

Research has shown there is a link between diet, physical activity and breast cancer. However, there is much more we need to know and understand. The following guidelines are based on what we know to date.

CHOOSE A HEALTHY DIET



- Eat a variety of healthy foods following Canada's Food Guide.
- Include lots of fruit and vegetables.
- Select foods lower in fat.
- Choose bread, cereal, rice and pasta made from whole grains more often.
- Include fish twice a week and eat legumes (dried beans, peas and lentils) often.
- Get vitamin D from milk and fatty fish. Vitamin D may reduce the risk of breast cancer.
- Eating a healthy diet along with being active may help those who have had breast cancer live longer.

AIM FOR A HEALTHY WEIGHT

- The more weight gained as an adult, the higher the risk of getting breast cancer after menopause
- Aim to lose weight if overweight to reduce the risk
- Aim for a healthy waist size
- Avoid gaining weight after breast cancer to live longer and to decrease the risk of it coming back
- Balance the amount of food eaten with regular physical activity.
- Eat planned meals every 3–4 hours. Watch portion sizes. Eat out less often and snack wisely.

GET MOVING EVERY DAY

- Keep active to reduce the risk of getting breast cancer and of breast cancer coming back.
- Aim for at least 45–60 minutes of moderate to vigorous physical activity 5 or more days per week.
- The daily amount of activity does not need to be done all at once. Try to do at least 10 minutes at a time.



LIMIT ALCOHOL INTAKE

- If you do drink alcohol, limit it to 1 drink or less daily. If you don't drink, don't start.
- A drink is 12 ounces of regular beer, 5 ounces of wine or 1 ½ ounces of 80-proof liquor.
- Alcohol intake may be more of a risk factor when the diet is low in folate.
- Folate is found mainly in liver, legumes (dried beans, peas and lentils), green leafy vegetables, broccoli and oranges.



FAT AND BREAST CANCER IS THERE A LINK?

- There is still no clear answer but reducing fat, especially animal fat, will improve overall health.
- For those who had breast cancer that was not sensitive to estrogen (ER-ve) after menopause, eating a low fat diet may lower the risk of breast cancer coming back.

WHAT ABOUT SOY?

- Soy and foods made from soy may help reduce the risk of breast cancer and are healthy for us.
- Soybeans like other legumes are an excellent source of protein. They can be eaten instead of meat as part of a healthy diet.
- Some experts suggest having 1- 2 servings of soy foods per day. (1 serving = 1 cup soy milk, 1/2 cup tofu or 1/8 cup roasted soy nuts.)
- **Women at high risk of getting breast cancer or who have had breast cancer, especially if it was estrogen sensitive (ER+ve),** may wish to limit soy to no more than 3 servings per week. Soy contains plant estrogens (isoflavones). It is not known how safe it is for these women to have large amounts. (Soy sauce, soybean oil, and soy lecithin have very small amounts or contain no plant estrogens.)
- Supplements of soy protein or isoflavones are not well researched at this time. Therefore, they are not recommended to reduce the risk of breast cancer.



THE SCOOP ON FLAXSEED

- Flaxseed is a source of fibre and omega 3 fat. Having 1 tablespoon of ground flaxseed daily may be good for our health.
 - Flaxseed may reduce the risk of breast cancer but more research is needed.
 - **Women at high risk of getting breast cancer or who have had breast cancer, especially if it was ER+ve may choose to limit flaxseed (like soy).**
- Flaxseed, except for flaxseed oil, is very high in plant estrogens (lignans).

The whole diet, not "super foods" or supplements, is the key to reducing risk. Enjoy a life fueled by a healthy diet and powered by regular physical activity.

It is all about . . .

Variety

Balance

Moderation



Reducing the Risk of Breast Cancer



Guidelines for diet and physical activity to reduce the risk of breast cancer and of breast cancer returning.

Breast Health Centre



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

100-400 Taché Ave., Winnipeg, MB R2H 3C3
For further information (204) 235-3646
or (Toll Free) 1-888-501-5219

March 2008

Français au verso

Des recherches ont démontré l'existence d'un lien entre le régime alimentaire, l'activité physique et le cancer du sein. Toutefois, nos connaissances et notre compréhension de ce lien demeurent limitées. Les lignes directrices qui suivent sont fondées sur nos connaissances actuelles.

ADOPTER UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN



- Consommez une variété d'aliments sains en consultant le Guide alimentaire canadien.
- Intégrez dans votre régime une grande quantité de fruits et légumes.
- Choisissez des aliments à faible teneur en matière grasse.
- Choisissez plus souvent du pain, des céréales, du riz et des pâtes à base de grains entiers.
- Mettez du poisson au menu deux fois par semaine et accroissez votre consommation de légumineuses (haricots secs, pois et lentilles).
- Obtenez de la vitamine D en consommant du lait et des poissons gras. La vitamine D peut réduire le risque de cancer du sein.
- La combinaison d'un régime alimentaire sain et de l'activité physique peut aider les personnes atteintes du cancer du sein à vivre plus longtemps.

