



# ВРЕМЯ ДЛЯ ЖИЗНИ СО ВКУСОМ

Проект при поддержке:



В сотрудничестве с:



# ВРЕМЯ ДЛЯ ЖИЗНИ СО ВКУСОМ

С участием Анны Вилларини,  
биолога-диетолога  
Национального института опухолей Милана,  
и Кьяры Мачи, фуд-блогера и телеведущей

Проект при поддержке:



В сотрудничестве с:



## **ВРЕМЯ ДЛЯ ЖИЗНИ СО ВКУСОМ**

Эта книга была создана в Италии, под редакцией Аннамари Манкузо, президента некоммерческой общественной организации по охране здоровья женщин. В 2021 году компания «Новартис», которая с самого начала поддерживает проект в рамках образовательной программы «Поднимите руки», решила перевести и адаптировать итальянский оригинал книги для российских пациенток. В создании российской книги приняли участие Мария Кардакова, специалист общественного здравоохранения, зарегистрированный нутрициолог, PhD исследователь университета Суррея, и Евгения Харченко, врач-онколог, кандидат медицинских наук. Программа «Поднимите руки» посвящена проблеме рака молочной железы: его диагностике, лечению, жизни с метастатическим раком груди, а также психологической поддержке пациентов и их близких. Цель проекта — избавить женщин от страха и нерешительности перед походом к врачу и помочь им поверить, что рак лечится.

Проект «Время для жизни» был создан четыре года назад. С самого начала основными целями данного проекта были поддержка и информирование женщин с раком молочной железы. Сборник рецептов, который находится у вас в руках, содержит информацию о том, как правильно выбрать продукты и заново открыть для себя удовольствие от готовки. Мы надеемся, что эта книга не просто станет кулинарным руководством, а превратится в настоящий источник вдохновения.

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	4
Введение .....	6
Ешьте с удовольствием, чтобы чувствовать себя лучше .....	8
Чем поможет здоровое питание? .....	8
А если появился лишний вес? .....	8
Почему питание так важно во время терапии? .....	9
Как еда поможет справиться с побочными эффектами? .....	9
Еда как радость .....	9
Работа .....	12
<i>Кус-кус с песто, листьями редиса и обжаренными овощами</i> <i>Альтернативный рецепт: запеченная мускатная тыква с булгуром</i>	
Любовь .....	20
<i>Воздушный кекс с лимоном, имбирем и орехами</i> <i>Альтернативный рецепт: морковно-миндальный пирог</i>	
Семья .....	28
<i>Жареная курица с топинамбуром и лимоном</i> <i>Альтернативный рецепт: мясной хлеб с морковью</i>	
Дружба .....	36
<i>Спагетти цельнозерновые с анчоусами, фенхелем и обжаренными кедровыми орешками</i> <i>Альтернативный рецепт: паста с лососем и брокколи</i>	
Досуг .....	46
<i>Салат из феты, авокадо, граната, шпината и грецких орехов</i> <i>Альтернативный рецепт: салат с зерненым творогом</i>	
Красота .....	54
<i>Крем-суп из тыквы с тыквенными семечками и тофу</i> <i>Альтернативный рецепт: овощной суп с фасолью</i>	
Забота о себе .....	62
<i>Суп из красной чечевицы, имбиря и моркови</i> <i>Альтернативный рецепт: хумус с овощами</i>	
Руководство по умным покупкам .....	70
Полезные советы .....	75

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга была создана в Италии, под редакцией Аннамарии Манкузо, президента некоммерческой общественной организации по охране здоровья женщин. В 2021 году компания «Новартис», которая с самого начала поддерживает проект в рамках образовательной программы «Поднимите руки», решила перевести и адаптировать итальянский оригинал книги для российских пациенток.

В создании российской книги приняли участие **Мария Кардакова**, специалист общественного здравоохранения, зарегистрированный нутрициолог, PhD исследователь университета Суррей, и **Евгения Харченко**, врач-онколог, кандидат медицинских наук.

Программа «Поднимите руки» посвящена проблеме рака молочной железы: его диагностике, лечению, жизни с метастатическим раком груди, а также психологической поддержке пациентов и их близких. Цель проекта — избавить женщин от страха и нерешительности перед походом к врачу и помочь им поверить, что рак лечится!

## От редакторов

**Аннамария Манкузо**, президент некоммерческой общественной организации по охране здоровья женщин

Проект «Время для жизни» был создан четыре года назад и все это время развивался при участии фармацевтической компании «Новартис». С самого начала основной целью данного проекта была поддержка и информирование женщин с раком молочной железы.

Наша ассоциация всегда уделяла много внимания потребностям женщин, поэтому вместе с компанией «Новартис» мы постарались привлечь к проекту профессионалов, которые могут ответить на самые важные вопросы пациенток и развеять сомнения.

При подготовке этой кулинарной книги мы следовали принципам, которыми руководствовались все последние годы. Наша цель — помочь

женщинам улучшить качество жизни, в том числе наладить вопросы питания. Для этого мы обратились за помощью к Анне Вилларини, диетологу Национального института опухолей Милана, и Кьяре Мачи, фуд-блогеру и телеведущей.

Мы уверены, что эта книга станет источником отличных идей, поможет не потерять вкус к еде и получить удовольствие от процесса приготовления блюд. Приятного аппетита!

**Анна Вилларини**, диетолог Национального института опухолей Милана, и **Кьяра Мачи**, фуд-блогер и телеведущая

Еда, как и время, — драгоценный дар. Дар, который нужно познать и уважать. В этом случае она будет приносить удовольствие и максимальную пользу для тела.

Ингредиенты позволяют нам регулировать вкус, но только при правильном настрое мы можем максимально использовать их качества с пользой для себя. Например, тарелка спагетти с томатным соусом не только является символом средиземноморской диеты, но и олицетворяет праздничное настроение и чувство семьи. Это простое блюдо включает в себе радость, вкус, аромат, оригинальность. Для нашего здоровья важно знать все об ингредиентах, знать, как выбирать лучшие из них и как обращаться с ними. Такое знание превращает приготовление и употребление еды в одно из самых любимых занятий.

Тел./факс: 02/66.11.27.60

E-mail: [info@salutedonnaonlus.it](mailto:info@salutedonnaonlus.it)

Сайт: [salutedonnaonlus.it](http://salutedonnaonlus.it)

 [salutedonnaonlus](https://www.facebook.com/salutedonnaonlus)

 [Salute\\_Donna](https://twitter.com/Salute_Donna)

# ВВЕДЕНИЕ

Сборник рецептов, который вы держите в руках, содержит информацию о том, как правильно выбрать продукты и заново открыть для себя удовольствие от готовки. Мы надеемся, что эта книга не просто станет кулинарным руководством, а превратится в настоящий источник вдохновения.

В российской версии советы диетолога Анны Вилларини дополнены рекомендациями врача-онколога Евгения Харченко, а к рецептам фуд-блогера Кьяры Мачи добавлены оригинальные блюда от нутрициолога Марии Кардаковой. Возможно, добавленные рецепты будут более простыми в плане подбора продуктов и методов приготовления, чем оригинальные итальянские. А может случиться и наоборот! Мы призываем вас экспериментировать и пробовать как можно больше способов приготовления полезных продуктов!

# 14 рецептов на пробу, 7 аспектов жизни

## РАБОТА

ИДЕЯ ПОЛЕЗНОГО И ВКУСНОГО  
БЛЮДА, КОТОРОЕ МОЖНО  
ПРИГОТОВИТЬ ЗА НЕСКОЛЬКО  
ПРОСТЫХ ШАГОВ

Кус-кус с песто, листьями редиса  
и обжаренными овощами.

**Запеченная мускатная тыква  
с булгуром.**

## ЛЮБОВЬ

НЕЖНОСТЬ, КОТОРУЮ МОЖНО  
ПОДАРИТЬ СЕБЕ  
ИЛИ ЛЮБИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Пончик с лимоном, имбирем  
и орехами.

**Морковно-миндальный пирог.**

## СЕМЬЯ

НОТКА ОРИГИНАЛЬНОСТИ  
ДЛЯ ВОСКРЕСНЕГО ОБЕДА

Жареная курица с топинамбуром  
и лимоном.

**Мясной хлеб с морковью.**

## ДРУЖБА

ОБЕД СО СТАРЫМИ ДРУЗЬЯМИ...  
ИЛИ С ТЕМИ, С КЕМ ВЫ  
ВСТРЕТИЛИСЬ НЕДАВНО!

Спагетти цельнозерновые  
с анчоусами, фенхелем  
и обжаренными кедровыми  
орехами.

**Паста с лососем и брокколи.**

## ДОСУГ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ  
ЭНЕРГИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
СПОРТОМ

Салат из феты, авокадо, граната,  
шпината и грецких орехов.

**Салат с зерненым творогом.**

## КРАСОТА

БЫТЬ ВСЕГДА КРАСИВОЙ  
И ВНУТРИ, И СНАРУЖИ

Крем из тыквы с тыквенными  
семечками и тофу.

**Овощной суп с фасолью.**

## ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

ЗАБОТА О СЕБЕ: ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ СО ВКУСОМ

Суп из красной чечевицы,  
имбиря и моркови.

**Хумус с овощами.**



## **Ешьте с удовольствием, чтобы чувствовать себя лучше**

Сбалансированное питание и здоровый образ жизни могут значительно улучшить самочувствие даже во время лечения от рака [1]. Еда — одно из главных жизненных удовольствий, но кроме этого, она влияет на работу всех органов и систем нашего организма. Что такое здоровая диета? Это меню, которое включает достаточное количество жидкости и продуктов, содержащих необходимые питательные вещества (витамины, минералы, белки, углеводы, жиры) [2].

Онкологическое заболевание и его лечение могут привести к побочным эффектам, которые влияют на питание. Во время терапии у некоторых пациентов снижается аппетит, может появиться тошнота, они могут по-другому воспринимать вкусы или запахи [3].

Есть множество положительных аспектов, связанных с едой: например, удовольствие, которое человек испытывает при ее приготовлении. Просмотр страниц поваренной книги, выбор рецепта (возможно, вместе с детьми, родными или друзьями), поход по магазинам, чтобы купить ингредиенты, и приготовление пищи, чтобы дать волю накопленному опыту и творчеству, — все это положительно влияет на психологическое и физическое самочувствие, тем более если кулинария — это ваша страсть. Время, проведенное таким образом, становится бесценным.

Для вашего здоровья очень важно наладить правильное питание. Многие пациенты подтверждают, что здоровый рацион возвращает им силы для продолжения борьбы. И ученые доказали, что сбалансированное питание способно улучшить качество жизни онкопациентов [4].

## **Чем поможет здоровое питание?**

- Позволит поддерживать оптимальный вес;
- придаст сил;
- даст необходимую энергию;
- поможет улучшить самочувствие;
- снизит риск рецидива [5]

## **А если появился лишний вес?**

Некоторые типы противоопухолевой терапии (например, гормональная терапия или прием стероидов) могут стать причиной увеличения веса. Сбалансированное питание и умеренная физическая нагрузка помогут поддерживать нормальную массу тела. Если вас беспокоит проблема лишнего веса, можно обратиться за консультацией к врачу-диетологу [6].

## **Почему питание так важно во время терапии?**

Благодаря правильной диете можно снизить риск рецидива, выраженность побочных эффектов, уменьшить риск развития других хронических заболеваний, например, сахарного диабета или сердечно-сосудистых заболеваний, а также улучшить общее самочувствие [7]. И наоборот, недостаточное или несбалансированное питание способно негативно сказаться не только на самочувствии, но и на эффективности лечения.

