

## **ДИЕТА С КЛЕТЧАТКОЙ СНИЖАЕТ РИСК РАКА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

В двух исследованиях подтверждено профилактическое действие диеты с высоким содержанием клетчатки в отношении рака толстого кишечника. В рандомизированном исследовании Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian (PLCO) Cancer Screening Trial сравнивалось потребление клетчатки у почти 34 тыс. человек, у которых при ректороманоскопии не определялись полипы, и 3,5 тыс. человек с одной аденомой в дистальных отделах толстого кишечника. **У лиц с высоким диетическим потреблением клетчатки (зерно, каши и фрукты) риск аденокарциномы был на 27% ниже**, чем при ее низком потреблении ( $p = 0,002$ ). В проспективном исследовании European Prospective Investigation into Cancer (EPIC) была изучена взаимосвязь между потреблением клетчатки и частотой колоректального рака у 519978 лиц в возрасте 25-70 лет из 10 европейских стран. **Риск колоректального рака при потреблении большого количества клетчатки снижался на 25%**. Однако в обоих исследованиях высокое потребление клетчатки не защищало от риска развития рака прямой кишки.

*/www.solvay-pharma.ru/*