

## Хранене за здраве

Хранене при рак на гърдата с HER2+++

---

Каква храна трябва да приемам като се има в предвид че при моето заболяване белтъкът в организма ми е в повече и затова и самото лечение се извърши с Херцептин, който потиска белтъка и какви плодове и зеленчуци мога да консумирам?

### Отговор

Ракът на гърдата е хормонално зависим от естрогените. Естрогените в организма са силни стимулатори на клетъчното делене, при което се получават грешки водещи до рак. В природата съществуват растителни естрогени, които са с по-слабо действие и тяхното фиксиране на мястото на човешките естрогени намалява риска от раково заболяване на гърдата.

Така наречените фито естрогени се намират в соята и лененото семе. От друга страна, действието на естрогените е намалено, ако мастните клетки, които обграждат каналите в гърдите, съдържат ненаситени мастни киселини от тип омега 3. Те се съдържат в мазните риби (или рибено масло на капсули), рапичено олио. Зехтинът има доказано антиестрогенно действие. Той трябва да бъде обичайната ви мазнина за готвене. Избягвайте слънчогледовото олио, маргарин, майонеза, червени меса, пържени храни.

Друг важен момент в храненето е приемът на много плодове и зеленчуци. Те са с антиоксидантно действие, т.е. предотвратяват риска от клетъчни промени. Препоръчително е да се консумират около 10 различни вида пресни плодове и зеленчуци на ден. От тях, зелените разновидности трябва да бъдат на първо място, защото съдържат вещество (индол 3 карбинол), което потиска клетъчното делене в гърдите, а едновременно с това са източник на фито естрогени. Консумирайте пълнозърнест хляб, брашно, ориз, макарони. Пълнозърнестите храни, варивата, плодовете и зеленчуците, съдържат влакнини, които спомагат за изхвърлянето на използваните естрогени. Избягвайте рафинираната захар (сладкиши, торти, сладки газирани напитки, бонбони и нишестето, картофи, чипс, снэкс. Те увеличават нивото на инсулина, който е отговорен за качване на килограми в коремната област. Мазнините в тази част на тялото предизвикват увеличаване на нивото на естрогените.

Важно е също да се храните балансирано и достатъчно, но не прекалено и да имате добра физическа активност и най-вече да не пушите, защото пушенето обезсмисля всички усилия за спазване на здравословен начин на живот.

### Но какво всъщност означава балансирано меню

Такова меню съдържа на всяко основно хранене:

- ◆ Порция комплексни въглехидрати (пр. Хляб, картофи, макарони, варива)
- ◆ Порция протеини (пр. Месо, яйца, риба, млечен продукт)
- ◆ Порция мазнини (масло, зехтин, олио)
- ◆ Млечен продукт (мляко, сирене, кашкавал)
- ◆ Поне един суров плод или зеленчук