## **Как еда поможет справиться с побочными эффектами?**

Ниже вы найдете советы и рецепты, которые помогут вам есть со вкусом даже во время терапии. А общение с близкими в процессе готовки поможет улучшить настроение и получить такую важную поддержку. Тем, кто принимает поливитаминные или антиоксидантные добавки, следует быть крайне осторожными, ведь некоторые из них могут взаимодействовать с лекарствами, вызывая побочные эффекты или снижая эффективность лечения. Поэтому прежде чем принять решение о приеме пищевой добавки, всегда следует проконсультироваться с лечащим врачом.

## **Еда как радость**

Еда действительно может быть источником радости даже во время терапии. На следующих страницах вы найдете рецепты, которые помогут вам есть с удовольствием и снизить негативные побочные эффекты во время лечения. И еще один очень важный совет: чтобы чувствовать себя лучше, используйте все возможности, чтобы готовить и есть эти вкусные блюда с теми, кого вы любите и с кем хотите разделить радость жизни, несмотря ни на что. Приятного аппетита!



## МИФ

**Кислая среда  
способствует росту опухоли,  
в то время как щелочная,  
наоборот,  
останавливает**

## ПРАВДА

### **В настоящее время нет научных данных, подтверждающих пользу «щелочной» диеты для профилактики или борьбы с раком**

На этом мифе основана популярность кетодиеты и «щелочной» диеты. Авторы утверждают, что пища может влиять на pH тела, и, поскольку наша кровь по своей природе «щелочная» (~ pH 7,4), употребление кислой пищи нарушает баланс, в то время как щелочная среда может убить опухолевые клетки. Современная наука говорит о том, что ни раковые, ни здоровые клетки не могут выжить в щелочной среде [8].

Более того, нет ни одной общепринятой классификации «кислотных» и «щелочных» продуктов, а pH крови (7,4) в организме строго регулируется почками и дыхательной системой. Избыток кислоты выводится с мочой, а прием пищи никак не влияет на pH крови, и если он изменится, человек, вероятно, погибнет.

Поэтому ни водой, ни питанием мы не можем и не должны стремиться изменить этот показатель. Кислотность желудка колеблется в диапазоне pH 1,5–3,5: такой уровень pH позволяет поддерживать качественное переваривание пищи и ее подготовку к продвижению по кишечнику. В кишечнике усваивается большая часть питательных веществ, а pH составляет от 5,5 до 7,5 в разных участках. Нарушение кислотности в любом из этих отделов может привести к сбоям в пищеварении.

# РАБОТА

Во время лечения рака груди тошнота может стать постоянным спутником для многих женщин. Если при этом вы продолжаете работать, дискомфорт может усилиться. Что делать, чтобы улучшить самочувствие?

- Делайте небольшие частые перекусы, медленно пережевывайте пищу.
- Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным в духовке.
- Ешьте хлеб из твердых сортов пшеницы, например, с творожным сыром и укропом (лучше добавлять свежий).
- Держите под рукой бутылку с имбирным или лимонным чаем. Готовить его несложно: залейте кусочки имбиря кипятком на 10 минут, затем процедите.

На обед рекомендуем приготовить **кус-кус с песто, листьями редиса и обжаренными овощами** — здоровое и вкусное блюдо, для приготовления которого нужно всего несколько простых действий. Блюдо, наполненное цветом и ароматом, зарядит вас энергией на весь день.

## Ингредиенты

(на 4 порции)

280 г кус-куса  
1 пучок листьев редиса  
(можно заменить  
рукколой  
или шпинатом)  
1 лук-шалот  
3 кабачка  
2 баклажана  
2 болгарских перца  
560 мл воды  
1 горсть очищенных  
грецких орехов  
Оливковое масло  
первого холодного  
отжима  
Соль  
Базилик

## Приготовление

Вымойте и почистите все овощи, очистите перцы от семян и белых прожилок. Нарежьте некрупными кубиками.

Измельчите лук-шалот и потушите его в сковороде с небольшим количеством оливкового масла.

Добавьте кабачки, перец, баклажаны, потушите все вместе, пока овощи не станут мягкими. Посолите по вкусу. Снимите с огня, добавьте свежие листья базилика.

Приготовьте песто. Помойте и обсушите листья редиса. Измельчите их в блендере с небольшим количеством оливкового масла, горстью орехов, солью и перцем. Добавьте немного оливкового масла, если песто будет слишком густым.

Нагрейте воду в кастрюле. Засыпьте кус-кус, постоянно помешивая.

Накройте крышкой и варите в течение нескольких минут, следуя указаниям о времени приготовления на упаковке.

Готовый кус-кус смешайте с овощами и несколькими столовыми ложками песто редиса.



# КУС-КУС

С ПЕСТО, ЛИСТЬЯМИ РЕДИСА  
И ОБЖАРЕННЫМИ ОВОЩАМИ









## Любопытный факт

Каждый год в красивом сицилийском городке Сан-Вито-Ло-Капо проводится День кус-куса. Североафриканское блюдо, впервые появившееся в книге рецептов в XIII веке, также является традиционным блюдом Италии.

Чудесный приморский городок Трапани ежегодно в сентябре проводит посвященный кус-кусу фестиваль, с дегустациями, кулинарными шоу и даже международным чемпионатом, на котором награду получает лучший кус-кус в мире.

## Я не могу пить кофе: что делать?

Во время работы кофе — не просто напиток, а возможность сделать перерыв, чтобы отдохнуть и восполнить энергию. Если вы отказались от кофе, поскольку он иногда усиливает металлический привкус во рту, можете поэкспериментировать с новыми, вкусными и полезными напитками. Начиная с зеленого, черного или белого чая, который благодаря теину (кофеин в чае, который высвобождается медленнее, чем в кофе) обладает бодрящими свойствами, до традиционного ячменя или более вкусного цикория для приготовления альтернативного кофейного напитка, без добавления сахара.



# Альтернативный рецепт

Булгур — менее обработанная крупа, чем кус-кус. Он отлично сочетается с теми же овощами, что предложены выше, поэтому его можно отварить вместо кус-куса, если вам захочется разнообразия.

Фаршированная мускатная тыква — восхитительно вкусное и сытное вегетарианское блюдо, которое вам обязательно понравится. В начинке — интересное сочетание нута, булгура и кейла (или шпината) с приправами. Идеально для зимнего стола!

## Ингредиенты

(на 4 порции)

1 мускатная тыква  
180 мл овощного  
бульона  
60 г булгура  
150 г кейла  
или шпината  
1–2 апельсина  
1 зубчик чеснока  
1/2 ч. л. сушеного  
орегано  
1/4 ч. л. черного  
молотого перца  
150 г отварного нута  
30 г сушеной клюквы  
30 г пармезана  
(по желанию)  
1 ст. л. оливкового масла

## Приготовление

Разогрейте духовку до 200 °С.

Разрежьте тыкву пополам, освободите от семян, поместите на противень, смажьте оливковым маслом, приправьте перцем. Выпекайте 50–55 минут до мягкости. Затем достаньте тыкву из духовки и оставьте охлаждаться.

Тем временем залейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения, добавьте булгур. Снова доведите до кипения и уменьшите огонь, варите под крышкой 10 минут. Перемешайте вилкой и отложите.

На сковороде нагрейте на среднем огне ложку оливкового масла, добавьте порезанный кейл или шпинат и потушите 3–4 минуты.

С апельсина снимите цедру (мелкой теркой), измельчите чеснок. Из долек апельсина выжмите сок. В сковороду с кейлом добавьте измельченный чеснок, орегано и перец. Готовьте еще 1 минуту. Смешайте с отварным нутом, измельченной апельсиновой цедрой, апельсиновым соком, приготовленным булгуром и сушеной клюквой. Как только тыква достаточно остынет, снимите изнутри слой мякоти, оставляя полосу шириной 1,5–2 см. Эту мякоть можно использовать в других рецептах или смешать с остальной начинкой. Заполните половинки тыквы начинкой и снова отправьте в духовку на 10–15 минут на 190 °С. При подаче по желанию посыпьте тертым пармезаном или другим сыром.



# ЗАПЕЧЕННАЯ МУСКАТНАЯ ТЫКВА С БУЛГУРОМ



## Основной ингредиент: тыква

Для этого рецепта важно использовать тыкву именно сладких сортов — мускатную, сквош. Не берите слишком крупную тыкву, чтобы она полностью пропеклась.

Мякоть запеченной тыквы, если вы не добавите ее в начинку, можно также использовать для легкой закуски (измельченная тыква с оливковым маслом и сыром) или добавить в смузи (тыква плюс замороженный банан, корица, финики).

## Совет

Вместо булгура в этом рецепте можно использовать киноа, рис или кус-кус.



## МИФ

**Организму периодически  
необходимы детокс и очищение —  
на соках, отварах, растворах**



# ПРАВДА

## **Вредные компоненты, попадающие в организм человека, выводятся естественным образом [9]**

Для этого у нас есть кишечник, легкие, печень и почки. Адепты детокса часто рекламируют отказ от полноценного питания, голодание, чистки, моно-диеты и употребление только фруктовых и овощных соков. Однако злоупотребление такими методами может вызвать ухудшение самочувствия, упадок сил, тошноту и негативно сказаться на здоровье и лечении [10]. Если полностью отказаться от круп, злаков, хлеба, целых овощей и фруктов, это снизит поступление клетчатки, а именно она способствует процессу пищеварения. Получается, что детокс на соках или отварах не просто не помогает, а мешает естественному очищению организма.

# ЛЮБОВЬ

По данным недавнего исследования «Новартис», 60% пациенток с раком молочной железы на поздней стадии заявляют, что болезнь оказала серьезное влияние на отношения в паре и ощущение близости [11]. Психологические последствия операции часто касаются не только самой женщины, но и ее партнера, который часто не знает, как себя вести, и не может подобрать верных слов. Как это ни удивительно, совместное приготовление еды может стать тем магическим элементом, который снова сделает вас ближе.

«Готовить — это как любить; ты либо отдаешься этому полностью, либо отказываешься», — утверждает Харриет ван Хорн, популярный американский репортер и кинокритик. Не отказывайтесь от удовольствия разделить приятные моменты со своим партнером, от радости вкусной еды, от возможности восстановить силы и побаловать себя. Вот рецепт десерта для двоих — такого же нежного, как объятие: **воздушный кекс с лимоном, имбирем и грецкими орехами**.

## Ингредиенты

200 г цельнозерновой муки  
100 г яблочного сока  
120 г миндального молока без сахара  
50 г подсолнечного масла  
1 корень имбиря  
1 неочищенный лимон  
½ пакетика дрожжей  
1 щепотка соли  
Половинки очищенных грецких орехов для украшения

## Приготовление

Для приготовления этого десерта вам понадобится форма для пончиков диаметром 14 см. Очистите корень имбиря и натрите на терке или измельчите в блендере. Выжмите руками сок и перелейте его в стакан.

В другую емкость поместите муку, дрожжи, тертую цедру лимона и соль. Перемешайте.

Затем добавьте жидкие ингредиенты: яблочный сок, подсолнечное масло, миндальное молоко, лимонный сок и четыре столовые ложки имбирного сока.

Хорошо перемешайте до состояния однородной смеси.

Смажьте маслом и присыпьте мукой форму диаметром 14 см, вылейте в нее получившуюся смесь. Украсьте половинками грецких орехов. Выпекайте 30–35 минут до золотистого цвета в духовке, разогретой до 180 °С.

Чтобы убедиться, что кекс готов, несколько раз проткните его зубочисткой: она должна оставаться сухой.

Достаньте десерт из духовки и дайте ему остыть перед подачей на стол.





