



السرطان والتغذية

غذاؤك دواؤك

فلتحسن اختيارك

إهداء

إلى كل مريض نسج من خيوط الشمس الأمل

وزرع في قلبه التفاؤل

وأطلق عنان العزيمة والإرادة

إلى كل مريض أعلن إيمانه بالشفاء

أنت الأمل , القوة والتحدي.

طعامك جزء أساسي من علاجك

تناول الأنواع الصحيحة من الطعام قبل وخلال وبعد العلاج
تساعد على تحسين صحتك والتخفيف من مضاعفات
وأعراض المرض وتعزيز قوتك.

كما أن التغذية السليمة قد تكون السبب في محاربة المرض
والوقاية منه.



فكر إيجابية

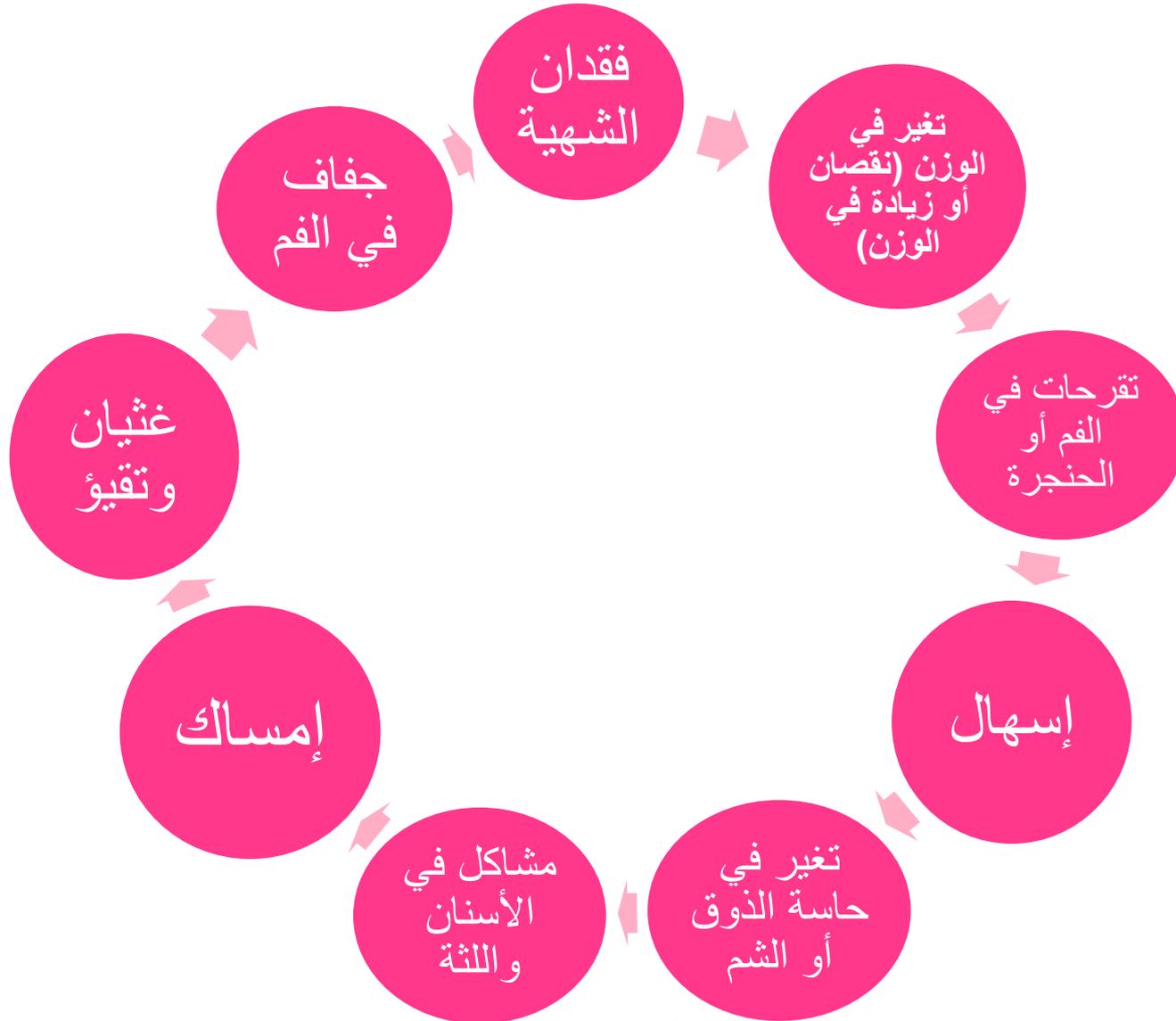
• قد لا تظهر عند المريض أعراض جانبية تؤثر على الأكل وإن وجدت يمكن علاجها والسيطرة عليها وتنتهي مع انتهاء العلاج.

