



## УПРАВЛЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ахунжонова Хакима Абдуманнабовна  
Юсупова Мамлакат Муталибовна  
Ассистенты Central Asian Medical University.  
Г.Фергана, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10070783>

**Аннотация:** Онкологические заболевания занимают одно из ведущих мест среди причин смертности людей на всей планете. С развитием медицины и науки улучшаются прогнозы онкологических больных и становится всё больше данных о средствах профилактики данной патологии. Анализ многочисленных источников показал, что питание выступает одним из мощных инструментов профилактики рака и также способно оказывать влияние на эффективность лечения. В статье рассмотрено влияние нутриентов и антиоксидантов на устойчивость клеток к раку.

**Ключевые слова:** Онкология, питание, профилактика заболеваний, риск, масса тела, реабилитация

**Abstract:** Oncological diseases occupy one of the leading places among the causes of death across the planet. With the development of medicine and science, the prognoses of cancer patients are improving and more and more data are becoming available on the means of preventing this pathology. An analysis of numerous sources has shown that nutrition is one of the powerful tools for cancer prevention and can also influence the effectiveness of treatment. The article examines the influence of nutrients and antioxidants on cell resistance to cancer.

**Key words:** Oncology, nutrition, disease prevention, risk, body weight, rehabilitation

**Введения:** Нерациональное (неполноценное) питание и распространение связанных с ним болезней стало глобальной проблемой XXI века. ВОЗ к основным неинфекционным заболеваниям (НИЗ), обусловленным питанием, относит болезни сердечно-сосудистой системы (такие как инфаркт, инсульт, артериальная гипертензия), а также онкологических заболеваний. Нездоровое и неполноценное питание входит в число основных факторов риска развития этих и других алиментарно-зависимых заболеваний. [Н. А. Гречушкина, В. В. Егорова, Н. Н. Камынина, «Управление рисками в области здоровья: нерациональное питание. Обзор мировых практик» Научное электронное издание, 2022, стр 6, ]

Заключения целого ряда специалистов-онкологов, включая экспертов Всемирного фонда исследования рака (WSRF), Национального института рака США (NCI), Международного агентства изучения рака (IARC), говорят о том, что фактор питания является сегодня одним из самых главных, способствующих возникновению раковых заболеваний. [1]

**Целью исследования** являлось изучение основных аспектов управление питанием на онкологических заболеваниях среди населения.

**Материалы и методы:** Онкологические заболевания являются одной из основных проблем современного здравоохранения во всех развитых странах мира. Многочисленные исследования посвящены вопросам взаимосвязи канцерогенеза и особенностей питания. При этом, принципы питания онкологических больных окончательно не сформированы: с одной стороны необходимо оказать больному нутриционную поддержку, с другой – питание способно стимулировать рост и метастазирование опухоли.[2]

Установлено, что в структуре фактора питания важную роль играет не только качество употребляемых продуктов, но и их количество. Проведенные эпидемиологические исследования показали, что избыточная масса тела увеличивает риск заболеть раком в 2,5 раза.

Зависимость заболеваемости от характера питания по данным Всемирного фонда исследования рака выглядит таким образом.

**Увеличивают риск:**

- ☒ чрезмерное употребление алкоголя;
- ☒ поваренная соль и продукты, содержащие ее в большом количестве;
- ☒ пища, богатая жирами животного происхождения;
- ☒ красное мясо и переработанные мясные продукты;
- ☒ копченые продукты.

**Уменьшают риск:**

- ☒ овощи;
- ☒ свежая зелень;
- ☒ фрукты и ягоды;
- ☒ орехи;
- ☒ злаки.

**Здоровые советы: как питаться правильно**

- ☒ помните, что ни одна отдельно взятая группа продуктов не обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами. Питайтесь разнообразно, пейте не менее 2 литров воды в день;
- ☒ запекайте, отваривайте мясо и овощи, вместо того, чтобы их обжаривать. Так намного вкуснее и полезнее!
- ☒ перед готовкой опрыскивайте овощи и мясо маслом, а не смазывайте им сковороду;
- ☒ срежьте весь жир с мяса и снимайте кожу с курицы до их приготовления. Вкус от этого не изменится!
- ☒ отдавайте предпочтение низкокалорийным мясным продуктам. Ограничьте употребление сливочного масла, используйте растительные масла;
- ☒ пусть на столе всегда стоит корзина с фруктами для легкого перекуса. Что может быть проще и вкуснее!
- ☒ каждый день включайте в свой рацион от 3 до 5 порций фруктов и овощей (1 порция – это, например, 1 яблоко или груша);
- ☒ для восполнения в организме дефицита кальция каждый день употребляйте кисломолочные продукты. Кальций защищает от возникновения рака толстой кишки;
- ☒ каждый день съедайте от 2 до 4 порций грубо-волоконистой пищи (1 порция – это, например, 150 грамм сельдерея);
- ☒ употребление в пищу хлеба с отрубями, необработанного риса, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы предотвращают риск возникновения рака толстой кишки;



- ❑ ограничивайте потребление сахара, кондитерских изделий и поваренной соли;
- ❑ откажитесь от употребления сладких газированных напитков;
- ❑ откажитесь от употребления алкоголя;
- ❑ питайтесь небольшими порциями, но регулярно, не менее трех раз в день.
- ❑ поддерживайте оптимальный вес тела. Уравновешивайте калорийность пищи и вашу физическую активность.

