервы, конфитюры, фруктовые нектары, жареные орешки, картофельные чипсы, рафинированные жиры и масла, молоко с длительным сроком хранения, сухое молоко, мороженное мясо и мясные продукты (колбасы, сосиски, сардельки), мясные консервы, черный чай, какао, кофе, пиво, вино.

Не рекомендуются к употреблению продукты, подвергшиеся излишней переработке или содержащие определенные химические добавки: сахар, пища, перенасыщенная крахмалом и балластными веществами, консервированное молоко, искусственный сахар и другие сласти, лимонад, сладкие газированные напитки, растворимые напитки, крепкие алкогольные напитки и блюда из внутренностей животных, замороженные готовые блюда, жиры, подвергшиеся сильному нагреванию.

Подобное разделение продуктов питания по полезной ценности условно. Известно, что при их переработке и приготовлении блюд содержание необходимых полезных веществ обычно существенно снижается, в то время как энергоемкость увеличивается. Например, очищенный сахар имеет только энергетический запас, но в нем отсутствуют витамины и минеральные вещества.

В формировании рациона следует придерживаться нескольких простых правил.

- Ешьте хлебобулочные изделия из муки грубого помола.
- Отдавайте предпочтение растительным продуктам, часть из них съедайте в сыром виде.
- В питании не злоупотребляйте мясом, рыбой, яйцами.
- Ограничивайте потребление переработанных жиров и масел.
- Не используйте в пищу рафинированный сахар.

- Сократите до минимума потребление алкоголя и кофеинсодержащих напитков.
- Начинайте трапезу с сырой пищи, затем переходите к вареной. Пища не должна быть ни горячей, ни холодной.
- Питаться нужно умеренно, но разнообразно.
- Есть следует часто, небольшими порциями, хорошо пережевывая пищу. Не игнорируйте чувство голода.

Калорийность продуктов питания

Белки

Основой структурных элементов организма являются **белки**, состоящие из 20 аминокислот. Из них 8 аминокислот не вырабатываются в организме, и мы вынуждены получать их с пищей. Специфическими белками являются гормоны, ферменты (вещества, расщепляющие пищу в желудочно-кишечном тракте) и особые защитные (иммунные) субстанции, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Печень является химической фабрикой нашего организма. Продолжительность жизни отдельных ее ферментов составляет лишь 14 часов, и в процессе обмена веществ они постоянно обновляются.

Большую часть потребности в белке мы привыкли покрывать за счет мяса, рыбы и яиц. По мнению большинства ученых, роль мяса как источника полноценного питания значительно переоценена. Нельзя отрицать, что мясо и рыба относятся к легко усваиваемым носителям белка. Правда, у многих раковых больных в процессе лечения появляется чувство отвращения к мясным блюдам. К тому же в мясе содержатся нежелательные жиры, холестерин и пуриновые вещества, образующие мочевую кислоту. Особенно много жира, соли и различных наполнителей находится в колбасах.

С другой стороны, при переваривании мясной пищи в кишечнике всасываются фолиевая кислота, железо, микроэлементы и витамин B12, необходимые для построения гемоглобина в эритроцитах (красных кровяных тельцах). Потребности организма в железе удовлетворяются на 11–22 % при мясном и лишь на 1–7% при вегетарианском рационе. В мясной пище больше микроэлементов (магний и цинк), чем в растительной. Надо помнить, что профилактика анемии (малокровия) очень важна для больных раком, так как нельзя надеяться на хорошие результаты лучевой и химиотерапии на фоне ухудшения состояния крови.

В картофеле содержится много питательных веществ (белки, углеводы, витамины и минералы). Из него можно быстро приготовить вкусные и питательные блюда, особенно в сочетании с другими продуктами.

Наиболее целесообразно смешанное питание, например:

- картофель, яйца, сыр, творог, молоко;
- хлеб и зерновые, мясная и колбасная продукция в небольшом количестве, рыба, молочные продукты.