**ВОЗДУШНЫЙ КЕКС**  
**С ЛИМОНОМ, ИМБИРЕМ**  
**И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ**





## Основные ингредиенты: орехи и сухофрукты

Сухофрукты и орехи — верные союзники здоровья и основа вкусных десертов. Они богаты белком, клетчаткой и минералами (кальций, фосфор, железо), а также витамином Е. В них также содержатся фитостерины (больше всего их в фисташках), которые играют важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний [12]. Кальций, которого особенно много в миндале, необходим для здоровья костей [13]; ненасыщенные жиры, содержащиеся в фундуке и фисташках, полезны для сердца и артерий [14]; ресвератрол, содержащийся в арахисе и кедровых орехах, является природным антиоксидантом и противовоспалительным средством [15].



## Любопытный факт

Лимон с древних времен известен своими исключительными свойствами. Египтяне использовали его для бальзамирования, а греки — как декоративное растение. В Италии первые его следы обнаружены при археологических раскопках Помпеи. Лимон — это необычный фрукт с множеством полезных свойств: как источник витамина С наравне с болгарским перцем и брокколи он способствует нормальной работе иммунной системы, помогает организму справляться при встрече с внешними раздражителями вроде вирусов и бактерий, а также способствует выработке коллагена [16]. Используйте его для придания вкуса еде. А вот с модными тенденциями стоит быть осторожнее: несмотря на большое число статей на эту тему в интернете, выпивание стакана воды с лимонным соком по утрам — не гарантия скорейшего выздоровления.

## Чтобы не пришлось отказываться от сладких вкусов...

Если врач порекомендовал вам отказаться от сахара, это не значит, что вам нельзя есть сладкое. Чтобы подсластить тесто, просто добавьте измельченные или протертые сухофрукты — например, изюм, сливы, инжир, финики — или используйте яблочный или виноградный сок, напиток из коричневого риса, джемы без сахара, горькое какао, каштановую, кокосовую или миндальную муку.



# Альтернативный рецепт

Потрясающе вкусный морковный пирог без использования молока и яиц и с минимальным количеством сахара.

## Ингредиенты

3 средних моркови  
50 г грецких орехов  
50 г изюма  
230 г миндальной муки  
120 г пшеничной муки  
2 ч. л. разрыхлителя  
50 г сахара  
1 щепотка соли  
2 ч. л. корицы  
300 мл молока  
(можно заменить  
растительным молоком  
или водой)

## Приготовление

Разогрейте духовку до 180 °С. Морковь натрите на мелкой терке, положите в отдельную миску, орехи мелко порубите, изюм запарьте горячей водой и обсушите.

В отдельной миске смешайте сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, сахар, соль, корицу, мелко порубленные орехи, изюм.

Отожмите морковь и соедините отжатую мякоть с сухой смесью, добавьте молоко (или воду) и аккуратно перемешайте.

Переложите тесто в форму (или несколько небольших) и выпекайте до готовности. Остудите на решетке.



# МОРКОВНО-МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ



## Советы

Если нет миндальной муки, можно приготовить ее самостоятельно. Для этого снимите оболочку с каждого орешка (чтобы шкурка лучше снималась, можно обдать орехи кипятком), затем обжарьте миндаль либо подсушите в духовке, измельчите блендером в муку.

Если вы готовите веганскую версию пирога, используйте растительное молоко (овсяное, рисовое, соевое) либо воду. На воде тоже получается очень вкусно.



## МИФ

**Опухолевые клетки  
растут за счет потребления глюкозы.  
Если перестать есть сахар, рост опухоли  
замедлится или прекратится**

## ПРАВДА

### Глюкоза питает все клетки тела, включая опухолевые

Однако даже когда глюкоза недоступна, организм будет вырабатывать ее из белков и жиров, чтобы обеспечить свое нормальное функционирование.

Это значит, что отказ от сахара и углеводов не поможет избавиться от глюкозы в организме, а опухолевые клетки по-прежнему будут ее получать в необходимом количестве, но из других источников. На данный момент нет исследований, подтверждающих, что отказ от сахара может повлиять на течение болезни. Однако серьезные ограничения в питании (например, исключение углеводов из рациона) могут нарушить работу организма, привести к дефициту энергии и даже анорексии [17].

Конечно, избыточное потребление сахара не рекомендуется. Но около 30 граммов добавленного сахара в день — вполне допустимое количество [18]. Ограничить стоит те продукты, в которых содержится очень много сахара: например, в баночке газировки может быть больше 35 граммов сахара. А вот в домашнем десерте с фруктами на одну порцию может оказаться всего 5–7 граммов сахара. Поэтому готовить дома — отличный вариант контроля глюкозы в рационе.

Здесь важен не столько сам сахар, сколько ваше питание в целом. Если оно несбалансированно и ведет к набору веса, это действительно может стать причиной роста жировых клеток в организме, а значит, и роста источников эстрогена, влияющего на развитие опухоли [19].

# СЕМЬЯ

Те, у кого есть семья, знают, как непросто приготовить блюдо, которое понравится всем. Задача может стать еще более сложной, если за стол садится человек, который проходит лечение от рака. Отсутствие аппетита, изменение вкусовых предпочтений, ограничения в употреблении определенных продуктов — все это делает выбор блюда для совместного обеда достаточно сложным. Из-за этого люди, которые борются с раком, часто отказываются от семейных застолий, чтобы лишний раз не испытывать разочарование из-за возможных ограничений. Или, наоборот, стараются есть все, что подают на стол, хотя и знают, что это не слишком для них полезно. Правильный выход: подбирать рецепты, которые действительно подходят всем. Один из них — **запеченный цыпленок с топинамбуром и лимоном.**

## Ингредиенты

(на 4 порции)

8 куриных окорочков  
2 лимона  
10 клубней топинамбура  
2 зубчика чеснока  
2 баночки натурального йогурта (можно использовать соевый)  
1 лайм  
2 литра воды  
Свежий базилик  
Тимьян  
Соль  
Перец горошком



## Приготовление

Выложите куриные ножки в большую и вместительную емкость. Добавьте масло, две дольки лимона, перец горошком, немного тимьяна, несколько щепоток соли и два измельченных зубчика чеснока. Хорошо перемешайте все руками, втирая приправы в курицу. Накройте пищевой пленкой и оставьте в холодильнике на ночь.

На следующий день возьмите клубни топинамбура, очистите их и бланшируйте в двух литрах кипятка и соке половинки лимона в течение примерно 7–8 минут.

Выложите куриные окорочка вместе с маринадом в жаростойкую форму и добавьте нарезанные крупными кусочками клубни топинамбура.

Запекайте в предварительно нагретой духовке при 220 °С в течение 40 минут. При необходимости накройте фольгой и продолжайте готовить еще 15 минут.

Подавать с соусом из натурального йогурта, смешанного с измельченными листьями базилика и небольшим количеством лаймовой цедры.

# ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЫПЛЕНОК С ТОПИНАМБУРОМ И ЛИМОНОМ









## Любопытный факт

Топинамбур принадлежит к тому же семейству, что и подсолнухи. И, как и они, топинамбур всегда поворачивается к солнцу. До 1960-х годов, особенно в США, его называли «иерусалимским артишоком», хотя это и не артишок, и не израильский продукт, а клубень американского происхождения. Топинамбур богат клетчаткой и может вызвать отек, если вы не привыкли его есть. Так что будьте осторожны: лучше включать этот продукт в рацион, начиная с малых доз, даже при частом употреблении.

## А для тех, кто не ест мясо?

Что может быть лучше, чем вкусные фрикадельки из нута, чтобы сделать всех счастливыми!

Для теста используйте нут, проваренный на медленном огне с небольшим количеством воды, лавровым листом и щепоткой соли. Чтобы придать фалафелю дополнительный аромат, приправьте его небольшим количеством уксуса умэбоси. Вы также можете использовать в качестве гарнира топинамбур!



# Альтернативный рецепт

Такой мясной «хлеб» — отличный способ подать мясо в таком виде, чтобы ваша семья забыла о колбасе и других обработанных и менее полезных мясных продуктах.

## Ингредиенты

650 г филе индейки  
1 морковь  
2 желтка  
1/4 ч. л. тимьяна  
(по желанию)  
1 зубчик чеснока  
(по желанию)

## Приготовление

Очистите мясо индейки от пленок, если нужно, и с помощью мясорубки или блендера приготовьте фарш.

Морковку натрите на мелкой терке, добавьте в миску к фаршу натертую морковь и желтки, приправьте тимьяном (по желанию), подсолите и перемешайте до однородности.

Разогрейте духовку до 160 °С, смажьте прямоугольную форму (например, для кекса) сливочным или растительным маслом, выложите фарш в форму, разровняйте. Выпекайте при температуре 160 °С 25–30 минут.

Подавайте мясной хлеб с запеченными овощами или гарниром по вкусу.



# МЯСНОЙ ХЛЕБ



## Советы

Вместо индейки в следующий раз можно попробовать приготовить хлеб из другого нежирного мяса (курицы, кролика, телятины, постной говядины).

Время готовности лучше корректировать в зависимости от размера вашей формы: чем тоньше получается слой «теста», тем меньше времени нужно для готовности, в рецепте указано время для толщины 2–2,5 см.

Вы можете заменить желтки на яйца в таком соотношении: 2 желтка = 1 яйцо.

## МИФ

**Продукты с соей  
могут спровоцировать рост опухоли,  
потому что содержащиеся в них  
изофлавоны имеют химическую  
структуру, аналогичную гормону  
эстрогену, а он вызывает  
рост опухоли!**



## ПРАВДА

### Научные данные говорят о том, что соевые продукты безопасны

и их можно использовать в здоровом питании в качестве источников белка и клетчатки. Ведущие диетологические ассоциации сегодня даже рекомендуют увеличивать количество растительного белка в рационе. Соевые продукты не вызывают такого вздутия, как, например, фасоль или нут, поэтому отлично подходят для начала экспериментов в готовке [20].

# ДРУЖБА

Неслучайно еда часто становится важной частью встреч с друзьями. В конце концов, кто из нас не любит вкусно пообедать в компании любимых людей? Не отказывайтесь от общения даже во время лечения и реабилитации.

Говорите по душам, вспоминайте прошлое, вновь переживая моменты радости и грусти. Смейтесь вместе, плачьте, делитесь с друзьями трудностями и переживаниями, связанными с болезнью, — это тоже очень полезно.

Дружеская беседа — это отдушина, способ услышать разные мнения, завязать беседу и обменяться полезной информацией. Чтобы сделать это со вкусом, угостите друзей блюдом, придуманным Кьярой Мачи, — **спагетти с анчоусами, фенхелем и поджаренными кедровыми орешками**.

## Ингредиенты

(на 4 порции)

400 г спагетти из цельнозерновой муки  
15 филе анчоусов в масле  
1 зубчик чеснока  
1 пучок фенхеля  
2 столовые ложки предварительно замоченного изюма  
2 столовые ложки кедровых орешков  
Оливковое масло первого холодного отжима  
Соль  
Перец

## Приготовление

Очистите зубчик чеснока и обжарьте его целиком на сковороде, сбрызнув оливковым маслом. Добавьте половину филе анчоусов и обжарьте до размягчения вместе с изюмом и фенхелем. Изюм нужно предварительно вымочить в воде и слить, а половину пучка дикого фенхеля очистить, промыть и измельчить с помощью ножа. Поджарьте кедровые орехи без масла в течение нескольких минут на сковороде с антипригарным покрытием.