**Люди, соблюдающие эти нехитрые правила, на 30-40 % сокращают риск возникновения большинства злокачественных опухолей различных локализаций! [3]**

Реабилитация онкологического больного понимается не только как устранение непосредственно болезни (это прерогатива лечения) и восстановление физических функций организма, но и как максимально приемлемое восстановление способности человека жить в привычной.[4]

Практически во всем мире система производства продуктов питания ориентирована на продукты с высокой степенью переработки и повышенной вкусовой привлекательностью, для которых характерно высокое содержание натрия, сахара, насыщенных жиров, рафинированных углеводов [15].

Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО), Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Детский фонд ООН, Всемирный банк и другие крупные международные сообщества, связанные со здоровьем, активно продвигают политику по сокращению потребления ультрапереработанных продуктов. [5]

Для того, чтобы сберечь здоровье на долгие годы и узнать вкус лекарств только в крайнем случае, необходима грамотная профилактика заболеваний. Не случайно во многих странах становится популярной так называемая профилактическая медицина [14].

Причины появления у человека злокачественных опухолей до настоящего времени окончательно не выяснены, но установлены факторы, которые предрасполагают к развитию рака. Один из них – неправильное, нерациональное питание. На связь между частотой возникновения рака некоторых органов (в первую очередь желудочно-кишечного тракта) и особенностями питания указывают специальные эпидемиологические исследования [8].

Как питаться, чтобы снизить риск рака?

Порой в нашей пище присутствуют химические соединения, неблагоприятно влияющие на здоровье. Приобретая продукты в магазине, необходимо познакомиться с их составом, указанным на упаковке. По содержанию канцерогенных (т.е. вызывающих раковые опухоли) веществ наиболее опасны те продукты, которые предназначены для длительного хранения [9]. Это могут быть молочные продукты, майонез, различные консервы, колбасы, ветчина. В них часто добавляют консерванты, нитраты, красители. В больших количествах они являются канцерогенами.[21] Особенно опасны перегретые и пережаренные жиры, т.е. использованные вторично. Высокое содержание жира в продуктах повышает риск рака молочной и поджелудочной желез, а также толстой кишки. Небезопасны любые продукты, неоднократно подвергшиеся тепловой обработке [10]. Поэтому приготовленное нужно съедать, а не хранить с последующим разогревом.

В копченном мясе и копченой рыбе присутствует канцероген – бензпирен. Он появляется в процессе обработки этих продуктов коптильным дымом. Поэтому употреблять копчености в пищу нужно нечасто и умеренно. [6]

Здоровое питание (здоровая диета) – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний [23]. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск развития хронических заболеваний и расстройств таких как: ожирение, гипертония, диабет и др., т.е. болезни, обусловленные недостаточным или избыточным по сравнению с физиологическими потребностями поступлением в организм пищевых веществ. [7]

При этом, если речь идет о серьезном заболевании, то фактор времени становится как никогда значимым, и отсутствие профилактических мер может не позволить в полной мере избавиться от болезни [11].

Тем более, что для лечения заболевания, как правило, нам приходится тратить не только время и деньги, но и здоровье [22]. Если для профилактики подчас достаточно получить своевременную врачебную консультацию, а также не забывать о свежем воздухе, разумных физических нагрузках и грамотном питании, то для лечения часто приходится использовать антибиотики и прочие лекарственные препараты, которые при видимом результате способны нанести вред [12].

Управление рациональным питанием играет важную роль в профилактике онкологических заболеваний. Существует множество исследований, которые подтверждают связь между неправильным питанием и риском развития рака [13].

Несколько рекомендаций для поддержания здорового образа жизни и включения питательных веществ в рацион включают:

1. Потребление разнообразных продуктов: включение в рацион большого количества фруктов и овощей, чтобы получить необходимые витамины, минералы и антиоксиданты.

2. Ограничение потребления красного мяса: эксперты рекомендуют ограничить потребление красного мяса, такого как говядина, свинина и баранина, а также обработанных продуктов из мяса, таких как колбасы и ветчина. Это связано с увеличенным риском развития некоторых видов рака.