В ежедневном рационе больных раком, особенно при значительном снижении веса, обязательно должны присутствовать яйца.

Легко усваиваемые белки содержатся и в молоке и молочных продуктах. Потребление 0,25–0,5 л молока покрывает значительную часть потребности организма в витаминах и микроэлементах. Нагревание ведет к потере питательных веществ, что и происходит с молоком, переработанным для длительного хранения. То же относится к молочнокислым продуктам. <...>.

Сложность заключается в том, что примерно 10 % здоровых взрослых людей не переносят молоко, так как в их организме не хватает фермента лактазы, расщепляющего молочный сахар. После употребления молока у них появляются брожение, боли в животе, диарея (понос). У больных раком вследствие нарушения процесса пищеварения такие явления бывают чаще. В этих случаях предпочтение следует отдавать молочнокислым продуктам: йогурту, кефиру, простокваше, в которых молочный сахар переходит в молочную кислоту,

что не изменяет питательной ценности продуктов. Важным источником белка являются творог и сыры. Многообразие их сортов позволяет найти себе продукт по вкусу.

Жиры

Жиры содержат в два раза больше калорий, чем белки или углеводы. Растительные масла и топленое сало состоят из жиров на 100 %, сливочное масло – на 83 %, маргарин – 80 %, земляные орехи – примерно на 48 %. Быстрее всего всасывается в кишечнике масло. Нагретые жиры обладают способностью раздражать слизистую оболочку желудка.

Жировая подушка человеческого организма выполняет роль энергетического депо. В то же время она служит амортизатором при различных силовых воздействиях на тело, защищая органы и ткани от травм. И наконец, в ней сохраняются необходимые жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) и жирные кислоты. В связи с этим жиры являются существенным компонентом рациона не только здорового, но и больного человека.

У онкологических больных вследствие химио– или лучевой терапии, операций на желудке, кишечнике, поджелудочной железе и желчном пузыре возможны значительные нарушения пищеварительной функции, ухудшается всасываемость жиров в кишечнике. Возможно возникновение изнуряющей диареи, ведущей к обезвоживанию организма и потере ряда пищевых веществ. В таких случаях наряду с медикаментозной терапией рекомендуются специальные диетические продукты.

Много споров ведется вокруг холестерина, жироподобной субстанции, вырабатываемой в основном в печени человека в количестве около 3000 мг в день. Человеческий организм использует холестерин для синтеза различных гормонов, строительства стенок клеток и образования желчных кислот, участвующих в процессе пищеварения.

Большинство больных раком не потребляют яйца, масло, сметану, чтобы не увеличивать количество холестерина в крови. Повышенный уровень холестерина является признаком прогрессирующего атеросклероза и связанных с ним нарушений кровообращения, в том числе инсульта (кровоизлияния в мозг) и инфаркта миокарда.

Считается, что питание влияет на уровень холестерина лишь на 5–8%. Кроме того, имеются данные о наследственном факторе этого процесса. В настоящее время существуют медикаменты, позволяющие снижать уровень холестерина до нормальных показателей.

Неплохими поставщиками жиров в организм являются молочные продукты. Обычно молоко содержит около 3,5 % жира. Сейчас выпускается молоко и молочнокислые продукты со сниженным содержанием жира. В связи с этим в них остается мало жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К). Поэтому эти продукты нужно употреблять не постоянно, а в период избавления от лишнего веса. Для большинства людей, не занимающихся физическим трудом, привычное потребление жирных продуктов оборачивается накоплением жира в организме, что приносит вред здоровью.

Считается, что для нормальной жизнедеятельности организма вполне хватает 40 г жира, используемого при приготовлении пищи и 30–40 г жиров, употребляемых с сыром, молоком, мясом, орехами и т. д. <...>

Жиры не только являются энергоносителями, они придают вкус пище, снабжают организм необходимыми жирорастворимыми витаминами и жирными кислотами.

