

التغذية عند المصابين بمرض السرطان

التغذية

التغذية عامل مهم لمرضى السرطان. بالإضافة إلى أنها تتأثر سلبياً بالمرض نفسه و علاجاته التي تتضمن العمليات الجراحية، العلاج الكيميائي و علاج الأشعة، فإنها تؤثر على تطور المرض و مجرى علاجه. يمكن تحديد الاحتياجات الغذائية لجسمك و مساعدتك على الوصول إليها بمساعدة و إشراف أخصائية التغذية حيث أنها قادرة على تزويدك بالوسائل و الحلول لتحقيق أهدافك الغذائية. التغذية الجيدة تؤثر إيجابياً على عدة عوامل صحية، منها:

- استجابة أفضل للعلاجات
- قدرة تحمل أكبر للعوارض و المضاعفات الجانبية للعلاجات المتعددة
- انخفاض في نسبة و درجة المضاعفات الجانبية التي يمكن أن تحدث أثناء مجرى العلاج
- تحسن في نوعية الحياة
- انخفاض نسبة الالتهابات المكتسبة
- تقليل نسبة الدخول إلى المستشفى و عدد أيام المكوث فيها
- سد نواقص الجسم الغذائية
- المحافظة على النشاط و وزن صحي و ثابت
- التقليل من الشعور بالإرهاق
- تسريع عملية الشفاء و التئام الجروح

بعض العوارض الجانبية الشائعة لعلاجات أمراض السرطان: انخفاض الوزن أو الشهية للطعام، تغيرات في المذاق، جفاف بالفم، التهابات و تقرحات الفم، اللثة أو الأنسجة الداخلية للجهاز الهضمي، الغثيان، الإقياء، الإسهال، الإمساك، الجفاف، صعوبة في البلع و انخفاض كريات الدم البيضاء (انخفاض المناعة). تم وضع النصائح الغذائية التالية كدليل لكيفية التعامل و التخفيف من هذه العوارض الجانبية بهدف تحسين وضعك الغذائي. تذكر أهمية الرجوع إلى أخصائية التغذية لأي معلومات أو استفسارات لأنها مصدرك الموثوق لمساعدتك في الحفاظ على وضع غذائي صحي و نوعية حياة أفضل.

نصائح غذائية عند حصول انخفاض الوزن أو الشهية للطعام

- نظم برنامجك الغذائي اليومي مسبقاً
- تناول وجبات صغيرة، عالية بالوحدات الحرارية ، و متعددة (كل ساعتين)
- احصل على المساعدة في تحضير الطعام
- زد كمية البروتين و الوحدات الحرارية في الطعام (استعن بلائحة الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية و البروتين)
- تجنب شرب السوائل مع الطعام
- حضر مسبقاً كميات صغيرة من الأطعمة المحببة لديك و خزنها



- تناول ثلث احتياجاتك من البروتين و الوحدات الحرارية على وجبة الفطور
- تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية
- انتقي الأطعمة ذات رائحة شهية
- جرب وصفات جديدة للحلويات و الأطعمة المختلفة
- اعتني باستمرار بنظافة الفم
- استشر أخصائية التغذية في استخدام المكملات الغذائية

نصائح غذائية عند حصول تغيرات في المذاق

- تناول وجبات صغيرة، عالية بالوحدات الحرارية ، و متعددة (كل ساعتين)
- تناول وجبات عند الشعور بالجوع و لا تتقيد بأوقات محددة للأكل
- استخدم أدوات طعام بلاستيكية بدل الأدوات المعدنية عند الشعور بمذاق الحديد في الفم
- تناول الأطعمة المفضلة لديك
- تناول الطعام مع العائلة و الأصحاب
- جرب أطعمة جديدة خاصة عند شعورك بالراحة
- استبدل اللحم الأحمر بالدجاج، السمك، البيض، أو الجبنة
- تناول الخضار و الفاكهة الطازجة أو المجمدة بدل المعلبة
- الأطباق النباتية يمكن أن تزودك بكمية عالية من البروتين إذا تم تنظيمها تنظيماً غذائياً صحياً (استشير أخصائية التغذية)، مثل الأطباق التي تحتوي على البقول (عدس، حمص، فول...)
- تناول علكة و سكاكر الليمون أو النعنع الخالية من السكر عند الشعور بمذاق مر أو معدني في الفم
- أضف البهارات و الصلصات إلى الطعام
- مضمض فمك بيكربونات الصودا قبل الأكل حيث أنها تحسن مذاق الطعام (3/4 ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا في كوب ماء)
- نظف أسنانك بمعجون أسنان
- قم بتجليد بعض الفواكه و تناولها مثل: الشمام، البرتقال، العنب، و البطيخ الأحمر