Доведите воду для макарон до кипения, посолите и сварите спагетти до состояния аль денте. Слейте воду, положите спагетти прямо в сковороду с анчоусами и фенхелем и перемешайте, добавив вторую половину оставшихся ингредиентов вместе с кедровыми орешками. При необходимости посолите и посыпьте небольшим количеством молотого черного перца. Выложите на тарелки и подавайте.

# СПАГЕТТИ

С АНЧОУСАМИ, ФЕНХЕЛЕМ И ПОДЖАРЕННЫМИ  
КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ









## Любопытный факт

Люди еще в древности сушили съедобные растения. Уже тогда можно было есть фрукты даже не в сезон. Таким образом, изюм разных сортов, например, мускат, малага, султан, используется в кулинарии на протяжении тысячелетий.

Говорят, что виноград сорта султан обязан своим названием турецкому происхождению: месту, где жили султаны и где началась его продажа.

## Дополнительная щепотка вкуса

На кухне не должно быть недостатка в ароматных травах и специях: благодаря им можно ароматизировать пищу, не прибегая к слишком большому количеству соли, тем самым обогащая блюдо еще более полезными свойствами. Среди наиболее полезных ароматных растений следует отметить чеснок, лук и лук-шалот. Все три содержат антиоксиданты аллилсульфид и кверцетин. Лавровый лист, базилик и шалфей содержат специфические ароматные компоненты, добавление которых в блюдо может помочь избавиться от неприятного привкуса во рту и тошноты. Также они, как и многие другие растения вроде сои, содержат важные для здоровья компоненты — фитоэстрогены, которые полезны для всех, в том числе для женщин с раком груди и положительными рецепторами эстрогена (ER+).



# Альтернативный рецепт

Мы уверены, это яркое блюдо — источник омега-3 жирных кислот понравится и вам, и гостям!

## Ингредиенты

(на 4 порции)

300 г филе лосося  
50 г зеленого лука  
400 г брокколи (свежей или замороженной)  
300 г пасты из цельнозерновой муки  
100 г зеленого горошка (свежего или замороженного)  
150 г нежирного мягкого творожного сыра  
150 мл молока  
Цедра 1 лимона  
1 пучок петрушки  
1 щепотка черного молотого перца  
30 г любого твердого сыра

## Приготовление

Разогрейте духовку на функции гриль (300 °C или максимум). Разложите филе лосося на решетке и готовьте 5–6 минут. Выключите гриль и оставьте рыбу «отдыхать».

Тем временем мелко нарежьте зеленый лук, и если используете свежую брокколи, то разделите и порежьте ее на маленькие соцветия. Сварите пасту в большой кастрюле с кипящей водой в соответствии с инструкцией на упаковке, за 3–4 минуты до готовности добавьте зеленый лук и брокколи (если используете свежую брокколи, а не замороженную, то может потребоваться больше времени — около 6–7 минут).

Положите замороженный горошек в большой дуршлаг, и когда будут готовы макароны и брокколи, слейте их в дуршлаг с горошком, оставив в кастрюле немного воды.

Положите в кастрюлю с оставшейся водой мягкий сыр и молоко. Перемешивайте на среднем огне до однородной консистенции. Добавьте лимонную цедру, петрушку или лук. Верните макароны, брокколи и горошек в кастрюлю и аккуратно прогрейте 1–2 минуты. Разделите филе лосося на кусочки и осторожно перемешайте с содержимым кастрюли. Приправьте перцем и подавайте, посыпав каждую порцию тертым сыром.



# ПАСТА

## С ЛОСОСЕМ И БРОККОЛИ



### Советы

Используйте любую форму пасты, которая вам нравится, но имейте в виду, что цельнозерновые сорта содержат больше клетчатки.

Добавьте измельченный кабачок вместе с брокколи или вместо нее.

Лосось отлично сочетается с кедровыми орешками — их можно добавить по вкусу после сервировки.

Добавляйте и перемешивайте рыбу аккуратно, чтобы кусочки не поломались.



МИФ

**Жиры – это причина  
лишнего веса**



## ПРАВДА

### **Жиры содержат примерно в два раза больше калорий, чем углеводы или белки**

Они помогают дольше чувствовать сытость, а многие витамины (например, А, D, Е и К) являются жирорастворимыми и не усваиваются организмом без жиров. Главное — помнить, что непотраченные калории, вне зависимости от того, из каких продуктов они получены, будут запасаться в организме в виде жира. Важен баланс.

## МИФ

**Биологически активные добавки  
и другие альтернативные и «народные»  
лекарства могут увеличить  
выживаемость онкопациентов  
и уменьшить рецидивы, облегчить  
побочные эффекты и укрепить  
иммунную систему**



## ПРАВДА

### **Некоторые витамины и минералы действительно могут повлиять на эффективность противоопухолевой терапии**

Например, высокие дозы антиоксидантов (коэнзим Q10, селен, витамины А, С, Е) могут предотвращать повреждение не только нормальных, но опухолевых клеток. А значит, они в состоянии помешать работе противоопухолевых препаратов. Любые средства, в том числе народные, растительные и натуральные, можно принимать только по назначению онколога! [22]



# ДОСУГ

Хорошо известно, что регулярная физическая активность так же важна для здоровья, как и здоровая и питательная диета. Это правило также применимо к женщинам с раком в его поздней стадии, поскольку ежедневные упражнения улучшают качество жизни как с физической, так и с психологической точки зрения. Поэтому даже когда кажется, что силы и энергия на нуле, врачи рекомендуют ходить хотя бы по полчаса каждый день: прогулка может улучшить состояние сердца и сосудов, но прежде всего она нужна для поднятия настроения и помогает более спокойно и осознанно относиться к болезни.

Итак, найдите свободное время, чтобы прогуляться в парке, а по возвращении вы сможете порадовать себя этим восхитительным **салатом из феты, авокадо, граната, шпината и грецких орехов**, придуманным для того, чтобы зарядить вас энергией.

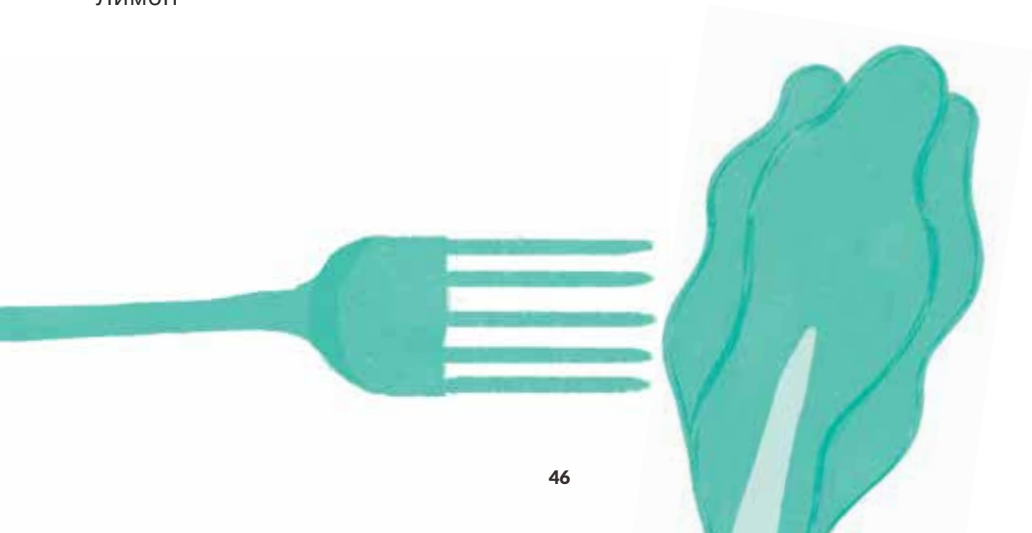
## Ингредиенты

(на 4 порции)

200 г феты  
1–2 спелых авокадо  
1 гранат  
400 г свежего шпината  
Очищенные грецкие  
Орехи по вкусу  
Оливковое масло  
первого холодного  
отжима  
Соль  
Перец  
Лимон

## Приготовление

Тщательно очистите, вымойте и просушите молодой шпинат. Положите его в миску. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку, нарежьте тонкими ломтиками и слегка приправьте маслом, солью и несколькими каплями лимона. Положите авокадо в миску. Добавьте крупно нарезанные грецкие орехи. Очистите гранат, добавьте зерна в салат. Наконец, руками покрошите сверху фету и перемешайте, при необходимости добавьте приправы.



**САЛАТ  
ИЗ ФЕТЫ, АВОКАДО, ГРАНАТА,  
ШПИНАТА  
И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ**





## **Основной ингредиент: свежий шпинат и зеленые листовые овощи**

Шпинат богат железом, это знают все, хотя на самом деле его там не больше, чем во многих других зеленых листовых овощах, например кейле. В листьях шпината также содержится большое количество антиоксидантов, витамин С, который способствует усвоению железа, а также витамин К, полезный для костей (однако будьте осторожны: если вы используете антикоагулянты, спросите своего врача, можно ли вам есть этот продукт). Шпинат — универсальный продукт: его можно есть сырым в салатах, тушить или варить. Он также отлично подходит для приготовления супов, ризотто, пирогов и запеканок, его легко добавить в смузи.



## Любопытный факт

Гранатовое дерево и сам гранат являются важной частью народных традиций по всему миру. В Древней Греции женщины ели гранат, потому что он считался символом благополучия. По этой же причине римские невесты украшали волосы ветками и цветами гранатового дерева. В Китае этот фрукт также ассоциируется с плодородием, поэтому его едят пары перед вступлением в брак. В Турции невесты считали выпавшие зерна, бросая фрукты на землю, чтобы узнать, сколько у них будет детей. Но если это всего лишь верования, то несомненным является то, что гранат богат витаминами и обладает превосходными антиоксидантными свойствами, как и другие красные фрукты. Кроме того, он содержит эллаговую кислоту, которая, согласно некоторым исследованиям, вызывает апоптоз (форма запрограммированной гибели) раковых клеток [23]. Кстати, эллаговая кислота содержится практически во всех ягодах и кислых фруктах. Поэтому мы рекомендуем включать их в меню как часть сбалансированного рациона.

## Чем лучше заправить салат?

Соевый соус, оливки и ароматизированные соли следует использовать по минимуму, лучше заменить их уксусом, лимонным соком, ароматным растительным маслом и специями. Оливковое масло первого холодного отжима — отличная основа для большинства заправок, но если вы хотите немного разнообразить вкус, можно дать волю воображению и заправлять салаты или овощи ароматными соусами, приготовленными в соответствии с принципами здорового питания.

Отлично подойдет и заправка из нежирного йогурта. В 100 мл несладкого йогурта добавьте 1 чайную ложку дижонской горчицы. Любой, даже привычный салат заиграет новыми вкусовыми красками!

# Альтернативный рецепт

Зерненный творог добавит обычному овощному салату новый вкус, сытность и отличную порцию белка.

## Ингредиенты

4 помидора  
150 г кейла или шпината  
10 г зеленого лука  
50 г оливок (по желанию)  
200 г зерненого творога  
1/4 ч. л. смеси сушеных трав  
1 ст. л. оливкового масла

## Приготовление

Нарежьте помидоры крупными кубиками, лук измельчите, оливки порежьте на четвертинки. Зелень хорошо промойте, промокните, убрав лишнюю влагу. Мелко порежьте. Смешайте в салатнике помидоры, лук, оливки, зерненный творог и зелень, заправьте специями и оливковым маслом.





# САЛАТ

## с зерненым творогом



### Советы

Если в упаковке зерненого творога много жидкости, то ее лучше слить.

Не оставляйте оливки в салате для детей целыми, ими легко подавиться.

Салат будет еще вкуснее, если дать ему настояться при комнатной температуре 20–30 минут.