• كن إيجابيا , تحدث عن مشاعرك وتعرف أكثر على طبيعة المرض والعلاج من الكادر الطبي , كل هذه الأمور تساعدك في التقليل من القلق والحفاظ على شهيتك للطعام.

• خلق الجو المناسب عند تناول الطعام كمشاركة الأهل والأصدقاء في تناول الطعام.



□ الأعراض الجانبية التي تؤثر على تناولك للطعام



تناول الغذاء الصحي

- تناول الأطعمة الصحية فهذا يعني أنك ستبدأ العلاج ولديك مخزون احتياطي يمكنك من الحفاظ على قوتك , يحمي أنسجة الجسم من التلف , يعيد بناء الأنسجة ويعزز قدرة الجسم الدفاعية ضد الأمراض المعدية.
- التصدي لأعراض المرض الجانبية , وقد تتمكن من التعامل مع جرعات أكبر من بعض أنواع العلاج وتزداد فعالية العلاج بالتغذية السليمة.
- لا تتردد من تجربة أنواع جديدة من الطعام , فبعض الأطعمة التي كنت لا تفضلها قد تجد مذاقها جيد خلال فترة علاجك.



التعامل مع مشاكل التغذية خلال العلاج



➤ بعض مشاكل التغذية يكون سببها العلاج نفسه , قد يشعر المريض بمشكلة في الأكل إذا كان منزعجاً , قلقاً أو خائفاً.
فالشعور بفقدان الشهية والغثيان هما ردة فعل طبيعية للتوتر العصبي والخوف عندما تبدأ مرحلة العلاج.

➤ في هذه المرحلة تحدث مع أخصائي التغذية الذي باستطاعته الإجابة على أسئلتك وتقديم مقترحات لبعض الوجبات وأنواع الأطعمة وكيفية التعامل مع أي مشكلة تتعلق بتغذيتك.

➤ يمكنه مشاركتك بعض تجارب المرضى الآخرين الذين مرّوا بهذه التجربة وكيف تعاملوا معها وتغلبوا عليها.

فقدان الشهية الذي قد يؤدي لفقدان الوزن

- ✓ تناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من وجبات كبيرة.
- ✓ إحتفظ بالوجبات الخفيفة في مكان تستطيع الوصول إليه بسهولة مثل : الفطائر , زبدة الفستق , الفواكه .
- ✓ خذ معك وجبة بسيطة عند خروجك من البيت.
- ✓ في حال عدم رغبتك في تناول وجبة غذائية صلبة , يمكنك تناول المشروبات كالعصائر والشوربات التي تمنحك السعرات الحرارية والتغذية اللازمة بالإضافة لشرب الحليب الغني في البروتين.
- ✓ تطوير طريقة تحضير الطعام الذي يحسن شهية المريض ويجعله يأكل بشكل أفضل.
- ✓ تناول الأطعمة الطرية والباردة أو المثلجة مثل اللبن , خليط الفاكهة مع الحليب أو بوظة الثلج.
- ✓ استغل الوقت الذي تكون فيه شهيتك للطعام جيدة وتناول وجبات طعام أكبر , فترة الصباح تكون فيها الشهية أفضل وذلك بعد النوم بشكل جيد.
- ✓ تجنب شرب الماء خلال تناول الطعام لأنها تشعرك بالشبع والامتلاء.
- ✓ إجعل من وقت تناول الطعام وقتاً مريحاً ومحبباً إليك قدر الإمكان ومشاركته مع الأهل والأصدقاء .
- ✓ الرياضة المنتظمة الملائمة لوضع المريض الصحي.