نصائح غذائية عند حصول جفاف الفم



- تأكد من تنظيف الأسنان و مضمضة الغم بعد كل وجبة طعام و قبل النوم
- اشرب الماء باستمرار لترطيب الفم
- تجنب السوائل و الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من السكر و الكافيين
- تجنب الشرب أو المضمضة بسوائل تحتوي على الكحول
- اشرب نكتار الفواكه بدل العصائر
- استخدم الشلمون لشرب السوائل
- تناول الأطعمة الطرية و الرطبة مثل: المهلبات، الأيس كريم، الجيلاتين
- يمكن ترطيب الطعام بالمرقة، الصلصات، الشورية أو اللبن
- قم بتقطيع الطعام إلى قطع صغيرة و امضغه جيدا"
- تناول علكة و سكاكر الليمون أو النعنع الخالية من السكر لزيادة إفراز اللعاب

نصائح غذائية عند التهابات و تقرحات الفم، اللثة أو الأنسجة الداخلية للجهاز الهضمي



- تناول الأطعمة الطرية، السهلة المضغ و البلع، مثل: الموز، التفاح المطبوخ، الإجاص، الدراق، نكتار المشمش، البطيخ، الجبنة الطرية، البطاطا المهروسة، معكرونة مع الجبن، الكسترد، المهلبات، الجيلاتين، الميالك شايك، البيض
- المقلي، الشوفان مع الحليب أو أي نوع من أنواع الحبوب المطبوخة، الخضار المطحونة مثل الجزر أو البازيلا، اللحوم المطحونة
- تجنب الأطعمة أو السوائل التي تزيد احتقان الفم بحيث تتضمن:
- الحمضيات كفاكهة أو كعصير (مثل: البرتقال، الليمون، الغريفون، المندرين)، صلصة البندورة، الطعام المبهز أو المالح، الطعام الجاف، القاسي، أو الخشن (مثل: الخضار النيئة، التوست، البسكويت المملح)
- طهي الطعام جيدا" حتى يصبح طريا"
- تقطيع الطعام إلى أجزاء صغيرة
- استخدم الشلمون لشرب السوائل

- تناول الطعام بارداً" أو بدرجة حرارة الغرفة حيث أن الطعام الساخن قد يزيد من تأجج الفم
- اعتني باستمرار بنظافة الفم لتجنب تكاثر الجراثيم
- يمكن زيادة محتوى السوائل في الطعام بإضافة صلصة أو مرقة
- ادعم وجباتك الغذائية بسوائل غنية بالوحدات الحرارية والبروتين
- خدر الفم بمكعبات الثلج أو بوظة الثلج
- تجنب الكافيين، الكحول و التدخين
- يمكن تجربة الأكل المطحون إذا كانت التقرحات تحد من قابلية المضغ أو البلع
- استشر أخصائية التغذية في استخدام المكملات الغذائية

نصائح غذائية عند حصول الغثيان

- تناول الأطعمة الجافة مثل: البسكويت المملح و التوست أو الليمون أو الليموناضة حيث أنها يمكن أن تخفف من الغثيان
- تناول وجبات صغيرة و متعددة
- استلق برأس مرتفع لمدة ساعة بعد تناول الطعام
- تناول الأطعمة ذات الرائحة الخفيفة، الطرية، و السهلة الهضم وتجنب الأطعمة ذات محتوى السكر أو الدهون العالية، المقلية أو المبهرة كثيراً"
- تجنب تناول طعامك في غرفة مليئة بروائح الطبخ أو ذات درجة حرارة مرتفعة، يجب أن تكون مريحة ذات تهوية مناسبة
- تناول الأطعمة الباردة أو ذات درجة حرارة معتدلة وذلك يخفف من رائحتها
- مضمض الفم قبل و بعد الطعام
- تناول سكاكر الليمون أو النعنع للتخلص من مذاق الفم الغير محبب
- قم بتغطية السوائل و المشروبات و استخدم الشلمون لشربها
- تناول الطعام قبل الشعور بالجوع لأن الجوع قد يزيد من حدة الغثيان
- تجنب شرب السوائل أثناء الطعام
- تجنب لبس الثياب الضيقة
- بعد حدوث الإقياء، يمكن البدء بشرب ملعقة صغيرة من السوائل الشفافة كل 10 دقائق
- ← ملعقة كبيرة كل 20 دقيقة ← 2 ملعقة كبيرة كل 30 دقيقة
- ← الانتقال إلى السوائل الكاملة ← الانتقال إلى الأكل الخفيف على المعدة