**МИФ**

**Молочные продукты  
и содержащиеся в них гормоны  
способствуют росту опухоли**



## ПРАВДА

**Нет ни одного исследования, достойного доверия, которое подтвердило бы связь между употреблением молочных продуктов и риском развития онкологического заболевания или его рецидива**

Наоборот, есть данные, свидетельствующие о снижении риска развития онкологических заболеваний при употреблении молочных продуктов — за счет повышенного потребления кальция. В первую очередь это касается колоректального рака [24].

Молочные продукты действительно содержат гормоны, но их концентрация ничтожна по сравнению с тем количеством, которое каждый день вырабатывает организм человека [25].

# КРАСОТА

«Мы то, что мы едим» — эти слова приписывают древнегреческому врачу Гиппократу. Так давайте попробуем поесть как следует! Не будем забывать, что правильное питание — не только основа здоровья. Сбалансированный рацион позволит поддержать красоту ногтей и кожи даже во время лечения.

Например, знаете ли вы, что оливковое масло первого холодного отжима, богатое витамином Е, обладает превосходными питательными свойствами? Красные фрукты и овощи благодаря антиоксидантным свойствам являются идеальными союзниками в борьбе со стрессом, который может испытывать организм во время лечения.

Итак, вооружитесь сковородой и следуйте совету Кьяры, чтобы приготовить изысканный **крем-суп из тыквы с тыквенными семечками и тофу**.

## Ингредиенты

(на 4 порции)

- 1 мускатная тыква
- 1 луковица
- 2 моркови
- 200 г тофу (по желанию)
- Оливковое масло первого холодного отжима
- Тыквенные семечки по вкусу
- Семена чиа по вкусу
- Подсолнечные семечки по вкусу
- Соль
- Перец



## Приготовление

Разогрейте духовку до 200 °С и положите в нее целую тыкву.

Готовьте примерно 40 минут или до того момента, пока вилка свободно не войдет в кожуру. Остудите тыкву и выньте мякоть ложкой.

Очистите и нарежьте лук, морковь нарежьте кубиками или кружочками и обжарьте их вместе, сбрызнув маслом.

Когда они станут мягкими, добавьте мякоть тыквы. Приправьте солью и перцем и потушите еще немного все вместе.

Снимите с огня и перемешайте погружным блендером, добавив при необходимости немного воды.

Обжарьте семена на сковороде с антипригарным покрытием без добавления масла в течение нескольких минут, помешивая, чтобы они не пригорели.

Если вы хотите добавить в блюдо тофу, нарежьте его кубиками, предварительно бланшировав в течение 10 минут.

Налейте тыквенный крем-суп в тарелку, добавив несколько кубиков тофу и украсив смесью семян. В завершение сбрызните оливковым маслом.

# КРЕМ-СУП

ИЗ ТЫКВЫ С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ  
И ТОФУ









## Любопытный факт

Семена чиа богаты кальцием и жирными кислотами омега-6 (линолевая кислота) и омега-3 (ALA: альфа-линоленовая кислота). Последние представляют собой незаменимые жиры, которые могут быть получены только с пищей и помогают контролировать уровень холестерина. Поскольку эти семена очень маленькие и их нелегко жевать, чтобы максимально использовать их свойства, просто замочите их, и внешняя оболочка раскроется. Семена чиа родом из Мексики и Гватемалы, где ацтеки и майя использовали их еще 5500 лет назад. Они также богаты полифенолами, среди которых кверцетин — вещество, полезное для защиты сердечно-сосудистой системы [26]. Семена чиа — не самый дешевый продукт. Из более знакомых нам альтернатив — кунжутные, льняные, тыквенные и подсолнечные семечки. Используйте их для украшения блюд, в частности супов.

## Суп как страсть

Хорошее теплое и обволакивающее блюдо — вот что нужно, чтобы побаловать себя, особенно в холодное время года. Но как сварить густой и вкусный овощной суп, не используя картофель? Просто откройте для себя другие клубни, которые могут придать блюду кремообразный вид без чрезмерного повышения уровня сахара в крови. Например, сладкий картофель родом из Латинской Америки — его клубни богаты клетчаткой, каротиноидами и витамином С (хотя последний частично теряется при термической обработке), калием, магнием, железом и кальцием. Красный сорт также можно есть в сыром виде вместе с кожурой, предварительно как следует вымыв, — например, добавляя ломтики в салат. Батат можно использовать для приготовления десертов.



# Альтернативный рецепт

Еще один вариант отличного оранжевого супа с морковью и сельдереем. Как и тофу, фасоль является богатым источником растительного белка.

## Ингредиенты

1 луковица  
2 стебля сельдерея  
2 моркови  
300 г кабачка (цукини)  
5 помидоров  
1 ст. л. томатного пюре  
2 зубчика чеснока  
1200 мл овощного  
бульона или воды  
300 г отварной фасоли  
50 г базилика  
1 щепотка черного  
молотого перца (по  
желанию)

## Приготовление

Мелко нарежьте лук, а сельдерей и морковь — небольшими кубиками. Сложите овощи в кастрюлю, добавьте несколько ложек воды и потушите 6–7 минут.

Небольшими кубиками порежьте кабачок и помидоры. Добавьте кабачок к остальным овощам, через несколько минут добавьте томатное пюре, помидоры и измельченный чеснок. Еще через несколько минут влейте воду или бульон, доведите до кипения и варите на среднем огне 20–25 минут. За 5 минут до готовности добавьте отварную фасоль.

В готовый суп добавьте мелко нарубленный базилик, по желанию приправьте черным перцем и дайте настояться 5–10 минут.



# ОВОЩНОЙ СУП с фасолью



## Советы

Молодой кабачок можно не очищать от кожуры, а хорошо помыть.  
Можно использовать консервированную фасоль, если не хочется тратить время на ее варку.



**МИФ**

**Замороженные фрукты  
и овощи  
не так полезны,  
как свежие**



## ПРАВДА

### Конечно, свежие сезонные продукты – оптимальный выбор

Но в некоторых случаях замороженные продукты могут быть даже полезнее свежих. Например, вне сезона овощи и фрукты доставляются в магазины издалека, долго хранятся и обрабатываются специальными средствами, продлевающими срок годности. Все это уменьшает содержание полезных веществ. А вот замороженные охлаждаются методом шоковой заморозки в течение нескольких часов после сбора, что позволяет сохранить большую часть витаминов.

# ЗАБОТА О СЕБЕ

Когда мы возвращаемся домой вечером после долгого дня, всем нам нужно немного побыть в одиночестве, чтобы переключиться и избавиться от накопившегося стресса. Вкусный ужин часто становится идеальным союзником. Но какие еще занятия обладают чудесной силой, позволяющей вам быстро почувствовать себя лучше? Музыка, медитации, неспешные прогулки, любимое хобби — все, что позволит сфокусироваться на собственном хорошем самочувствии, снизить стресс сейчас особенно важно [27]. Радость скрыта в небольших деталях, окружающих нас: приятные запахи, любимая книга, ароматный чай, мягкий плед — подумайте, что приносит удовольствие и помогает расслабиться именно вам.

Кулинария, новые цвета и вкусы — также отличный способ провести пару часов с удовольствием и приготовить блюдо, которое даст вам удовольствие от еды и множество ценных питательных веществ. Может быть, **суп из красной чечевицы, имбиря и моркови?**

## Ингредиенты

(на 4 порции)

400 г очищенной красной чечевицы  
1 свежий корень имбиря  
1 свежий корень куркумы (можно заменить 1 ст. л. сушеной)  
3 моркови  
1 луковица  
2 стебля сельдерея  
Оливковое масло первого холодного отжима  
Соль  
Перец

## Приготовление

Очистите и нарежьте лук. Очистите и вымойте морковь и сельдерей, нарежьте их кубиками. Обжарьте овощи на небольшом количестве оливкового масла, добавив натертые на терке куркуму и имбирь. Оставьте на несколько минут, чтобы продукты высвободили и смешали свои ароматы.

Когда овощи станут мягкими, добавьте очищенную чечевицу и две-три ложки воды. Перемешайте и тушите в течение 15–20 минут. Если блюдо окажется слишком густым, добавьте еще немного воды.



**СУП**

**ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ, ИМБИРЯ И МОРКОВИ**





## **Основной ингредиент: чечевица и другие бобовые культуры**

Содержащие минимум жиров чечевица и нут являются хорошими источниками сложных углеводов, белков и клетчатки. Они также содержат калий, железо и фосфор. Важно отметить и присутствие витаминов В1 и В2. Бобовые не содержат глютен, что делает их особенно подходящим продуктом для людей с целиакией. Что касается чечевицы, то только в Италии существует 8 различных сортов. Бобовые являются источником растительного белка, вкусной и здоровой альтернативой мясу. Фасоль, чечевица, нут, бобы, горох, соя — замечательные союзники здоровья, и их следует есть регулярно. Особенно это касается тех, кто не ест продукты животного происхождения или, наоборот, ест их слишком много и не знает, как разнообразить свой рацион.





## Любопытный факт

Имбирь известен не только своим вкусом, но и превосходными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. А имбирные пряники — один из самых знаменитых в мире десертов.

Эти пряники, типичные для стран Северной и Центральной Европы и США, имеют любопытную историю. Рассказывают, что королева Англии Елизавета I в XVI веке чествовала своих гостей пряничными человечками, которые отражали особенности их внешности.

Не только человечки, но и пряничные домики всегда обладали определенным шармом, особенно во время рождественских праздников. Представьте только, что самый большой пряничный домик был выпечен в Брайане, штат Техас, в 2013 году и имел площадь почти 240 квадратных метров!

# Альтернативный рецепт

Хумус — это кремовый соус из нута. Есть его можно с овощными палочками или лепешками, которые так вкусно в него макать. Это сочетание — отличная альтернатива привычным бутербродам. Если уж и есть снеки за просмотром фильма, то пусть они будут здоровыми!

## Ингредиенты

200 г отварного или консервированного нута  
2 ст. л. лимонного сока  
25 мл натурального йогурта (можно заменить растительным)  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. паприки  
1 ч. л. молотой зиры  
1 зубчик чеснока  
1 пшеничная или цельнозерновая пита (по желанию)  
1 морковь  
1 стебель сельдерея

## Приготовление

При помощи погружного блендера смешайте отваренный нут, лимонный сок, йогурт, масло, специи и чеснок до однородной консистенции, посолите по вкусу.

Цельнозерновую питу порежьте на полоски, морковь и сельдерей — на палочки. Подавайте хумус с полосками питу и овощными палочками.



# ХУМУС

## с овощами



### Совет

Сделайте хумус накануне вечером и храните в холодильнике. Помимо экономии времени, вкус хумуса станет более насыщенным.

Йогурт делает этот хумус более сливочным, но для безмолочного варианта можно вместо йогурта добавить 2–3 столовые ложки воды либо соевый йогурт.

Во время приготовления можно добавить в блендер небольшую вареную свеклу или пучок шпината (или авокадо). Так наряду с классическим у вас будет готов розовый или зеленый хумус!



## МИФ

**Голоданием можно вылечить  
или остановить рак.  
За это исследование дали  
Нобелевскую премию**



## ПРАВДА

**Премию Ёсинори Осуми на самом деле дали за изучение процесса аутофагии, при котором клетка в отсутствие дополнительных источников питания поедает сама себя**

Чтобы изучить этот процесс подробнее, лабораторных мышей перестали кормить. Суть не в том, что теперь людям тоже нужно голодать, чтобы излечиться от рака, а в том, что у ученых появилось понимание, как можно запустить этот процесс в конкретных тканях организма и использовать эти знания в разработке лекарства от рака. Тем, кого интересует процесс аутофагии, можно разобраться во всем на бесплатном онлайн-курсе, который ведет сам нобелевский лауреат.