Практически во всех рекомендациях по полноценному питанию имеются указания на необходимость включать в рацион нерафинированные растительные масла и негидролизированные маргарины. Дело в том, что в процессе переработки растительных масел используется высокая температура и вводятся различные добавки. При этом разрушаются практически все каротиноиды и значительная часть витамина Е. В результате получается масло без вкуса и запаха, но с длительным сроком хранения. При создании легких маргаринов в

результате химической обработки сырья также теряется ряд ценных жирных кислот, поэтому предпочтительнее подавать к столу сливочное масло. Оно является источником витамина А, а высококачественный маргарин – витамина Е и линолевой кислоты.

Углеводы

Для осуществления обменных процессов организм нуждается в углеводах, являющихся базой для энергетического обмена в тканях и клетках. Особое значение в этих процессах имеет глюкоза (виноградный сахар). Некоторые клетки организма (крови, почек и нервные) обходиться без него не могут. Сахар находится в продуктах в различных соединениях. Легче всего усваивается в кишечнике обычный пищевой сахар. Углеводы имеются в значительном количестве в продуктах, содержащих крахмал (картофель, рис, вермишель, кукуруза, хлеб и другие зерновые).

Здоровому человеку в день необходимо около 300 г углеводов. Некоторые авторы считают, что больным раком следует резко ограничить в рационе продукты, содержащие углеводы. Однако без достаточного энергетического снабжения нормальные обменные процессы невозможны.

Продолжаются споры о питательной ценности различных видов сахаров. До сих пор у ученых нет единого мнения по этому вопросу. Многие считают, что очищенные сахара (белый, виноградный, фруктовый и т. д.) не являются продуктами, необходимыми организму. Это касается и сахарных сиропов, имеющих в готовых напитках. В них практически нет питательных веществ, принимающих участие в строительстве сахарных молекул. Организм не нуждается в этих «быстрых» энергоносителях. Кроме того, белый сахар не содержит балластных веществ, способствует появлению лишнего веса (особенно в сочетании с жиром) и кариеса. Уменьшение использования сахара не грозит дефицитом углеводов, которые восполняются за счет хлебобулочных и зерновых продуктов. Все же некоторые ученые считают, что нельзя исключать белый сахар из рациона. Одним из популярных продуктов является мед, состоящий на 80 % из сахара.

При использовании концентратов, содержащих значительное количество сахара (патока, кленовый и другие сиропы, солодовый экстракт, яблочный и грушевый соки) желательно их разводить водой. Не следует переходить на сахарозаменители. В последнее время ученые рассматривают их в качестве веществ, провоцирующих развитие некоторых форм рака.

Большое количество сахара содержится в напитках: в лимонаде – около 7 %, а в коласо-держащих напитках – 11 %. Это означает, что в 1 л кока-колы содержится 110 г сахара, много его и во фруктовых нектарах. Для утоления жажды предпочтительнее пить чай и минеральную воду.

Энергетическая потребность человека и содержание энергии в продуктах питания измеряются в килокалориях. Однако для большинства понятие «калория» носит отвлекающий характер. Калория является единицей измерения энергии, как метр для длины. Можно отказаться от утомительных подсчетов калорий, если ограничить употребление жиров, алкоголя и сладостей и регулярно следить за своим весом. Рекомендуется строить свой рацион согласно энергетической потребности своего организма.

Значение витаминов, минеральных веществ и микроэлементов

Подавляющее количество витаминов и минералов организм вынужден получать с продуктами питания. Без них невозможно строительство клеток и обменные процессы. Если в

рационе достаточно зерновых продуктов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и натуральных жиров, то можно быть уверенным, что потребности организма удовлетворены. При чрезмерном употреблении алкоголя и кофе, при стрессах, инфекционных и злокачественных заболеваниях необходимость в них возрастает.

В поисках средств, способствующих профилактике и лечению рака, специалисты подробно изучили действие витаминов – веществ, участвующих во многих жизненно важных процессах в организме человека. При этом мы вынуждены регулярно потреблять продукты, в которых содержится мало витаминов. Активное действие их возможно лишь при реакции с другими веществами.

