



Міністерство охорони здоров'я України
Національний фармацевтичний університет
Кафедра нормальної та патологічної фізіології



“ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ РОЗВИТКУ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ”



“Я Є, І Я БУДУ”

доктор біологічних наук, доцент
Рибак Вікторія Анатоліївна

Харків
04.02.2021 р.

ЗАХВОРЮВАНІСТЬ НА РАК В УКРАЇНІ

- ▶ За оцінками фахівців, ризик захворіти на рак в Україні має кожен четвертий чоловік та кожна шоста жінка.
- ▶ Захворюваність на рак в Україні складає **380 випадків на 100 тис. населення**, що виводить країну в лідери на Європейському континенті.
- ▶ На онкологічному обліку в Україні перебувало **близько мільйону хворих** (975301 осіб).
- ▶ За даними Національного канцер-реєстру України щорічно у нашій державі рак вперше діагностують у біля **140 тис.** дорослих осіб і у понад **1000 дітей**.
- ▶ Згідно прогнозних оцінок рівень захворюваності на злоякісні новоутворення в Україні до 2030 року може зрости до **180 ТИС. ОСІБ У РІК.**
- ▶ У **ЧОЛОВІКІВ** в структурі онкологічної захворюваності переважають злоякісні новоутворення шкіри, передміхурової залози, сечового міхура, легенів, нирки та колоректальний рак, у **ЖІНОК** - злоякісні новоутворення шкіри, грудної залози, тіла та шийки матки і щитовидної залози.

“Я Є, І Я БУДУ”

ЗАХВОРЮВАНІСТЬ НА РАК В УКРАЇНІ

- ▶ Досить високим є рівень інвалідизації населення внаслідок злоякісних новоутворень.
- ▶ Кожна **четверта** особа з інвалідністю в Україні має в анамнезі перенесену онкологічну патологію.
- ▶ Смертність від раку в Україні **посідає друге місце у загальній структурі смертності** населення і поступається за цим показником лише серцево-судинним захворюванням.
- ▶ За даними Національного канцер-реєстру України від раку **померло майже 65 тис.** наших співвітчизників, з яких **35 %** становлять **громадяни працездатного віку.**

“Я Є, І Я БУДУ”

СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ РАКУ:

- ▶ Не паліть. Не вживайте ніяких видів тютюнової продукції.
- ▶ Зробіть свій будинок вільним від тютюнового диму. Сприяйте створенню бездимного середовища на своєму робочому місці.
- ▶ Підтримуйте нормальну вагу тіла.
- ▶ Будьте фізично активними у повсякденному житті. Обмежте кількість часу, який ви проводите сидячи.

Дотримуйтесь здорового раціону харчування:

- ▶ Вживайте в їжу велику кількість цільних злаків, бобових, овочів і фруктів.
- ▶ Обмежте вживання висококалорійних продуктів (з високим вмістом цукру або жиру) і уникайте вживання підсолоджених напоїв.
- ▶ Уникайте вживання в їжу м'ясної продукції (технологічно обробленої) і продуктів з високим вмістом солі.
- ▶ Якщо ви вживаєте алкогольні напої, обмежте їх споживання. Повна відмова від вживання алкоголю може запобігти розвитку раку.
- ▶ Уникайте надмірного впливу сонячних променів, особливо на дітей. Використовуйте засоби захисту від сонячних променів. Не користуйтеся соляріями.
- ▶ На робочому місці захищайте себе від впливу речовин, які викликають рак, дотримуючись правил з охорони та гігієни праці.

“Я Є, І Я БУДУ”

СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ:

- ▶ З'ясуйте, чи не піддаєтеся ви впливу радіації внаслідок високого рівня природного опромінення радоном в житловому приміщенні. Проведіть заходи зі зниження високого рівня радону.

Для жінок:

- ▶ Якщо у вас є така можливість, годуйте свою дитину грудним молоком. Грудне вигодовування знижує ризик розвитку раку у матері.
- ▶ Обмежте використання гормональної терапії, що підвищує ризик розвитку деяких видів раку.

Подбайте про те, щоб ваші діти пройшли вакцинацію проти:

- ▶ Гепатиту В (для новонароджених)
- ▶ Вірусу папіломи людини (для дівчаток)

“Я Є, І Я БУДУ”

Скористайтесь послугами організованих програм скринінгу на рак:

- ▶ Рак прямої кишки (чоловіки та жінки в оглядових кабінетах поліклінік)
- ▶ Рак грудей (жінки)
- ▶ Рак шийки матки (жінки)

Таким чином, якщо вести здоровий спосіб життя і грамотно проводити профілактику раку, ризик захворіти можна значно знизити, а лікування, яке було почате на ранніх стадіях захворювання, дає хороші результати і збільшує Ваші шанси на довголіття.