# РУКОВОДСТВО ПО УМНЫМ ПОКУПКАМ

Чтобы придерживаться здорового питания, первый шаг нужно сделать в супермаркете!

Действительно, когда вы идете в магазин, важно знать, как правильно выбирать продукты, чтобы обеспечить сбалансированную диету, богатую всеми необходимыми питательными веществами.

Вот несколько простых советов, которые помогут не идти на поводу у рекламы, а покинуть супермаркет с тележкой, полной здоровой еды.

Внимательно изучите отделы: чем больше супермаркет, тем больше путаницы и выше риск стать жертвой недостаточной информации. Изучайте по одному отделу за один раз, чтобы понять, что в нем есть и что из этого вас действительно интересует.

Не ходите в магазин перед обедом: когда вы голодны, вы рискуете совершить покупку, следуя голосу желудка, а не разума.

Всегда читайте этикетки: информация об ингредиентах поможет сделать правильный выбор. Причем стоит время от времени читать этикетки даже тех продуктов, которые вы покупаете постоянно. Производитель может изменить состав!

Придерживайтесь списка: всегда следуйте перечню, который вы составили дома, не поддаваясь соблазнам, особенно возле касс.

Теперь вы готовы пойти по магазинам.



## Фрукты и овощи

- Выбирая продукты, наполните тележку овощами и фруктами разного цвета. В них содержатся разные, дополняющие друг друга питательные вещества.
- Отдавайте предпочтение сезонным продуктам, по возможности местного производства. Об этом мы уже упоминали в начале книги. Они вкуснее, дешевле и содержат больше питательных компонентов.
- Покупайте как можно больше цельных продуктов, которые не подвергались предварительной обработке. Как можно реже используйте полуфабрикаты.

## Молочные продукты и сыры

- Сыры следует покупать и потреблять в умеренном количестве.
- Как можно реже ешьте плавленые сыры для намазывания на хлеб, сырки или ломтики, состоящие из сливок и маргарина. У них соответствующий уровень жирности.
- Йогурт, кефир, ряженка и другие кисломолочные продукты богаты пробиотиками и помогают кишечнику функционировать лучше. На рынке представлено множество разновидностей с различными ингредиентами, включая сахар и добавки. Лучше выбрать простой продукт, приготовленный только из молока и заквасок, и добавить к нему свежие фрукты, сухофрукты или цукаты.
- Избегайте питьевых йогуртов, которые часто содержат много сахара и бедны питательными веществами.
- Растительные напитки, альтернативное молоко — это растительные продукты, которые можно включать в рацион. По своей природе они не содержат холестерин и могут использоваться как на завтрак, так и в качестве ингредиентов при приготовлении различных блюд. Внимательно читайте этикетку, чтобы убедиться, что в них нет добавленного сахара.



## Мясо и колбасы

- Колбасные изделия можно употреблять в пищу только изредка. Они относятся к числу сильно обработанных видов мяса, которые связаны с повышенным риском развития некоторых типов рака [28]. «Наше мнение о переработанном мясе и раке однозначно. Данные показывают, что никакой уровень потребления нельзя с уверенностью связать с отсутствием риска, — говорит профессор Мартин Вайзман, советник по медицинским и научным вопросам Международного фонда исследований рака WCRF. — Обработанное мясо часто содержит большое количество соли, что также может увеличить риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний» [29].
- Лучше покупать обычное цельное мясо, отдавая предпочтение белому нежирному мясу и выбирая преимущественно местную продукцию.
- Не покупайте продукты, приготовленные на основе переработанного мяса, или те, происхождение которых сложно отследить, — полуфабрикаты вроде блинчиков, пельменей и пирожков, особенно длительного хранения.

## Мука и печенье

- При выборе мучных изделий следует частично или полностью отказаться от сладкой выпечки, имеющей слишком высокий гликемический индекс.
- Мы уже говорили в начале книги, что лучше выбирать максимально необработанную муку — ячменную, овсяную, ржаную, из полбы и других злаков, цельнозерновую или полуцельнозерновую: более высокое содержание клетчатки очень полезно для здоровья. Волокна питают нашу кишечную микробиоту, которая при хорошей поддержке обеспечивает нас многими полезными веществами, в том числе молекулами с противовоспалительным действием [30]). В готовке можно использовать белую и цельнозерновую муку в различных пропорциях: 30 на 70 или 50 на 50.
- Выбирая хлеб, отдайте предпочтение простому хлебу, который содержит только муку, лучше цельнозерновую или из твердых сортов пшеницы или ржи, воду и немного соли, или приготовленному совсем без соли.



Ограничьте употребление крекеров и хлебных палочек, которые часто готовят из рафинированной муки, низкосортных масел и соли.

- Не покупайте готовую пиццу, пудинги, пирожные и тому подобное: лучше тщательно выбирать все ингредиенты по отдельности и готовить дома.
- Ограничьте покупку печенья или батончиков, которые, как правило, готовятся из очищенной муки (иногда даже те, что называют цельнозерновыми: к очищенной муке просто добавляются отруби или другие волокна), большого количества простых сахаров, рафинированных жиров и обладают высокой калорийностью. Наконец, обратите внимание на гидрогенизированные жиры (трансжиры) — созданные в результате химического процесса, который делает их вредными для организма. Чтобы выбрать лучшие продукты, необходимо внимательно читать этикетки.

## Консервы и готовые блюда

- Свежие или сушеные бобовые — это отличный источник белка. Покупая консервированные бобовые, убедитесь, что в упаковке только бобовые и вода; их лучше промыть под водой перед приготовлением и употреблением в пищу. Избегайте готовых крупяных и бобовых супов в банках.
- Шоколад будет полезен, но только если в нем не менее 80% какао. Лучше исключить шоколадные пасты, молочный и белый шоколад, конфеты с начинками и ликерами. Если любите какао, выбирайте качественный порошок без добавок, который требует варки. Будьте внимательны при покупке джемов: лучше выбирать те, что на 100% состоят из фруктов.
- Чтобы быть уверенным, что вы покупаете качественное оливковое масло, выбирайте продукт первого холодного отжима. Кроме того, лучшие растительные масла — прессованные, а худшие — рафинированные.
- Выбирая томатные соусы, также ориентируйтесь на состав: хорошо, если кроме самих помидоров и соли, там больше ничего нет. Отдавайте предпочтение протертым помидорам: это означает, что продукт сделан из свежих помидоров.
- Можно есть рыбные консервы, лучше всего консервированные в оливковом масле или в воде. Из консервированной рыбы лучше всего покупать тунца, анчоусы, сардины, скумбрию и другую рыбу. Рекомендуется включать в рацион жирную рыбу 1–2 раза в неделю.

## Замороженные продукты

- Лучше ограничить потребление замороженных готовых блюд: прочитав этикетку, вы увидите, что они содержат сахар, гидрогенизированные жиры, добавки и другие ингредиенты, которые не слишком полезны.
- Замороженные овощные смеси, грибы, зелень, ягоды и фрукты, в особенности вне сезона — отличное дополнение любой продуктовой корзины. Почти все блюда, которые мы предлагаем попробовать на страницах этой книги, можно готовить с использованием замороженных продуктов.
- Будьте аккуратнее с замороженной рыбой. Если при оттаивании чувствуется запах аммиака, лучше ее не есть: возможно, при заморозке была нарушена технология.





## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ НА МАТЕРИАЛЫ

<https://www.russcpa.ru/> — сайт Ассоциации онкологических пациентов «Здравствуй!», где можно найти корректную информацию о заболевании, лечении, реабилитации, познакомиться с фондами, врачами, технологиями, а главное — инициировать общение врача и пациента на разных уровнях по всей стране.

<http://www.rakpobedim.ru/> — сайт МОД «Движение против рака» с информацией о заболевании и лечении, горячая линия по обращениям онкопациентов и их родственников.

<https://rk-onco.ru/> — сайт фонда «Александра». Содержит международные руководства NCCN по неинвазивному, инвазивному и метастатическому типам рака, а также ответы на самые популярные вопросы про РМЖ. Предоставляет услуги равного консультирования для пациентов и их близких.

<https://dalshefond.ru/> — сайт Фонда поддержки здоровья женщин «Дальше», представляющего Россию в Европейской коалиции по борьбе с раком молочной железы Europa Donna.

Подкаст «Рак happens» — подкаст Фонда «Подари жизнь» доступен на различных площадках.

<https://yasnoeutro.ru/> — «Ясное Утро». Круглосуточное бесплатное анонимное оказание психологической помощи больным раком и их семьям.

<https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/all-the-ways-we-can-help/cancer-information-in-your-language/russian> — информация на русском языке от британского фонда помощи онкобольным Macmillan. На данный момент на сайте имеются руководства переведенные на русский язык, по темам:

- Рак и коронавирус
- Симптомы рака
- Если вам диагностировали рак: краткое руководство
- Рак молочной железы
- Рак толстого кишечника
- Рак легких
- Рак предстательной железы
- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Побочные эффекты
- Хирургия
- Сепсис и рак
- Как вы можете помочь себе
- Проблемы с приемом пищи и рак
- Усталость (хроническая усталость) и рак
- Здоровое питание

Ниже приведены наиболее частые симптомы онкозаболевания и ассоциированной противоопухолевой терапии, а также советы по питанию таких пациентов от Американского общества онкологии [31].

## **Анорексия**

**Что делать, если пропал аппетит или желание есть?**

- Выбирайте продукты с высоким содержанием белка и калорий. Например, бобовые культуры, курицу, рыбу, мясо, йогурт, яйца.
- Когда аппетит появляется, старайтесь в первую очередь съесть блюдо с высоким содержанием белка.
- Пейте небольшое количество жидкости во время еды.
- Готовьте молочные коктейли, смузи, соки или супы, если не хотите есть твердую пищу.
- Ешьте продукты с приятным запахом.
- Попробуйте новые продукты и новые рецепты, чтобы поддержать пищевой интерес.
- Принимайте пищу небольшими порциями и позаботьтесь о полезных перекусах в течение дня.
- Ешьте больше в те дни, когда чувствуете себя лучше. Ешьте больше всего тогда, когда чувствуете голод, независимо от времени суток.
- Будьте максимально активными, чтобы усилить аппетит.
- Чистите зубы мягкой щеткой и полощите рот после приема пищи.
- Лечащий врач может назначить вам лекарственные препараты для повышения аппетита.

## **Тошнота**

**Эти советы (помимо медикаментозной терапии) помогут снизить проявления тошноты.**

- Выбирайте продукты, которые вам нравятся. Не заставляйте себя есть пищу, от которой вас тошнит.