Предположение, что витамины, принимаемые в высокой концентрации, препятствуют росту некоторых опухолей, до сих пор не подтвердилось. Следовательно, прием витаминов не может заменить необходимое лечение, хотя они в определенной степени снижают вероятность развития злокачественных образований.

Установлено, что при регулярном потреблении овощей и фруктов, богатых *каротином* (провитамином А), реже возникают опухоли кожи, легких, шейки матки, предстательной железы, мочевого пузыря, полости рта, желудочно-кишечного тракта.

Витамин А имеет большое значение в защите клеток, необходим для поддержания иммунной системы человека. Жирорастворимый витамин А поступает в организм с продуктами животного происхождения (сливочное масло, печень, молоко, сыр, яйца). При передозировке могут появиться побочные эффекты (развивается воспалительный процесс слизистых оболочек, повышается хрупкость костей).

Бета-каротин принадлежит к группе каротиноидов. Больше всего их в ярко-желтых и красных фруктах и овощах, например в моркови, болгарском перце, тыкве, томатах, манго, дыне, абрикосах, облепихе, фенхеле, а также в петрушке и шпинате. Они также присутствуют в шиповнике, сельдерее, луке и чесноке.

Однако не стоит принимать большое количество бета-каротина в виде таблеток.

По многочисленным исследованиям, пища, богатая *витамином С*, препятствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и толстой кишки. Витамин С, или аскорбиновая кислота, играет важную роль в обменных процессах клеток и тканей, способствует разрушению вредных веществ, активизирует защитные свойства организма. Так же как каротиноиды и витамин А, витамин С предохраняет клетки от разрушающего окисления. Курильщики нуждаются в повышенном на 40 % потреблении этого витамина в день.

Основными поставщиками витамина С в организм являются плоды шиповника, рябина, клубника, черная смородина, облепиха, картофель, брокколи, брюссельская капуста, цитрусовые, перец, киви, петрушка, укроп.

Следующим полезным веществом, поддерживающим нормальное функционирование клеток, является *витамин Е*. Это один из сильнейших антиоксидантов для жирных кислот, препятствующий образованию токсических соединений. Поэтому, включая в рацион продукты, содержащие витамин Е, мы снижаем риск заболевания раком легких, желудка и кишечника.

Витамин Е содержится в зерновых продуктах, растительном масле, маслинах, яйцах, ростках пшеницы, орехах, петрушке, шпинате, говяжьей печени, рыбе.

Важную роль в процессе свертывания крови играет *витамин К*. Он содержится в кислой капусте, шпинате.

Для осуществления обменных процессов необходимы витамины *группы В*. При их недостатке страдает обмен углеводов и белков, нарушается формирование клеток, рост и защитные силы организма, соединительная ткань и функционирование нервной системы и сердца. Витамины группы В находятся в зерновых продуктах (хлеб, гречка, овес), молоке и молочных продуктах, говяжьей печени, яйцах, бобовых, сое, овощах и фруктах.

Огромное значение для роста и деления клеток имеет фолиевая кислота. Ученые установили, что если ребенок, находящийся в утробе матери, получает недостаточное количество фолиевой кислоты, то вероятность развития лейкоза (рака крови) в детском возрасте увеличивается. В соединении с витамином В12 фолиевая кислота участвует в развитии красных кровяных телец (эритроцитов). Недостаток витамина В12 может привести к повышенной чувствительности стенок желудка.

Огромное значение наряду с витаминами в строительстве структурных элементов и в обменных процессах имеют **минеральные вещества** (кальций, натрий, калий, хлор, фосфор, железо), которые находятся в пищевых продуктах.

Кальций необходим в большом количестве для формирования костей и зубов. Кроме того, связывая желчные кислоты и препятствуя некоторым нежелательным процессам, он снижает риск развития рака толстой кишки. Кальция больше всего в молочных продуктах и лесных орехах, а также в фасоли, горохе, репе, хрене, овсяной, гречневой, перловой крупах, моркови, капусте, яйцах.

