



Увеличьте ежедневное потребление и разнообразие овощей и фруктов: включайте в свой рацион не менее 5 раз в день различные фрукты и овощи. Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения.

Диета и факторы питания стали предметом серьезного внимания при изучении этиологии рака в 1940-х годах. Занимаясь исследованием влияния специальных диет, содержащих канцерогены, на животных, ученые начали изучать возможную связь питания с риском развития рака у человека. Сначала проводились сравнения международных данных национального потребления пищевых продуктов на душу населения и смертности от рака. При этом были получены стойкие доказательства о наличии четких корреляций между этими показателями, особенно в связи с потреблением жира с пищевыми продуктами и раком молочной железы. По мере улучшения методов оценки пищевых продуктов, а также усовершенствования различных способов анализа различных компонентов пищевых продуктов, стала зарождаться наука Эпидемиология питания.

Doll и Peto подсчитали, что от 10 до 70% всех случаев смертей от рака связаны с питанием; при более точном подсчете эта цифра составляет ~ 30%. В 1983 г. Академия наук США заключила, что после табакокурения диета и питание являются наиболее важной причиной рака. Начиная с этого момента эпидемиологические исследования были направлены на получение все более точных данных о взаимосвязи между питанием и риском рака. Большое внимание уделялось возможному влиянию употребления жира, особенно из животного происхождения. Хотя результаты экологических и экспериментальных исследований в значительной мере подтвердили наличие этой взаимосвязи, данные ретроспективных и проспективных исследований были противоречивыми, особенно это касалось рака молочной железы и колоректального рака.

Ряд эпидемиологических исследований указывает на защитный эффект высокого потребления овощей и фруктов на риск многих видов ЗО, особенно рака пищевода, желудка, толстой кишки, прямой кишки и поджелудочной железы. Несколько исследований, проведенных в Европе методом случай-контроль, показали снижение риска рака некоторых локализаций, связанное с повышением употребления овощей и фруктов. Эта связь была несколько менее выражена по результатам когортных исследований, проведенных в Северной Америке. Достаточно четко зависимость прослеживалась в случае эпителиального рака, особенно это касалось пищеварительного тракта и дыхательных путей. При изучении гормонозависимых опухолей связь между

возникновением опухоли и уровнем потребления овощей и фруктов практически не прослеживалась

По данным некоторых европейских исследований, употребление в пищу хлебных злаков с высоким содержанием клетчатки и неочищенных злаков было связано с низким риском развития колоректального рака и других опухолей пищеварительного тракта. Однако несколько крупных когортных и рандомизированных исследований не подтвердили такую взаимосвязь. EPIC (Европейское проспективное исследование рака и питания) исследование изучало эту взаимосвязь среди 519978 участников исследования в возрасте 25-70 лет из 10 стран Европы. Период наблюдения составил 1939011 человеколет, при этом в анализ было включено 1065 случаев рака толстого кишечника. Употребление клетчатки в пищу снижало риск развития рака толстой кишки { относительный риск 0,75 [доверительный интервал (ДИ) 0,59-0,95] при наиболее высоком потреблении по сравнению с наименьшим}, защитный эффект был ярко выражен для левой половины толстой кишки и несколько меньше – для прямой кишки. После более детального анализа данных с учетом всех факторов питания относительный риск равнялся 0,58 (ДИ 0,41-0,85). Источник клетчатки существенно не влиял на защитный эффект; не пищевые дополнительные источники клетчатки не изучались. Авторы заключили, что у населения со средним низким уровнем потребления клетчатки двукратное увеличение ее потребления с пищей может снизить риск колоректального рака на 40%.

Не до конца ясная природа взаимосвязи между потреблением клетчатки и риском рака толстой кишки подтверждается двумя одновременными публикациями о результатах исследований, одно из которых подтвердило эту находку, а в другом связь не была обнаружена.

Низкая заболеваемость некоторыми типами ЗО в южных регионах Европы связывается с более низким потреблением мяса и жиров животного происхождения и более высоким потреблением рыбы, оливкового масла, овощей и фруктов, зерновых и умеренным употреблением алкоголя, характерным для этих стран. Но в настоящее время пока убедительных доказательств такой связи нет.

Потребление многих видов фруктов и овощей связывают со сниженным риском развития рака. Кроме того, появляется все больше доказательств тому, что потребление большого количества фруктов и овощей также полезно и в отношении других хронических заболеваний. Овощи и фрукты содержат большое число потенциально антиканцерогенных веществ с дополнительным и перекрестным механизмами действия. Однако точных данных об этих веществах, которые обладают защитным эффектом, пока нет. Механизмы действия пока еще не полностью изучены, однако этого и не требуется для дачи рекомендаций здравоохранению. В любом случае нельзя

рекомендовать диетические добавки в виде витаминов и минералов для снижения риска рака, основываясь на недавно полученных доказательствах.

Тем не менее сложно определить точно необходимое для создания защитного эффекта количество фруктов и овощей и трудно вообразить успешное выполнение рандомизированного исследования по изучению результатов повышенного потребления этих продуктов. Наиболее достоверные данные могут быть получены на основе определения и изучения веществ, содержащихся во фруктах и овощах и ответственных за защитное действие.

Фруктами и овощами желательно дополнять каждый прием пищи и по возможности замещать ими легкие закуски между едой. В соответствии с рекомендациями ВОЗ и США надо стараться увеличивать ежедневный прием фруктов и овощей до 5 раз в день (минимум 400 г/день или 2 фруктовых плода и 200 г. овощей), что может привести к снижению риска рака. Особое внимание следует обратить на изменения привычек питания в странах центральной и восточной Европы, где быстрая смена характера питания оказало позитивное влияние на показатели смертности от хронических заболеваний.