- Лучше не употреблять ваши самые любимые продукты во время активного лечения — не только из-за изменений вкусовых ощущений, но и из-за того, что в дальнейшем любимое блюдо будет ассоциироваться с болезнью.
- Избегайте тяжелой пищи.
- В течение дня запланируйте сухие перекусы — например, крекеры, хлебные палочки или тосты.
- Если вас тошнит по утрам, съешьте сухие тосты или крекеры перед тем, как встать с постели.
- Употребляйте продукты и пейте жидкости комнатной температуры (не слишком горячие и не слишком холодные).
- Медленно пейте жидкость в течение дня.
- Если у вас неприятный привкус во рту, вам могут помочь леденцы, например, мятные или лимонные.
- Старайтесь избегать еды и напитков с резким запахом.
- Перейдите на дробное питание — пять или шесть небольших приемов пищи каждый день вместо трех больших.
- Пейте небольшое количество жидкости во время еды, чтобы не чувствовать сытость раньше времени.
- Старайтесь не пропускать приемы пищи и перекусы. Пустой желудок также может усилить тошноту.
- Не забывайте полоскать рот до и после еды.
- Старайтесь не есть на кухне, где только что готовили, а также в жарких помещениях. В комнате должна поддерживаться комфортная температура, помещение должно регулярно проветриваться.
- В течение часа после еды рекомендуется находиться в положении сидя или лежа с приподнятой головой.
- Выберите и запланируйте для себя наилучшее время для приема пищи и жидкости.
- Постарайтесь расслабиться перед каждым сеансом противоопухолевого лечения.
- Если возникла рвота, не ешьте и не пейте ничего, пока вам не станет лучше. После выпейте небольшое количество жидкости, присядьте с приподнятой головой и дышите глубоко, расслабьтесь.
- Ведите дневник, где вы будете фиксировать побочные эффекты, в том числе тошноту, отмечая, с чем это было связано.



## Сухость во рту

Пациентам, у которых развилась сухость во рту во время противоопухолевого лечения, могут помочь такие действия.

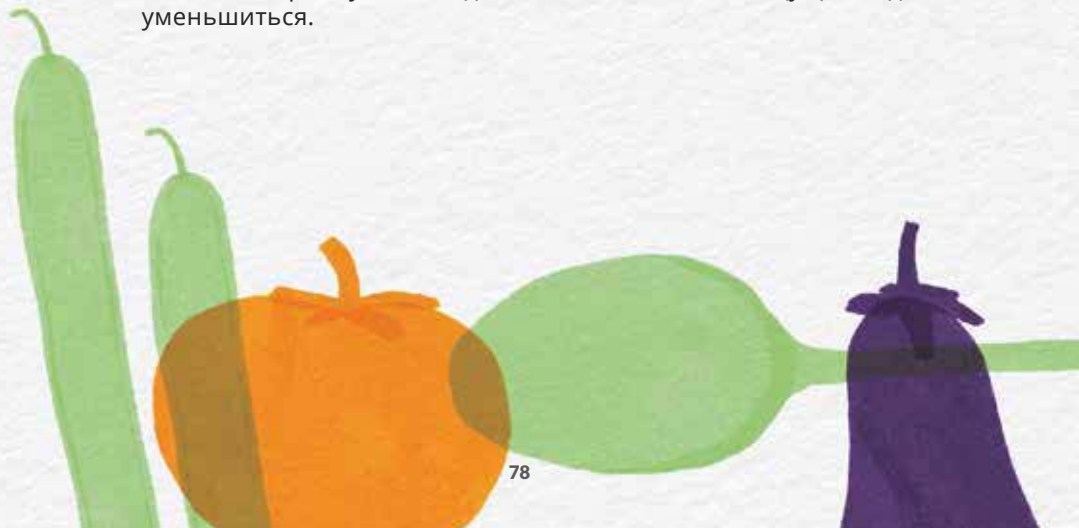
- Ешьте продукты, которые легко проглотить.
- Чтобы сделать пищу мягче, можно добавить соус, подливку или заправку для салата.
- Сладкие или терпкие продукты и напитки (например, лимонад) активируют выработку слюны.
- Держите под рукой жевательную резинку, леденцы, или кусочки льда.
- Не забывайте пить воду в течение дня.
- Избегайте алкогольных напитков.
- Избегайте продуктов, которые могут повредить слизистую ротовой полости (например, острые, кислые, соленые, твердые или хрустящие продукты).
- Увлажняйте губы бальзамом для губ.
- Полощите рот каждые 1–2 часа. Не используйте жидкость для полоскания рта, содержащую спирт.
- Не употребляйте табачные изделия и избегайте пассивного курения.
- Поговорите с врачом об использовании искусственной слюны или аналогичных продуктов для защиты и увлажнения полости рта.

## Стоматит

### (воспаление ротовой полости, язвы во рту)

Следующие советы могут помочь пациентам со стоматитом.

- Ешьте мягкую пищу, которую легко пережевывать, например, яичницу-болтунью, молочные коктейли, супы и прочее.
- Готовьте продукты, пока они не станут мягкими и нежными.
- Режьте еду на небольшие кусочки, при необходимости используйте блендер или кухонный комбайн, чтобы сделать пищу однородной.
- Положите в рот кусочек льда и пососите, болевые ощущения должны уменьшиться.



- Старайтесь есть холодную пищу или продукты комнатной температуры. Горячие продукты могут повредить ротовую полость.
- Пейте через трубочку, чтобы избежать попадания жидкости на поврежденные участки ротовой полости.
- Избегайте употребления:
  - цитрусовых фруктов, таких как апельсины, лимоны и лаймы;
  - острой пищи;
  - помидоров и кетчупа;
  - соленой пищи;
  - сырых овощей;
  - острых и хрустящих продуктов;
  - алкогольных напитков, табачных изделий.
- Ежедневно проверяйте рот на предмет наличия язв, белых пятен или опухших и красных участков.
- Полощите рот 3–4 раза в день. Для этого растворите в 1 стакане теплой воды 1 чайную ложку пищевой соды и 1/8 чайной ложки соли. Не используйте жидкость для полоскания рта, содержащую спирт.
- Не пользуйтесь зубочистками или другими острыми предметами.

## Изменения вкуса

Нижеперечисленные советы могут помочь онкопациентам с изменениями вкуса.

- Отдавайте предпочтение птице, рыбе, яйцам и сыру вместо красного мяса.
- Попробуйте поэкспериментировать со специями и соусами, например, подайте на стол мясо со сладким клюквенным соусом или маринированные продукты.
- Попробуйте кислые напитки.
- Используйте сок лимона, жевательную резинку с мятой без сахара, если во рту чувствуется металлический или горький привкус.

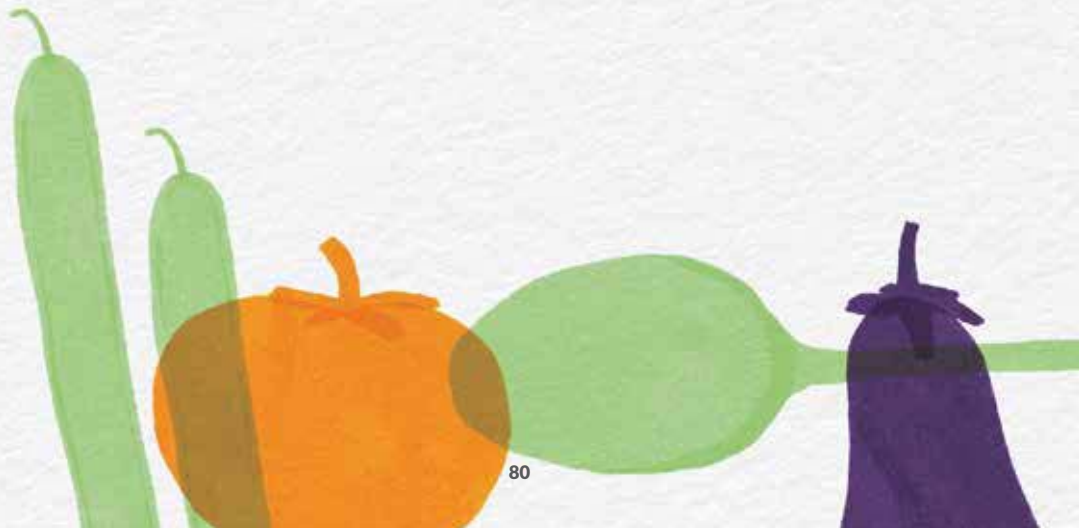


- Попробуйте высокобелковые продукты из вегетарианского меню.
- Пережевывайте пищу долго и тщательно для большего контакта с вкусовыми рецепторами.
- Если вас раздражают запахи пищи, пейте воду через соломинку, используйте во время готовки вытяжку.

## **Боль в горле и проблемы с глотанием**

Советы ниже могут помочь онкологическим больным, у которых болит горло или есть проблемы с глотанием.

- Ешьте мягкую пищу, которую легко прожевать и проглотить, например, молочные коктейли, яичницу-болтунью, овсянку или другие каши.
- Введите в рацион высококалорийные белковые продукты и напитки.
- Смягчите пищу подливой, соусами, бульоном или йогуртом.
- Старайтесь избегать продуктов и напитков, которые могут повредить слизистую горла: слишком горячая, острая, кислая пища, чипсы, сухари и пр., алкогольные напитки.
- Готовьте продукты до полной готовности, нарежьте еду небольшими кусочками, используйте блендер или кухонный комбайн для ее измельчения.
- Лучше 5–6 небольших приемов пищи в день, чем три стандартных порции.
- Во время приема пищи сидите прямо, слегка наклонив голову вперед.
- Оставайтесь в вертикальном положении не менее 30 минут после еды.
- Откажитесь от табака.





## Увеличение веса

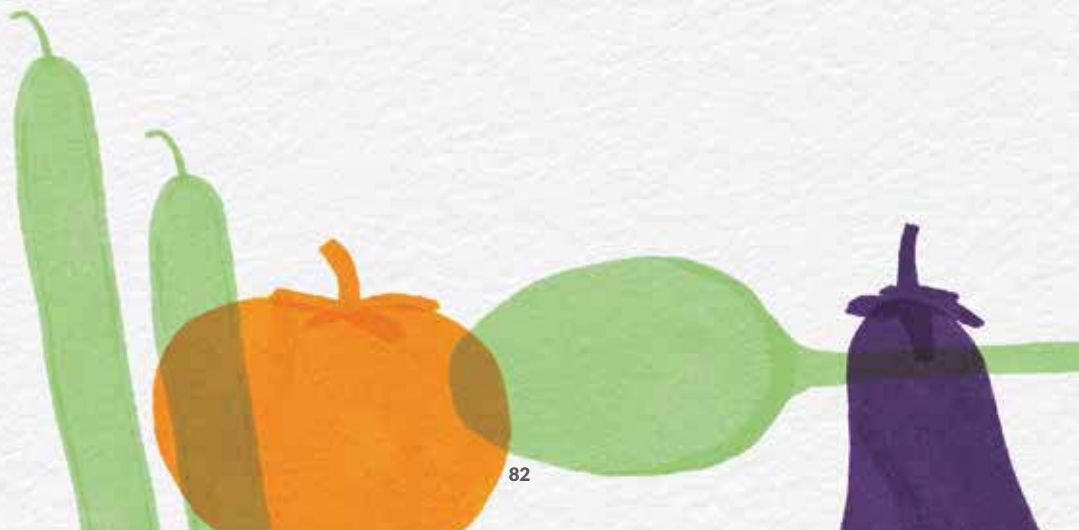
Лишний вес (индекс массы тела более 25) является фактором риска не только для развития рака молочной железы, но и для возможного рецидива [32].

Как известно, жировые клетки производят эстроген [33]. Чем больше жировых клеток в организме, тем больше вырабатывается эстрогена, который способствует развитию и росту гормонположительного рака молочной железы. Ученые также обнаружили, что избыточное количество жировых клеток может спровоцировать хроническое воспаление, которое ассоциировано с повышенным риском рецидива. Также известно, что женщины, которые набирают вес уже после установления онкологического диагноза, с большей вероятностью будут иметь худшие результаты лечения [34].