زيادة الوزن

- ✓ التركيز على تناول الفواكه , الخضروات والحبوب.
- ✓ تناول اللحوم قليلة الدهن ومنتجات الحليب قليلة الدسم.
- ✓ التقليل من إستهلاك الزبدة , المايونيز والحلويات.
- ✓ إختيار طرق الطهي التي تعتمد على السلق أو الطهي على البخار.
- ✓ تجنب تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية بين الوجبات الرئيسية.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية.



تقرحات الفم والحنجرة

- ✓ طهي الطعام بشكل جيد حتى يصبح طرياً وسهل الأكل.
- ✓ قطع الطعام إلى قطع صغيرة أو هرس الطعام .
- ✓ خلط الطعام مع الزبدة , المرق الخفيف أو الصلصة لجعله أسهل للبلع.
- ✓ استعمل مصاصة لشرب السوائل.
- ✓ تناول الطعام بملعقة صغيرة.
- ✓ تناول طعامك بارداً أو بدون تسخين لأن الطعام الساخن قد يؤلم الفم والحنجرة.
- ✓ تناول الشوربات والسوائل , شرب الماء باستمرار ومص مكعبات صغيرة من الثلج فهذا من شأنه أن يرطب الفم ويسكن الألم.
- ✓ مضمضة الفم المتكررة بالماء تزيل بقايا الطعام والبكتيريا وتعجل الشفاء.
- ✓ استفسر من طبيبك عن حبوب أو بخاخات ذات تخدير موضعي تساعدك على الأكل بدون ألم.



تقرحات الفم والحنجرة

أطعمة تجنب تناولها

- البرتقال , الجريب فروت , الليمون أو أي حامض .
- عصير أو صلصة البندورة.
- الأطعمة المالحة أو كثيرة البهارات.
- الخضار النيئة.
- الخبز المحمص , البسكوت الجاف وكل طعام جاف أو خشن وقاسٍ.
- غسل الفم المحتوي على الكحول.
- الطعام الساخن.

أطعمة سهلة المضغ والبلع

- خليط الحليب مع الفواكه.
- الموز , البطيخ , صلصة التفاح والفواكه الطرية.
- عصير الخوخ , الأجاص والمشمش.
- جبنة كوتيج , لبن .
- بطاطا مهروسة , أرز , معكرونة , شوفان وشعيرية.
- مهلبية , جيلاتين , كاسترد.
- بيض مسلوق.
- خضار مسلوقة ومهروسة مثل الجزر والبازيلاء.
- لحمة مهروسة.

جفاف الفم

- خذ رشفة من الماء كل عدة دقائق فهذا يجعل البلع والكلام أسهل , وخذ معك قارورة ماء أينما ذهبت.
- تناول المشروبات الحامضة مثل عصير البرتقال والليمون فهي تزيد من إفراز اللعاب بالفم.
- تناول بوظة الثلج ومضغ العلكة يزيد من إفراز اللعاب.
- تناول الأطعمة الطرية والمهروسة التي يكون بلعها سهلاً.
- إضافة المرق والصلصات الى الطعام يجعل بلعها أسهل.



مشاكل الأسنان واللثة

- تجنب الأطعمة المحتوية على كميات كبيرة من السكر والحلويات واستبدالها بالأطعمة الخالية من السكر.
- غسل وتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام والتأكد من المضمضة بشكل جيد.
- استعمال فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان مناسب إذا كانت اللثة حساسة.
- مراجعة طبيب الأسنان بانتظام , خاصة المرضى الذين يتلقوا علاج الأشعة لمنطقة الرأس والرقبة.