WISEZ UN POIDS SAIN

- Plus vous gagnez du poids comme un adulte, plus vous risquez d'être atteint du cancer du sein après la ménopause.
- Visez à perdre du poids pour réduire le risque, si vous faites de l'embonpoint.
- Visez un tour de taille sain.
- Évitez de gagner du poids après votre cancer du sein afin de vivre plus longtemps et de réduire le risque de sa récurrence.
- Équilibrez la quantité d'aliments que vous consommez avec des activités physiques régulières.
- Planifiez des repas à des intervalles de 3 à 4 heures. Surveillez les portions. Mangez à l'extérieur moins souvent et surveillez vos collations.



BOUGEZ TOUS LES JOURS

- Demeurez active pour réduire le risque d'apparition du cancer du sein et de sa récurrence.
- Visez à pratiquer une activité physique modérée ou vigoureuse pendant au moins 45 à 60 minutes, 5 jours ou plus par semaine.
- La période d'activité quotidienne peut être étalée sur toute la journée. Visez toutefois des périodes minimales de 10 minutes d'exercice.

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

- Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à une seule boisson alcoolisée par jour ou moins. Si vous ne consommez pas d'alcool, ne commencez pas.
- Une boisson correspond à 12 onces de bière ordinaire, 5 onces de vin ou à 1,5 onces de spiritueux distillé à 40 pour cent d'alcool/volume.
- La consommation d'alcool peut devenir un facteur de risque important si le régime alimentaire est faible en folate.
- On trouve du folate principalement dans le foie, les légumineuses (haricots secs, pois et lentilles), les légumes-feuilles, le brocoli et les oranges.



Y A-T-IL UN LIEN ENTRE LES MATIÈRES GRASSES ET LE CANCER DU SEIN?

- La réponse n'est toujours pas claire, mais on sait qu'en réduisant les matières grasses, en particulier les graisses animales, on améliore l'état de santé global.
- Chez les personnes dont le cancer du sein n'était pas sensible aux oestrogènes (ER-ve) après la ménopause, un régime alimentaire à faible teneur en matière grasse peut réduire le risque de récurrence du cancer du sein.

QUE PENSER DU SOJA?

- Le soja et les aliments à base de soja peuvent participer à la réduction du risque du cancer du sein et ils sont des aliments sains pour nous.
- Comme les autres légumineuses, le soja est une excellente source de protéines. Dans le cadre d'un régime alimentaire sain, les légumineuses peuvent remplacer la viande.
- Certains experts proposent la consommation de 1 à 2 portions de produits de soja par jour. (1 portion = 1 tasse de lait de soja, 0,5 tasse de tofu ou 1/8 de tasse de noix de soja rôties.)
- Les femmes à risque élevé d'être atteintes du cancer du sein ou qui ont eu le cancer du sein, en particulier si le cancer était sensible aux oestrogènes (ER-ve), devraient limiter leur consommation de soja à un maximum de 3 portions par semaine. Le soja contient des oestrogènes végétaux (isoflavones). On ne sait pas si la consommation de grandes quantités de soja est sécuritaire pour ces femmes. La sauce soja, l'huile de soja et la lécithine de soja contiennent une quantité faible ou nulle d'oestrogènes végétaux.



- Les compléments de protéines de soja ou d'isoflavones ne font pas présentement l'objet de recherches étendues. Aussi, ils ne sont pas recommandés pour réduire le risque de cancer du sein.

QUE PENSER DES GRAINES DE LIN?

- Les graines de lin sont une source de fibres et d'acide gras oméga-3. La consommation d'une cuillerée à soupe de graines de lin moulus tous les jours peut être bonne pour la santé.
- Les graines de lin peuvent réduire le risque de cancer du sein, mais cette allégation exige des recherches additionnelles.
- Les femmes à risque élevé d'être atteintes du cancer du sein ou qui ont eu le cancer du sein, en particulier si le cancer était sensible aux oestrogènes (ER-ve), devraient limiter leur consommation de graines de lin (comme le soja).
- À l'exception de l'huile de graines de lin, les graines de lin affichent une forte teneur en oestrogènes végétaux (lignanes).

La clé de la réduction du risque de cancer du sein est l'ensemble du régime alimentaire, et non les « super-aliments » ou les compléments alimentaires. La vie doit être alimentée par un régime sain et la pratique régulière d'une activité physique.

C'est une question...

de variété

d'équilibre

de modération



Réduire le risque de cancer du sein



Lignes directrices en matière de régime alimentaire et d'activité physique pour réduire le risque de cancer du sein et de sa récurrence.

Centre de santé du sein



Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health

Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

400, av. Taché, bureau 100, Winnipeg (MB) R2H 3C3

Information : 204 235-3646

Appels sans frais : 1 888 501-5219

mars 2008