РАК – ЦЕ НЕ ВИРОК. ЦЕ ХВОРОБА, З ЯКОЮ МОЖНА І НЕОБХІДНО БОРОТИСЬ, ЯКУ МОЖНА І НЕОБХІДНО ПЕРЕМАГАТИ!

Що таке здорове харчування?

- ❖ Вживання такої кількості калорій в день, яка необхідна для нормальної життєдіяльності людини, тобто з урахуванням її енерговитрат.
- ❖ Вживання їжі в обмежених дозах, у правильному поєднанні, в певний час.
- ❖ Урахування набору хімічних елементів, що містяться в їжі.



Принцип раціонального харчування - помірність, різноманітність і збалансованість.

Піраміда харчування



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (олівкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

ОВОЧІ

Їжте досить фруктів усіх кольорів.

ФРУКТИ



БУДЬТЕ АКТИВНІ!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

БІЛКИ

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Здорове харчування, як спосіб профілактики розвитку онкологічних захворювань



- ▶ Для профілактики розвитку онкологічних захворювань важливим є вибір типу харчування, який оснований на розумінні користі окремих продуктів.
- ▶ Важливим є вибір харчових продуктів, корисних в протидії виникненню захворюванню, які є корисними.



ЗЛАКИ

- ▶ Зернові культури є важливим джерелом рослинної клітковини.
- ▶ Клітковина підвищує швидкість переварювання їжі, що в свою чергу, зменшує ймовірність контакту між клітинами слизової оболонки кишечника та канцерогенами, які можуть потрапляти в організм людини з їжею.

Источники белка





ПОМІДОРИ

- ▶ Багаті на **лікопін** - антиоксидант, який знижує ризик розвитку раку молочної залози, легень, сечового міхура, товстої кишки і простати.
- ▶ Голландські вчені з'ясували, що лікопін здатен значно уповільнювати ріст злоякісних пухлини, які вже виникли.
- ▶ Лікопін нейтралізує дію вільних радикалів, які згубно діють на нормальні клітини.
- ▶ Також, помідори містять вітамін С, відомий своїми протизапальними властивостями.



Лісові ягоди

- ▶ Чорниця, суниця, полуниця і малина - містять у своєму складі велику кількість антиоксидантів та вітаміну С.
- ▶ Ягоди містять антоціан, який знижує ризик розвитку онкологічних захворювань та сприяє виведенню з організму людини шлаків і токсинів.



Чорниця

- Широко відома своїми корисними властивостями, адже містить природний антиоксидант *птеростільбен*, який запобігає розвитку раку товстої кишки.



ЯБЛУКА

- Доведено, що регулярне вживання яблук знижує ризик виникнення колоректального раку та раку молочної залози.
- Розвиток злоякісних пухлин блокують хімічні речовина під загальною назвою «**антоціани**» - барвникові речовини синього, червоного і фіолетового кольору, що зумовлюють забарвлення квіток, плодів, стебел та листя.
- Американські вчені показали, що доза антоціана, яка міститься у трьох яблуках, достатня для зниження ризику виникнення раку молочної залози на 39 %.



ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

- ▶ Найдієвіший засіб профілактики виникнення онкологічних захворювань.
- ▶ Містить у своєму складі *катехіни* антиоксиданти рослинного походження, які мають протипухлинні властивості, стимулюють імунну систему, покращують обмін речовин та перешкоджають появі надлишкової ваги.



ЦИБУЛЯ

- ▶ Містить велику кількість флавоноїдів - це антиоксиданти, які блокують шкідливий вплив вільних радикалів на організм людини.
- ▶ Для профілактики розвитку онкологічних захворювань слід споживати ті сорти цибулі, які мають виражений специфічний запах.



СІМЕЙСТВО КАПУСТЯНІ

- Фолати, що міститься в капусті - знижують ризик розвитку раку молочної залози.
- Для профілактики онкологічних захворювань корисно поєднувати вживання різних сортів капусти.
- Лікарі рекомендують з'їдати щонайменше дві порції по 200-250 гр. капусти щодня.