التغير في حاسة الذوق والشم

- إختار وحضّر الأطعمة التي تجد مظهرها ورائحتها طيبة
- في حال أزعجك طعم ورائحة اللحوم الحمراء , تناول اللحوم البيضاء مثل : الدجاج والديك الرومي والبيض ومنتجات الحليب.
- نقع اللحوم , الدجاج والأسماك بعصير الفاكهة الحلو, الصلصات الحلوة والحامضة.
- استخدام كميات قليلة من مطيبات الطعام مثل القرفة , الزعتر وإكليل الجبل (حصلبان).
- تناول كعكة البرتقال أو الليمون , فمثلاً تناول كعكة كسترد الليمون غنية بالبروتينات والسعرات الحرارية.
- في حال انزعاجك من رائحة الطعام لا تتناوله وهو ساخن ولتكن التهوية مناسبة في المطبخ أو تناول الطعام في مكان آخر بعيداً عن المطبخ.
- غط أوان الطبخ أثناء الطبخ وبإمكانك تحضير الطعام خارج المنزل عندما يكون الجو مناسباً.



الغثيان

- تناول كميات قليلة من الطعام وبيبطء , وتناوله قبل إحساسك بالجوع لأن الجوع يجعل إحساسك بالغثيان أقوى.
- تناول الأطعمة التي تتقبلها نفسك ولا تشعرك بالغثيان , فبعض الأطعمة قد تصبح غير مستساغة خلال فترة العلاج.
- لا تتناول طعامك في غرفة حارة وخانقة أو بها رائحة طبخ قد تزعجك.
- اشرب كميات قليلة من السوائل على امتداد اليوم , وحاول استخدم المصاصة لهذا الغرض.
- تناول الطعام والشراب البارد أو بنفس درجة حرارة الجو لأن الطعام الساخن قد يشعرك بالغثيان.
- إذا شعرت بالغثيان في الصباح فبإمكانك تناول قطعة من الخبز المحمص أو البسكوت الجاف قبل النهوض من الفراش.
- إذا كنت تصاب بالغثيان بسبب العلاج الكيماوي أو علاج الأشعة تجنب الأكل لمدة ساعة أو ساعتين قبل العلاج.
- حاول أن تعرف متى تصاب بالغثيان وما الذي سبب ذلك , وأخبر الطبيب وأخصائي التغذية لحل هذه المشكلة.



الغثيان

أطعمة تجنب تناولها

- المأكولات الدسمة , الدهنية والمقلية.
- المأكولات الحلوة جداً والتي تحتوي كميات كبيرة من السكر.
- الطعام الحار والذي يحتوي على بهارات.
- الأطعمة ذات الرائحة القوية.

أطعمة يفضل تناولها

- الخبز المحمص والبسكوت الجاف.
- اللبن.
- الفواكه المهروسة المتلجة.
- البطاطا المسلوقة , الأرز , الشوفان والشعيرية.
- الدجاج منزوع الجلد ويكون مشوياً أو مطبوخاً وليس مقلياً.
- الفواكه المعلبة والخضار الطرية.
- سوائل وشوربات صافية.

التقيؤ

- لا تأكل أو تشرب إلا بعد السيطرة على القيء.
- تناول كميات قليلة من السوائل الخفيفة مثل الماء أو مرق لحم البقر , إبدأ بملعقة صغيرة كل 10 دقائق , ثم ملعقة واحدة كبيرة كل 20 دقيقة وأخيراً ملعقتين كبيرتين كل 30 دقيقة.
- اتبع نظام غذائي يعتمد على السوائل الخفيفة أو الغذاء اللين , وعندما تتحسن حالتك ويستقر وضعك بإمكانك العودة إلى غذائك السابق.