3. Увеличение потребления пищи растительного происхождения: включение в рацион большого количества злаков, бобовых, орехов, семян и других растительных продуктов помогает обеспечить необходимые пищевые волокна, белки и другие полезные вещества [16].

4. Ограничение потребления алкоголя: чрезмерное потребление алкоголя связано с увеличенным риском развития некоторых видов рака, включая рак горла, пищевода, груди и печени. Поэтому рекомендуется умеренное потребление алкоголя или предпочтение безалкогольных напитков.

5. Избегание продуктов, содержащих добавленные сахара: ограничение потребления пищи и напитков, содержащих большое количество добавленных сахаров, помогает в контроле веса и снижает риск развития ожирения, которое является фактором риска для многих видов рака [17].

6. Поддержание здорового веса и активный образ жизни: поддержание здорового веса и регулярное упражнение помогают снизить риск развития рака.

Можно включить в свежем воздухе, пешие прогулки или занятия физическими упражнениями на ваш выбор [18].

Эти рекомендации по управлению рациональным питанием могут быть полезны для профилактики онкологических заболеваний. Однако, всегда важно обратиться к врачу или специалисту по питанию для получения индивидуальных рекомендаций и консультаций по своему здоровью и диете [19].

Вам может быть интересна следующая научная статья: "Dietary Patterns and Cancer Risk: A Systematic Review" (Ruiz-Canela M, Martínez-González MÁ, 2012). В этой статье авторы проанализировали результаты множества исследований, связанных с диетическими привычками и риском развития онкологических заболеваний [20]. Они выявили, что определенные пищевые привычки, такие как потребление большого количества красного мяса, обильное употребление обработанных продуктов и недостаток фруктов и овощей, могут увеличить риск развития рака [21].

Статья также обсуждает позитивные аспекты рационального питания и рекомендует следующие подходы к профилактике онкологических заболеваний:

1. Увеличение потребления фруктов и овощей, так как они содержат антиоксиданты, витамины и минералы, которые способствуют защите от рака.

2. Ограничение потребления красного мяса и обработанных продуктов, так как они могут содержать канцерогены.

3. Предпочтение полезных жиров, таких как оливковое масло и рыбий жир, вместо насыщенных жиров и трансжиров, которые могут быть связаны с повышенным риском развития рака.

4. Поддержание здорового веса и уровня физической активности, так как ожирение и сидячий образ жизни могут увеличить риск развития некоторых типов рака [24].

**Заключение:** Данная статья предоставляет ценную информацию о важности рационального питания в предотвращении онкологических заболеваний. Она может быть полезной для тех, кто интересуется этой темой и желает узнать больше о том, как изменение пищевых привычек может способствовать снижению риска развития рака.

### Список литературы:

1. Онкопсихология для врачей-онкологов и медицинских психологов. Руководство. Издание 2-ое, дополненное // А.М. Беляев и коллектив авторов / Ред. А.М. Беляев, В.А.Чулкова, Т.Ю. Семиглазова, М.В. Рогачев. – СПб: Издательство АНО «Вопросы онкологии», 2018. – 436 с

2. Obesity: Health and Economic Consequences of an Impending Global Challenge / Editors M. Shekar, V. M. Popkin. – Washington: The World Bank, 2020. 204 p. doi: 10.1596/978-1-4648-1491-4. ISBN (paper): 978-1-4648-1491-4.

Akhunjonova Nakima Abdumannabovna, Tillaboeva Surayo Zakirjonovna, Turgunbayev Fazliddin son of Avazbek // THE ROLE OF CABBAGE IN THE PREVENTION OF TUMOR DISEASES // Международный научный журнал «Научный импульс» № 3 (100), часть 1. Октябрь, 2022. 699-701 стр.

3. Parpieva Odinoxon Rakhmanovna // Nutrition and diet in breast cancer // Texas Journal of Medical Science. Vol. 7. 04-2022. 27-30 pages.