- ▶ **КОЛЬОРОВА І БІЛОКАЧАННА КАПУСТА, БРОККОЛІ, ЦИБУЛЯ І ЧАСНИК** містять *гістидин* - речовину, яка попереджає розвиток онкологічних захворювань.
- ▶ Ці продукти у своєму складі містять рідкісний вітамін U, який захищає слизову оболонку шлунковокишкового тракту та нейтралізує шкідливі для організму сполуки.
- ▶ Часник є ще й потужним імуностимулюючим і бактерицидним засобом.





КАПУСТА БРОКОЛЛІ

- багата на **глюкозинолати** - це речовини, що нейтралізують сполуки, які викликають рак, а також здатні стимулювати імунну систему.
- На тиждень лікарі рекомендують з'їдати 3-4 порції по 200-250 гр. броколі.



ПЕРЕЦЬ ЧІЛІ

- ▶ Відомий завдяки своїй гостроті, якій він зобов'язаний **капсаїцину** - ця речовина, пошкоджує мітохондрії ракових клітин при цьому не пошкоджуючи здорові клітини.
- ▶ На думку англійських лікарів саме наявністю в перці чілі капсаїцину можна пояснити той факт, що мексиканці і індійці, які вживають гостру їжу, рідше хворіють на рак, ніж європейці.
- ▶ Хоча поки що немає відповіді на питання про те, яку саме кількість перцю чілі слід вживати.



СПЕЦІЇ

- ▶ **КУРКУМА** - це королева серед прянощів, якщо мова йде про профілактику онкологічних захворювань.
- ▶ Вона містить потужний інгредієнт - куркумін, який, як було клінічно доведено, значно уповільнює ріст ракових клітин.



ЧОРНОСЛИВ

- ▶ по праву займає перше місце за найвищу антиканцерогенну активність серед фруктів і овочів.
- ▶ У чорносливі присутня надзвичайно велика кількість темного пігменту **антоціаніну**, що блокує переродження здорових клітин у ракові.
- ▶ Крім того, чорнослив містить багато клітковини, прискорюючи перистальтику кишечника.
- ▶ Добре відомо, що при повільному звільненні кишечника в кров повторно всмоктуються відпрацьовані шлаки і гормони, які можуть провокувати розвиток раку молочної залози у жінок, а у чоловіків - раку органів системи травлення.



