



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4. Первоуральск, 623102

тел.: (3439) 24-52-15.

факс: (3439) 24-84-20

e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru

<http://66.rospotrebnadzor.ru>

<http://www.fbuz66.ru>

ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510

ИНН/КПП 6670081969/668443001

26.08.2026 №66-20-011-14/08-_____-2026

7 правил питания для профилактики онкозаболеваний

Онкологические заболевания – это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Также при описании заболевания используются такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазированием. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Онкологические новообразования – вторая из основных причин смерти в мире; так, в 2022 году от этого заболевания умерли 9,7 млн человек, было зарегистрировано 20 млн новых случаев рака (по данным ВОЗ). Каждая шестая смерть в мире связана с злокачественными опухолями.

Наиболее распространенные виде рака:

- рак легких;
- рак молочной железы;
- рак толстой и прямой кишки;
- рак предстательной железы;
- рак кожи (немеланомный);
- рак желудка.

Около 30% всех случаев онкозаболеваний связаны с нездоровым питанием, недостаточной физической активностью, употреблением табака и алкоголя.

Научными исследованиями ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» установлено, что многие продукты содержат натуральные антиканцерогенные вещества, препятствующие развитию рака, но есть и продукты, которые, наоборот, могут спровоцировать образование злокачественных новообразований. Поэтому профилактика рака посредством питания весьма актуальна.

Роспотребнадзор напоминает об основных принципах снижения риска онкозаболеваний:

1. Предупреждение ожирения – избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки.
2. Уменьшение потребления насыщенных жиров – при обычной двигательной активности не более 50-70 г жиров в день (предупреждение развития рака молочной железы, толстой кишки и предстательной железы).
3. Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием, к которым относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, тыква, редька и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок, лук, хрен.
4. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, отрубях, овощах и фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращая время их контакта с толстой кишкой.
5. Ограничение потребления алкоголя – известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
6. Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченой пище много канцерогенов, нитриты содержатся в колбасных изделиях.
7. Ежедневное потребление воды в достаточных количествах (30 мл на 1 кг веса) является профилактикой развития рака мочевого пузыря).

Роспотребнадзор напоминает: не существует какого-то специального «противоопухолевого» рациона, не имеет смысла выискивать для него особые продукты и готовить исключительно из них. Достаточно следить за своим питанием – стараться, чтобы оно было полноценным и сбалансированным.