- Ешьте много фруктов и овощей. Диетологи призывают включать в рацион хотя бы 5 порций овощей и фруктов в день (около 400 г). Выбирайте местные продукты, которые сохраняют максимум полезных элементов и при этом стоят дешевле. Ешьте огурцы, помидоры, зеленый сладкий перец, капусту, свеклу, редьку, морковь, малину, яблоки, облепиху, клюкву — все, что можно найти на местных рынках или на огороде у родственников и друзей.
- Сделайте физическую активность частью жизни. Для снижения риска рецидива женщинам, перенесшим рак молочной железы, рекомендуется не менее 3–5 часов физических упражнений в неделю или хотя бы полчаса в день [35].
- Если есть возможность, выбирайте продукты с большим содержанием клетчатки, например цельнозерновой хлеб, малообработанные крупы (гречневая, овсяные хлопья долгой варки, булгур, киноа, бурый, дикий рис, полба), макаронные изделия из цельнозерновой муки. Ориентироваться можно по этикетке.
- Выбирайте нежирное мясо, например, телятину, птицу (курицу или индейку) без кожи.
- Ешьте молочные продукты нормальной жирности. К ним можно отнести молоко, кефир, ряженку, творог, твердые сыры, натуральный йогурт — продукты, богатые кальцием, белком, витамином B12. К жирным молочным продуктам можно отнести сливки, мороженое, сметану, мягкие сыры.



- Сведите к минимуму покупку сладких жирных десертов, полуфабрикатов.
- Не жарьте — готовьте на пару или запекайте.
- Снижайте потребление соли. Если солите еду и во время готовки, и готовую еду в тарелке, попробуйте выбрать что-то одно.
- Ешьте, когда вы действительно голодны, а не от скуки или стресса. Именно сейчас самое время проработать свои привычки. Например, если вы привыкли готовить сразу много, а потом не можете спокойно ничего делать, думая о еде, которая остается у вас в холодильнике, начните готовить себе ровно столько, сколько нужно для одного приема пищи. Попробуйте составлять меню на неделю или хотя бы расписать ужины на неделю вперед и купить продукты только для них. Когда вам скучно, найдите занятие по душе, а не идите на кухню. Если вы переедаете из-за стресса, страха, депрессии, подумайте о консультации с психологом. Ваше эмоциональное самочувствие не менее важно, чем физическое.







## **Анна Вилларини**

Биолог и специалист в области продуктов питания, научный сотрудник исследовательского отдела Национального института опухолей Милана.

Она является автором многочисленных книг по теме питания, в их числе — «Профилактика рака с помощью вкусной еды», «Предотвратите рак на кухне, питаясь со вкусом», «Выбери то, что ешь», «Здоровая и вкусная еда без глютена» (все опубликованы издательством Sperling & Kupfler).

Она также является руководителем проекта Dianaweb — онлайн-исследование женщин, у которых был диагностирован рак груди, с целью выяснить, какой образ жизни и какая диета могут улучшить диагноз.



## **Кьяра Мачи**

Родилась в Кампани, выросла в Болонье, работает и живет в Милане.

Кьяра Мачи — одно из медийных лиц Food Network, ведущая телевизионных программ L'Italia a Morsi («Италия на зубок»), Suochi e Fiamme («Повар и пламя»). Она участвовала в передачах Fox Life Chiara Maci #VitaDaFoodBlogger («Кьяра Мачи: жизнь фуд-блогера») и «Шеф» на LA5. Она сомелль, автор книг, но прежде всего — блогер на [chiaramacì.com](http://chiaramacì.com).

Кьяра Мачи написала три книги. Последняя из них — «А как ты готовишь капонату? Наша история любви на кухне», созданная совместно с Филиппо Ла Мантиа, вышла в сентябре 2018 года.



### **Мария Кардакова**

Зарегистрированный нутрициолог общественного здравоохранения Association for Nutrition, PGR, Университет Суррея, Великобритания, автор книги «Сначала суп, потом десерт», блога о научном подходе к питанию, создатель популярного приложения для здорового образа жизни Mary's Recipes.



### **Евгения Харченко**

Врач-онколог, кандидат медицинских наук, официальный посол Европейской школы онкологии в России. Лауреат премии Американского общества по клинической онкологии за развитие и образование.



### **Наталья Экономцева**

Писатель, редактор и медицинский журналист, автор книги «Съешь лимон! Счастливый ЗОЖ» (2021), заместитель главного редактора в журнале «Домашний Очаг».

Фотографии альтернативных рецептов предоставлены Ольгой Шашковой, фуд-фотографом, бренд-шефом приложения Mary's Recipes.

## Сноски

1. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>.
2. Ma W. et al. Dietary fiber intake, the gut microbiome, and chronic systemic inflammation in a cohort of adult men. *Genome Med.* 2021; 13 (1): 102; Kassem Makki 1 Edward C. Deehan 2 Jens Walter 23 Fredrik Bäckhed 1. The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. *Cell host & microbe.* Volume 23, Issue 6, 13 June 2018, Pages 705–715.
3. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects>.
4. Maurizio Muscaritoli et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition* 40 (2021) 2898e2913.
5. Cancer Prevention Recommendations. World Cancer Research Fund. Available at: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations> (Accessed on April 10, 2018).
6. Информационный бюллетень Макмиллан (Macmillan) 2018 г.: Здоровое питание и рак, с. 2.
7. Willett W. C. *Nutritional Epidemiology*, 2nd ed, Oxford University Press, New York 1998.
8. Maximilian Römer1• Jennifer Dörfle1 • Jutta Huebne1 The use of ketogenic diets in cancer patients: a systematic review, 2021, *Clinical and Experimental Medicine* <https://doi.org/10.1007/s10238-021-00710-2>.
9. <https://www.bda.uk.com/resourceDetail/printPdf/?resource=detox-diets>.
10. <https://www.rogelcancercenter.org/living-with-cancer/mind-body-side-effects/nutrition/detox-diets-and-cleansing-trends>.
11. Жизнь пациенток с раком молочной железы на поздних стадиях, Elma Research для Novartis, 2020.
12. Carlos Eduardo Cabral Márcia Regina Simas Torres Klein. Phytosterols in the Treatment of Hypercholesterolemia and Prevention of Cardiovascular Diseases. *Arq. Bras. Cardiol.* 109 (5) • Nov 2017.
13. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/calcium/>
14. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550>.
15. Bahare Salehi,1, 2 Abhay Prakash Mishra, 3 Manisha Nigam, 4 Bilge Sener, 5 Mehtap Kilic, 5 Mehdi Sharifi-Rad, 6,\* Patrick Valere Tsouh Fokou, 7, \* Natália Martins, 8, 9, \* and Javad Sharifi-Rad. Resveratrol: A Double-Edged Sword in Health Benefits Biomedicines. 2018 Sep; 6 (3): 91.
16. Pullar J. M., Carr A. C., Vissers M. C. M. The Roles of Vitamin C in Skin Health. *Nutrients.* 2017 Aug 12; 9 (8): 866.

17. <https://eating-disorders.org.uk/carbohydrate-phobia-go-enjoy-your-toast/>
18. [https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-does-sugar-in-our-diet-affect-ourhealth/#:~:text=Adults%20should%20have%20no%20more,day%20\(6%20sugar%20cubes.](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-does-sugar-in-our-diet-affect-ourhealth/#:~:text=Adults%20should%20have%20no%20more,day%20(6%20sugar%20cubes.)
19. Cleary M. P., Grossmann M. E. Minireview: Obesity and breast cancer: the estrogen connection. *Endocrinology*. 2009; 150 (6): 2537–2542. doi: 10.1210/en. 2009–0070. Munsell MF, Sprague BL, Berry DA, Chisholm G, Trentham-Dietz A. Body mass index and breast cancer risk according to postmenopausal estrogen-progestin use and hormone receptor status. *Epidemiol Rev*. 2014; 36 (1): 114–36. doi: 10.1093/epirev/mxt010. PMID: 24375928; PMCID: PMC3873844.
20. Heubner J. et al (2014) Counseling patients on cancer diets: A review of the literature and recommendations for clinical practice. *Anticancer Research* 34: 39–48.
21. [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/adhm.202100598.](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/adhm.202100598)
22. Garland S., et al (2013) Complementary and alternative medicine use and benefit finding among cancer patients. *Journal of alternative and complementary medicine*. 19(11): 876–881.
23. Vidhula Ahire 12, Amit Kumar 2, Kaushala Prasad Mishra 3, Gauri Kulkarni 1. Ellagic Acid Enhances Apoptotic Sensitivity of Breast Cancer Cells to  $\gamma$ -Radiation. *Nutr Cancer*. Aug Sep 2017; 69(6): 904–910.
24. Wu K., Willett W. C., Fuchs C. S., Colditz G. A., Giovannucci E. L. Calcium intake and risk of colon cancer in women and men. *Journal of the National Cancer Institute* 2002; 94(6): 437–446.
25. [https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-myths/canmilk-and-dairy-products-cause-cancer.](https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-myths/canmilk-and-dairy-products-cause-cancer)
26. Hawa Nordin Siti 1 2, Juriyati Jalil 3, Ahmad Yusof Asmadi 4, Yusof Kamisah. Effects of Quercetin on Cardiac Function in Pressure Overload and Postischemic Cardiac Injury in Rodents: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Cardiovasc Drugs Ther*. 2020 Oct 16.
27. [https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer/types-treatment.](https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer/types-treatment)
28. Maryam S., Farvid 1, Elkhansa Sidahmed 2, Nicholas D., Spence 3, Kingsly Mante Angua 4, Bernard A., Rosner 5, Junaidah B., Barnett 2. Consumption of red meat and processed meat and cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Eur J Epidemiol*. 2021 Sep; 36 (9): 937–951. doi: 10.1007/s10654-021-00741-9. Epub 2021 Aug 29.
29. <https://www.wcrf.org/dietandcancer/limit-red-and-processed-meat/>
30. Thomas M., Barber 123, Stefan Kabisch 45, Andreas F. H. Pfeiffer 456, Martin O., Weickert. The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*. 2020 Oct 21; 12(10): 3209 Ma, W., Nguyen, L. H., Song, M. et al. Dietary fiber intake, the gut microbiome, and chronic systemic inflammation in a cohort of adult men. *Genome Med* 13, 102 (2021), Kassem Makki 1 Edward C. Deehan 2 Jens Walter 23 Fredrik Bäckhed. The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. *Cell Host & Microbe*. Volume 23, Issue 6, 13 June 2018, Pages 705–715.

31. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>.
32. Jiralerspong S., Goodwin P. J. Obesity and Breast Cancer Prognosis: Evidence, Challenges, and Opportunities. *J Clin Oncol*. 2016 Dec 10; 34 (35): 4203–4216. doi: 10.1200/JCO.2016.68.4480. Epub 2016 Nov 7. PMID: 27903149. Cleary M. P., Grossmann M. E. Minireview: Obesity and breast cancer: the estrogen connection. *Endocrinology*. 2009; 150(6): 2537–2542. doi: 10.1210/en.2009–0070. Munsell M. F., Sprague B. L., Berry D. A., Chisholm G., Trentham-Dietz A. Body mass index and breast cancer risk according to postmenopausal estrogen-progestin use and hormone receptor status. *Epidemiol Rev*. 2014; 36 (1): 114–36. doi: 10.1093/epirev/mxt010. PMID: 24375928; PMCID: PMC3873844.
33. Kirsty M. Mair, Rosemary Gaw, Margaret R. MacLean. Obesity, estrogens and adipose tissue dysfunction — implications for pulmonary arterial hypertension. *Pulmonary circulation*. September 18, 2020.
34. Ee, C., Cave, A. E., Naidoo, D. et al. Weight before and after a diagnosis of breast cancer or ductal carcinoma in situ: a national Australian survey. *BMC Cancer* 20, 113 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12885-020-6566-4>.
35. <https://www.nccn.org/guidelines/guidelines-detail?category=1&id=1419>.