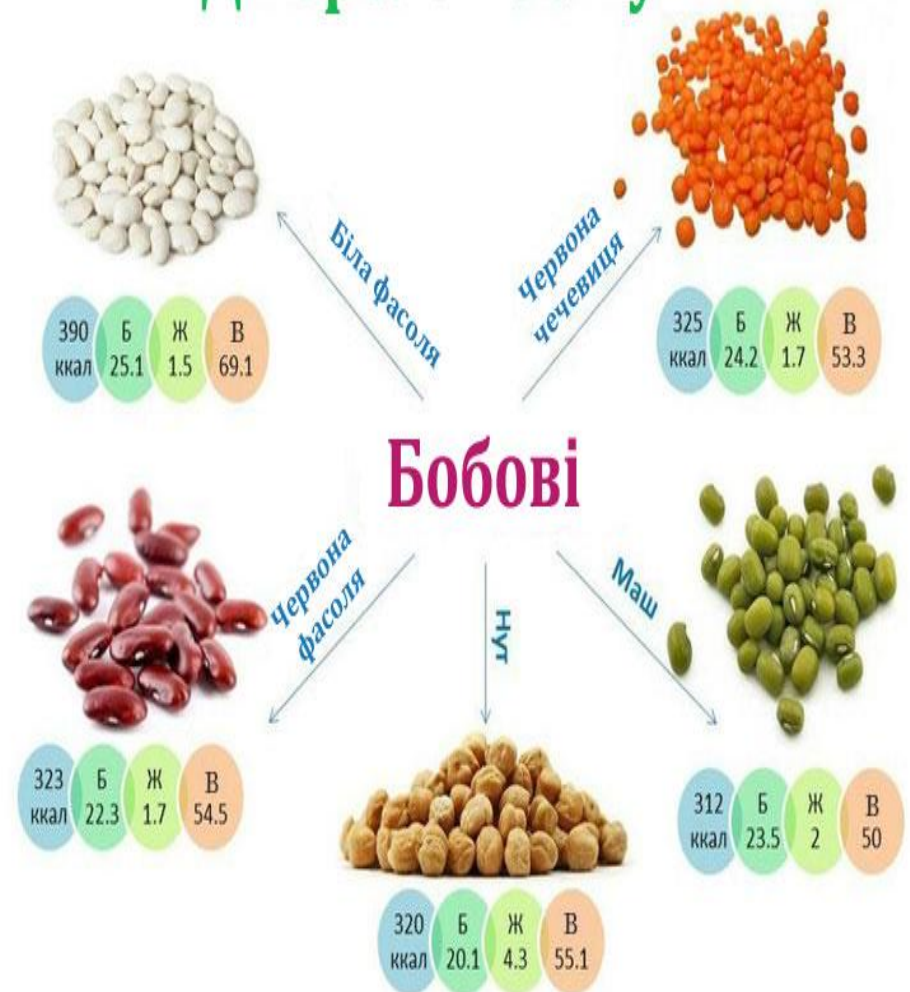
АПЕЛЬСИНИ

- ▶ Американські вчені виділили з апельсинів 22 біологічно активні речовини, які захищають клітини нашого організму від злоякісного переродження.
- ▶ Такі біологічно активні речовини, як флаваноїди у поєднанні з великою кількістю вітаміну С перетворюють апельсини на чудовий засіб профілактики розвитку онкологічних захворювань.

БОБОВІ

- ▶ **Горох, квасоля і чечевиця** містять велику кількість **фітоестрогенів**, які є ефективними засобами профілактики раку молочної залози і раку легенів.
- ▶ Бобові містять велику кількість білків, і можуть замінити у харчовому раціоні м'ясо.
- ▶ Люди, які ведуть вегетаріанський спосіб життя і їдять багато бобових замість м'яса, значно рідше хворіють на онкологічні захворювання.

Джерела білку





ПРОДУКТИ МОРЯ

- Морська риба багата на поліненасичені жирні кислоти, дефіцит яких призводить до порушення обміну холестерину, що в свою чергу може сприяти розвитку онкологічних захворювань.
- Також, *морська риба - хек, тріска, палтус* та інші - містить йод, який підтримує гормональний баланс організму і перешкоджає виникненню пухлин.



ВИНОГРАД

- ▶ Фіолетовий і червоний виноград та виноградний сік містять велику кількість *поліфенолів*, таких як *резвератрол*.
- ▶ Поліфеноли є антиоксидантами і містяться в шкірці і насінні винограду.
- ▶ Резвератрол має сильні антиоксидантні і протизапальні властивості.
- ▶ Існує значна кількість доказів, що резвератрол є потужним засобом профілактики онкологічних захворювань.



РОДЗИНКИ

- У цих сушених ягодах винограду набагато більше антиканцерогенів, ніж у вині та свіжому винограді.
- Особливо багаті родзинки на **квертицин**, що запобігає розвитку раку молочної залози у жінок, раку простати у чоловіків, та раку підшлункової залози.



ЧЕРВОНЕ ВИНО

- ▶ Є джерелом біологічно активних фітохімічних речовин, які в природі зазвичай містяться в рослинах.
- ▶ У червоному вині наявні сполуки класу поліфенолів - **катехіни і резвератрол**, які мають антиоксидантні і протипухлинні властивості.
- ▶ Однак, надмірне вживання будь-яких видів алкогольних напоїв збільшує ризик розвитку онкологічних захворювань.



АЛКОГОЛЬ

- ▶ З надлишковим вживанням алкоголю пов'язані рак порожнини рота, горла, гортані, стравоходу, печінки, молочних залоз.
- ▶ Алкоголь також може підвищувати ризик розвитку раку товстої і прямої кишки.
- ▶ Американські онкологи стверджують, що навіть рекомендований денний ліміт вживання алкогольних напоїв підвищує ризик розвитку раку.



М'ЯСО

- ▶ Більшість лікарів закликають людей обмежити вживання м'яса.
- ▶ Вчені виявили канцерогенні речовини - **гетероциклічні аміни**, які можуть утворюватися при приготуванні м'яса.
- ▶ Канцерогени цього класу часто присутні в добре просмаженій яловичині, курці або рибі.



КОПЧЕНІ ПРОДУКТИ

- ▶ Вживання у великих кількостях копчених продуктів пов'язують з ризиком розвитку раку стравоходу.
- ▶ Дим та особливо «рідкий дим», що використовується при виготовленні копчених продуктів, містять велику кількість канцерогенів, які можуть викликати онкологічні захворювання різної природи.



Здорове

харчування

“Я Є, І Я БУДУ”

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!