Калий и магний требуются для нормальной деятельности клеток. Их недостаток особенно отражается на работе сердечно-сосудистой системы, что очень важно для пожилых людей. Магний также участвует в обменных процессах углеводов и белков. Источником этих минеральных веществ могут быть изюм, курага, чернослив, абрикосы, гранаты, яблоки, фасоль, горох, картофель (особенно печеный), щавель, томаты, овсяная и пшеничная крупа, капуста, редька, черная смородина, орехи, шпинат, бананы.

В процессе кроветворения важную роль наряду с фолиевой кислотой играют *железо, медь, марганец и кобальт*. Известно, что 70 % железа в организме уходит на образование гемоглобина. Снижение его уровня приводит к анемии (малокровию) и, следовательно, к ослаблению иммунитета и снижению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, ограничению работоспособности и другим нарушениям. У больных со злокачественными образованиями дефицит этих элементов приводит к осложнениям при проведении химио- и лучевой терапии. Хорошим источником железа являются мясо и субпродукты (печень) и зеленые овощи. Целесообразно насыщать организм витамином С, способствующим всасыванию железа в кишечнике.

Некоторые минеральные вещества, которые мы получаем с пищей в небольших количествах (**микроэлементы**), играют активную роль в обменных процессах (йод, селен, цинк, медь, кобальт, магний, фтор и молибден). Недостаток этих веществ может привести к серьезным заболеваниям. Впрочем, возможно и отравление организма некоторыми из них, что тоже приводит к неприятным последствиям.

Йод является составным элементом гормона щитовидной железы. Рацион, содержащий мало йода, может привести не только к развитию зоба, но и к возникновению рака щитовидной железы.

Потребности организма в йоде можно вполне удовлетворить за счет йодированной пищевой соли и потребления морской рыбы, а также круп, бобовых, редиса, моркови, чеснока.

Селен считается жизненно необходимым микроэлементом. Вместе с витамином Е он предохраняет клетки от окисления. Недостаток селена способствует возникновению злокачественных заболеваний.

Важнейшим поставщиком этого микроэлемента являются зерновые продукты. Считается, что организму человека необходимо от 20 до 350 мкг селена в день. При дозе более 800 мкг в день возможны токсические явления и ослабление действия некоторых химиопрепаратов, это надо учитывать при приеме лекарств. Обычно потребность в селене можно удовлетворить, включая в рацион следующие пищевые продукты, указанные в таблице.

Содержание селена в различных продуктах

Продукт (100 г)	Селен (мкг)
Пшеница	3—10
Кукуруза	16
Натуральный рис	11
Овес	7
Кокосовый орех	810
Соя	60
Куриное яйцо	20
Селедка	55
Морской окунь	44
Тунец	82

Существенное значение для организма имеет содержание в нем *цинка*. Уменьшение количества цинка в организме способствует ослаблению иммунитета, ухудшению заживления ран, потере вкусовых и обонятельных ощущений, слабости и депрессии. Таким больным рекомендуется включать в рацион сыр, желтки яиц, зерновые продукты, мясо, печень; дефицит покрывают препаратами мультивитаминов.

Следует напомнить, что передозировка витаминов и минералов также чревата определенными осложнениями. Например, при приеме несколько повышенных доз цинка выявлены нарушения функции желудочно-кишечного тракта.

Важное значение придается изучению полезных растительных веществ (каротиноидов, фитостеринов, сапонинов, флавоноидов, ликопинов, полифенолов и др.), играющих огромную роль в обменных процессах и препятствующих изменениям в клетках, ведущих к развитию злокачественных опухолей.

В растительной пище имеется много биологически активных веществ, которые помогают поддержать и усилить иммунную систему, бороться с инфекционными заболеваниями, препятствуют развитию рака, защищают клетки от повреждающего воздействия свободных радикалов, способствуют регуляции артериального давления и сахара в крови, а также снижению уровня холестерина. Поэтому для профилактики рака необходимо включать в рацион свежие овощи и фрукты, имеющие биоактивные вещества с различными механизмами защиты клеток.