الإسهال



- إشراب المزيد من السوائل لتعويض ما تفقده بسبب الإسهال.
- تناول وجبات طعام صغيرة وعديدة خلال اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.
- تناول الأطعمة والسوائل الغنية في الصوديوم والبوتاسيوم اللذين يفقدتهما الجسم عند الإسهال.

الإسهال

أطعمة تجنب تناولها

- الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون والمقالي.
- الخضروات غير الناضجة , الحبوب والفواكه الغير مقشرة والخضروات الغنية بالألياف مثل : بروكلي , ملفوف , البازيلاء والزهرة.
- الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل : القهوة , الشوكولاته والصودا.
- شرب الحليب قد يزيد من الإسهال لاحتوائه على اللاكتوز (سكر الحليب) , هذا يعتمد على مقدار تحمل الشخص.

أطعمة يجب تناولها

- اللبن , جبنة الكوتيج.
- بطاطا مسلوقة , أرز , شعيرية.
- البيض المسلوق الجامد.
- الفواكه المعلبة والخضار المطبوخة جيداً.
- الخبز الأبيض.
- لحم الدجاج , الأسماك والحبش واللحوم الطرية الخالية من الدهن وأكلها مسلوقة أو مشوية وليست مقلية.

الإمساك

- شرب كمية كافية من الماء , على الأقل 8 أكواب يومياً.
- تناول الشوربات والمشروبات الساخنة.
- تحدث إلى أخصائي التغذية إذا كان بإمكانك زيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي (بعض أنواع السرطان لا ينصح فيها الأغذية التي تحتوي على الألياف).
- تجنب تناول الأطعمة الحارة مثل الشطة.
- ممارسة التمارين الرياضية المسموح بها.



الأطعمة المناسبة لمرضى الإمساك

- الخضار : خيار , خس , بندورة , جرجير , فجل , ملفوف , ملوخية وبقدونس.
- الفواكه الطازجة والمجففة : التين , البلح , التمر , العنب , المشمش والخوخ .
- عصائر الفواكه غير المصفاة : عصير الخوخ.
- السوائل : ماء , شوربات , مشروبات وأعشاب ساخنة.



الغذاء قليل البكتيريا

سرطان الدم
(لوكيميا)

الأطفال

مرضى العلاج الكيماوي
(ذوو المناعة المنخفضة)

إرشادات الغذاء قليل البكتيريا

- يجب التخلص من مكونات الوجبة بعد الانتهاء من تناولها وعدم تخزين محتوياتها على درجة حرارة الغرفة.
- يمنع تناول وجبات الطعام الجاهز من المطاعم.
- يجب أن يكون الطعام المتناول محضّر ومطبوخ بنفس اليوم وليس قبل بيوم .
- وضع البهارات والتوابل على الطعام أثناء عملية الطبخ وليس بعد طبخ الطعام.
- ماء الشرب يجب أن يكون مغلياً قبل شربه.
- غسل اليدين و أدوات تحضير وتناول الطعام جيداً والتعقيم المستمر.

الغذاء قليل البكتيريا

الأطعمة الممنوع تناولها	الأطعمة المسموح تناولها
الحبوب الغير مطبوخة , الخبز المحتوي على مكسرات	الخبز ومنتجات الحبوب
البيض النيء أو النصف مطبوخ	البيض المطبوخ جيداً
مرتديلا , نقانق , سنيورة	اللحوم , الدواجن والأسماك المطبوخة جيداً
الحليب الطازج الغير مبستر ومنتجاته	الحليب المبستر , اللبن والجبنه البيضاء المغلية
الفواكه ذات القشرة الرقيقة (عنب, تفاح, اجاص, نكتارين, كرز, فراولة, مشمش)	الفواكه المعلبة , الفواكه ذات القشرة السميقة (موز, يرتقال, كلمنتينا, بطيخ, شمام)
الخضروات الطازجة (السلطة)	الخضروات المطبوخة
المايونيز والعسل الطبيعي	الزيت , الزبدة , السمنة , مبيض القهوة
الحلويات الجاهزة , المكسرات , الفواكه المجففة والتمر	الحلويات والمعجنات المنزلية المعرضة للحرارة
العصائر الطازجة	العصير المبستر , كوكتيل موز وحليب (مبستر)

الوقاية من الأمراض التي قد يسببها الطعام

✓ اغسل الفواكه والخضروات النيئة جداً , وافرك سطحها جيداً قبل تقطيعها.

