



Молочная железа



ОБОСНОВАНИЕ

Органы пищеварения практически не облучаются, поэтому строгая щадящая диета не требуется. Однако для восстановления кожи при лучевом дерматите необходим белок, а многие опухоли молочной железы гормонозависимы: алкоголь и избыточная масса тела повышают уровень эстрогенов. **Цель — стабильная масса тела, достаточное потребление белка и полный отказ от алкоголя.**



Рекомендуется

- ✓ **Белок: рыба, птица, яйца, творог** — необходим для регенерации кожи в зоне облучения.
- ✓ **Жирная морская рыба 2 раза в неделю** — скумбрия, сельдь, лосось: омега-3 жирные кислоты оказывают кардиопротективное действие, что важно при облучении слева.
- ✓ **Овощи и фрукты — не менее 400 г в сутки** — клетчатка, витамины, насыщение при низкой калорийности.
- ✓ **Цельнозерновые крупы и хлеб** — гречка, овсянка, бурый рис: продукты с низким гликемическим индексом.
- ✓ **Растительные масла, горсть орехов в день** — ненасыщенные жиры для кожи и сосудов. Соевые продукты в обычном рационе допустимы.
- ✓ **Вода 1,5–2 л в сутки** — достаточное потребление жидкости улучшает переносимость лучевой реакции кожи.



КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ **Алкоголь, включая малые дозы** — повышает уровень эстрогенов; доказанный фактор риска рецидива рака молочной железы.
- ✗ **БАДы с фитоэстрогенами** — «женские» фитосборы, красный клевер, хмель, шалфей, изофлавоны сои в капсулах могут стимулировать гормонозависимую опухоль.
- ✗ **Колбасы, сосиски, копчёности** — переработанное мясо отнесено ВОЗ к канцерогенам группы 1.
- ✗ **Выпечка, сладости, сладкие напитки** — способствуют набору массы тела; жировая ткань является источником эстрогенов.
- ✗ **Фастфуд, маргарин, жаренное во фритюре** — трансжиры поддерживают системное воспаление и повышают сердечно-сосудистый риск.
- ✗ **Курение** — замедляет заживление кожи, повышает риск лучевых осложнений со стороны лёгких и сердца. в 3 раза повышает риск контрактуры импланта.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Трёхразовое питание и 1–2 перекуса.
- Половина тарелки — овощи, четверть — белок, четверть — крупы.
- Не начинать диеты для снижения массы тела во время курса.
- Стабильная масса тела — контур железы и разметка не смещаются.



СООБЩИТЕ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

- Мокнутие кожи, пузыри, корки.
- Боль при глотании (при облучении надключичной области).
- Кашель, одышка, лихорадка.
- Изменение массы тела на 2 кг и более.