4. O.R.Parpiyeva, E.Muydinova, G.Safarova //Breast cancer// ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.Vol. 11, Issue 11, November 2021. 482-485 pages.
5. OR Parpiyeva, AD Ostanaqulov //Health theory// Международный научно-практический журнал "Форум молодых ученых". Вып №6 (34) 2019. 26-29 pages.
6. O.Parpiyeva, A.Ostonaqulov //Psychology of patients with oncological diseases// International Scientific JournalISJ Theoretical & Applied Science 06 (74) 2019. Philadelphia, USA. 642-645 page.
7. Rakhmanovna, P. O., & Ugli, O. A. D. (2021). Modern Scientific Research In Oncological Diseases. The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 3(03), 117-121.
8. Parpiyeva, O. R., & Mirzajonova, E. T. (2022). The role of psycho-oncology in the treatment of cancer patients. Texas Journal of Medical Science, 9, 14-17.
9. Парпиева, О. Р. (2023). КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ ҲАҚИДА ТУШУНЧА. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 446-454.
10. Parpiyeva, O. R., & Djalalidinova, O. O. (2022). Reproductive Health Issues. Texas Journal of Medical Science, 14, 58-61.
11. Axunjonova H, Yusupova M//INSON HAYOTIDA QARISH JARAYONINING KECHISHI//Актуальные вызовы современной науки lviii Международная научная конференция
12. Abdumannabovna A. K., Asadullaevna K. S. DISEASE WITH POSTCOVID GASTRODUODENITIS AND THE ROLE OF DIET IN TREATMENT //EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE. - 2022. - Т. 2. - №. 3. - С. 52-55.
13. Akhunjonova Khakima Abdumannabovna Saydullayeva Kamila Mirshodovna Turgunbayev Fazliddin son of Avazbek// PROPHYLKTICS OF BOTULISM DISEASE// Международный научный журнал «Научный импульс» № 5 (100), часть 2 Декабрь, 2022. 236-238 стр.
14. Akhundjonova Khakima Abdumannabovna Tillaboeva Surayo Zakirjonovna Ibragimova Nargizakhan daughter of Pakhlavonzhon// NUTRITION RATES IN PATIENTS WITH COMPLICATIONS OF CORONAVIRUS INFECTION// Международный научный журнал «Научный импульс» № 5 (100), часть 2 Декабрь, 2022. 204-206 стр.
15. H.A. Akhunjonova, U.S. Makhamatov, K.M. Saydullayeva, K.O. Khojimatov, U.A. Teshaboyev, F.A. Turgunbayev//FEEDING IN EARLY CHILDHOOD, BREAST MILK AND ITS IMPORTANCE FOR THE HEALTH OF THE CHILD AND MOTHER//"Journal of clinical and preventive medicine" 2022. № 2. 61-64.
16. AK Abdumannabovna, KS Asadullaevna//DISEASE WITH POSTCOVID GASTRODUODENITIS AND THE ROLE OF DIET IN TREATMENT//EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE 2 (3), 52-55
17. Akhundjonova Khakima Abdumannabovna, Kadyrjonova Feruza Nematjonovna, Turgunbayev Fazliddin son of Avazbek//RULES OF RATIONAL NUTRITION FOR PATIENTS WITH CORONAVIRUS// Международный научный журнал «Научный импульс» № 7(100), часть 2 Февраль, 2023.90-94стр.
18. Shahnoza, H. (2022). LITERATURE REVIEW OF MODERN TREATMENT OF RHEUMATOID ARTHRITIS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(12), 1073-1085.
19. Shahnoza K.(2022). Literature Review of Gastrointestinal Lesions in COVID-19. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES, 3(2), 383-387.



20. Xolboboeva, S. (2022). БАЧАДОН ЎСМАСИ МУОЛАЖАЛАРИДАН СЎНГ ЙЎФОН ИЧАК ЛИМФА ТУГУНЛАРИНИНГ МОРФОФУНКЦИОНАЛ ЎЗГАРИШЛАРИ. Science and innovation, 1(D8), 1011-1014.
21. Холбобоева, Ш. А. (2022). ONKOLOGIK KASALLIKLARDA LIMFA TUGUNLARIDA MORFOFUNKSIONAL O'ZGARISHLAR. Scientific Impulse, 1(5), 901-904.
22. Mamlakat, Y. (2022). Literature Review of Cardiovascular Pathology in Coronavirus Infection. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES, 3(2), 396-400.
23. Mamlakat, Y., & Kamola, N. (2022). POSTCOVID SYNDROME: ARTERIAL HYPERTENSION. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE, 2(3), 135-138.
24. Mamlakathon, Y. (2022). MYOCARDIA AFTER COVID-19, CONCLUSIONS OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY ALGORITHM. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(12), 437-442.
25. Каримова, М.М., Содиков, Ю.Т., Юсупова, М.М., & Мухаммадсодиков, М. М. (2022). COVID-19 О'ТКАЗГАН ВЕМОРЛАРДА QALQONSIMON BEZ XOLATINI TAXLIL QILISH. Журнал кардиореспираторных исследований, 3(1).
26. Y Mamlakathon Varieties of Pharmacological Treatment of Bronchial Asthma Eurasian Medical Research Periodical 16, 29-36
27. Akhundjonova, K., & Kholbobaeva, S. (2023). IMPORTANT INFORMATION ABOUT VITAMINS. В THEORETICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF PEDAGOGICAL SCIENCES (Т. 2, Выпуск 18, сс. 183–188).