✓ اغسل يديك والأسطح التي تحضر عليها الطعام جيداً (السكاكين , لوح التقطيع) قبل وبعد تحضير الطعام.

✓ تأكد من طهي اللحوم والبيض بشكل تام.

✓ تجنب المأكولات البحرية القشرية النيئة.

✓ تناول العصير ومنتجات الحليب والأجبان المبسترة فقط.

✓ تذيب الثلج عن اللحوم يجب أن يكون داخل الثلاجة وليس على طاولة المطبخ.

✓ تجنب الأكل المكشوف وأكل السوق الجاهز.







بعض النصائح لمن يعتنون بالمرضى

- حضر نفسك إلى أن حاسة الذوق عند المريض قد تتغير من يوم إلى آخر , فأحياناً يجد طعامه المفضل سيء المذاق وأحياناً أخرى يستطيع تناول الطعام الذي لم يستطع تحمل طعامه اليوم السابق.
- ضع الطعام في أماكن يسهل على المريض الوصول إليها (ضع صلصة التفاح أو المهلبية مع ملعقة على طاولة جنب الفراش)
- حضر الطعام والوجبات الخفيفة بحيث تكون جاهزة عندما يرغب المريض بتناولها.
- حضر نفسك أن المريض لا يستطيع أحياناً إلا أن يتناول نوع أو نوعين من الطعام لعدة أيام على التوالي حتى تتلاشى أعراض العلاج الجانبية.
- في حال عدم رغبة المريض في الأكل مطلقاً إستمر في تقديم السوائل له مع إخبار الكادر الطبي بحال المريض.
- تحضير الأطعمة التي يفضلها المريض وتقديمها بطريقة جذابة تحفزه على الأكل.
- لا تجبر المريض على الأكل أو الشرب , لكن شجعه بدون إزعاج.
- تحدث مع المريض عن احتياجاته وقلقه , أظهر له رغبتك في أن تكون مسانداً ومشجعاً له.
- مشاركة المريض في تناول الطعام.

ما بعد العلاج

- ✓ الأكل الصحي يساعدك على استعادة قوتك وصحتك وإعادة بناء الأنسجة وتعزيز مناعتك.
- ✓ تناول أنواع متنوعة من الطعام يومياً للحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها.
- ✓ تناول الفواكه الطازجة والخضروات لاحتوائها على الفيتامينات , المعادن , مضادات الأكسدة والألياف التي تحتاجها.
- ✓ التركيز على الحبوب الكاملة خاصة خبز القمح الكامل , الأرز البني و الشوفان لاحتوائها على الكربوهيدرات المعقدة , الفيتامينات , المعادن والألياف.
- ✓ لا تكثر من تناول الأطعمة الدسمة والحلوة أو الأطعمة المدخنة.
- ✓ لا تستمع إلى الشائعات المتعلقة بالتغذية التي لا يوجد لها أي أساس علمي واستشر أخصائي التغذية بخصوص أي تساؤل لديك بخصوص تغذيتك.



ها يعجز عنه السرطان



إن السرطان محدود القدرة
لا يمكنه أن يشل الحنجرة
لا يمكنه أن يحطم الأمل
لا يمكنه أن يفسد الإيمان
لا يمكنه أن يدمر السلام
لا يمكنه أن يقتل الصداقة
لا يمكنه أن يقطع الذكريات
لا يمكنه أن يسكت الشجاعة
لا يمكنه أن يغزو الروح
لا يمكنه أن يسلب الحياة الآخرة
لا يمكنه أن يتغلب على العزيمة