Многие продукты питания содержат необходимые для жизнедеятельности витамины, минералы и микроэлементы, полезные растительные и балластные вещества, приведенные в таблице.

Полезные вещества, содержащиеся в продуктах питания

	Продукты питания	Вита-мин А, бета-каротин	Вита-мин В	Вита-мин С	Вита-мин Е	Минералы, микроэлементы	Растительные вещества	Балластные вещества
Зерновые продукты								
Ячмень	—	*	—	*	**	*	*	
Овес	—	**	—	*	**	*	*	
Просо	*	**	—	*	***	*	*	
Рис	—	**	—	*	**	*	*	
Рожь	*	***	—	*	***	*	*	
Пшеница	*	**	—	*	**	*	*	
Ростки пшеницы	*	***	—	***	*	*	*	
Проросшие зерновые	**	***	*	*	***	***	***	
Фрукты, ягоды, цитрусовые								
Яблоки	*	*	*	*	**	*	***	
Абрикосы	***	*	*	*	***	***	*	
Груши	*	*	*	*	*	*	*	
Ежевика	**	*	*	*	*	*	*	
Дыня	***	*	*	*	*	*	*	
Плоды шиповника	***	*	***	*	*	*	*	
Черная смородина	*	*	***	*	***	***	***	
Вишня	**	*	*	*	*	*	*	
Киви	*	*	**		*	*	***	
Манго	***	*	*		*	*	*	
Брусника	*	**	*		*	*	*	
Слива	**	*	*	*	*	*	*	
Лимон, апельсин, грейпфрут	*	*	*	*	*	*	*	
Авокадо								
Авокадо	*	*	*	***	*	*	*	
Облепиха	***	**	***	—	*	*	*	
Масла, орехи, семена								
Подсолнечное масло	*	—	—	**	—	*	—	
Льняное	—	—	—	*	—	***	—	
масло	—	—	—	*	—	***	—	
Соевое масло	*							
Масло из зародышей пшеницы	—	—	—	***	—	***	—	
Орехи,		*	—	**	*	*	*	
миндаль	*	*	—	**	—	*	***	
Семена льна	—							
Овощи, салаты, пряности								
Артишоки	*	*	*	*	*	***	*	
Фасоль	**							
Брокколи (цветная капуста)	***	**	***	*	***	***	*	
Цикорий (салат)	***	**	*	*	*	***	*	
Зеленый горошек	**	*	*	*	*	***	***	
		*	*	—	*	*	*	
Фенхель	**	*	*	*	*	***	*	
Капуста	*	*	*	—	*	*	*	
Картофель	*	*	*	*	*	***	*	
Морковь	***	*	*	*	*	***	*	
Папайя	***							
Столовая свекла	*	*	*	—	***	***	*	
		*	*	*	***	***	*	
Помидоры	**	**	*	—	*	***	*	
Шпинат	***							

Примечание: * – низкое содержание; ** – среднее содержание; *** – высокое содержание.

Полноценное питание – это взвешенная система употребления продуктов с некоторыми ограничениями и с учетом ряда рекомендаций. При определенных заболеваниях, в том числе при раке, вам придется перестроить свой рацион.

Глава 2. Влияние питания на возникновение рака

Особенности развития рака

Развитие злокачественной опухоли – это сложный и многообразный процесс. Чем отличаются раковые клетки от здоровых? Человеческий организм состоит из миллионов клеток, которые по установленному порядку обновляются через определенные промежутки времени. Каждая клетка имеет свою задачу. Например, клетки кожи выполняют защитную функцию: защищают нас от солнечных лучей; жировые клетки накапливают энергию и предохраняют органы от травм; железистые клетки продуцируют различные ферменты и секреты; нервные клетки осуществляют передачу информации, а мышечные позволяют выполнять различную работу. Все клетки при своем росте и увеличении объема не затрагивают интересы соседних клеток и тканей. При травмах клетки растут только для заживления ран.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.