حسب الاحتمال

● استشر طبيبك لوصف أدوية مضادة للغثيان و الإقياء

نصائح غذائية عند حصول الإسهال

- اشرب الكثير من السوائل ذات درجة حرارة معتدلة خلال اليوم
- لا تكثر من تناول الحليب أو مشتقاته (أن لا تتعدى 2 كوب في اليوم)
- تجنب المأكولات العالية الدهن، المقلية، الكثيرة البهار، الحلويات، الخضار الطازجة، الفاكهة الغير مقشرة لاحتوائها على الألياف في القشرة و البذور
- تجنب الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الخبز أو الكورنفلكس الأسمر، الخضار النيئة، البذور، البقول، البوشار، المكسرات، الفاكهة الطازجة و المجففة
- تناول أطعمة مثل: التفاح المطبوخ، الموز، الشوفان، الأرز، الدراق أو الإجاص المملح الغير المحلى
- الحد من تناول الأطعمة و السوائل المسببة للغازات مثل : المشروبات الغازية، الخضار المسببة للغازات، البقول و الحبوب، و العلكة
- قلل من تناول السكاكر التي تحتوي على سكر الكحول (سوربيتول)
- تناول الأطعمة العالية بالصوديوم و البوتاسيوم مثل: الموز، الدراق المملح و البطاطا المسلوقة أو المهروسة بعد استشارة أخصائية التغذية
- تجنب تناول الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل: الشوكولا، القهوة، و مشروبات الكولا الغازية
- اشرب على الأقل كوب من السوائل بعد كل خروج طري
- استشر طبيبك إذا لم يتوقف الإسهال



نصائح غذائية عند حصول الإمساك

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، أضف هذه الأطعمة تدريجياً مع شرب كمية كافية من السوائل في الوقت نفسه
- اشرب 8 – 12 كوب من السوائل في اليوم. قد تكون السوائل التالية مفيدة: شراب الخوخ، عصائر دافئة، و ليموناضة



- أضيف ملعقتين كبيرتين من نخالة القمح إلى طعامك على مدى 3 أيام ثم زد ملعقة كبيرة إضافية كل يوم إلى أن يخف الإمساك (لا تتعدى 6 ملاعق كبيرة من نخالة القمح)، بشرط زيادة كمية شرب الماء
- مارس أي نوع من الرياضة، مثل المشي، بشكل اعتيادي
- تجنب الأطعمة التي تسبب الغازات
- حاول أن تتناول الطعام بأوقات منتظمة يوميا
- استشير طبيبك لوصف أدوية لمعالجة الإمساك
- مصادر الألياف الجيدة:

- البقول (مثل: عدس، حمص، فول، فاصوليا، ترمس) و الحبوب الكاملة (مثل: القمح و الشوفان)
- الخضار و الفواكه بقشورها
- مخبوزات النخالة و القمح الكامل
- شراب الخوخ أو الخوخ المجفف

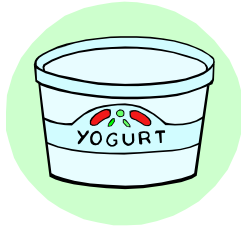
نصائح غذائية عند حصول الجفاف

- اشرب 8 – 12 كوب من السوائل في اليوم، حتى عند عدم الشعور بالعطش
- ليكن دائما " معك قنينة ماء عندما تكون خارج المنزل
- أضيف إلى برنامجك الغذائي الأطعمة ذات المحتوى العالي من الماء مثل: الشوربات، الجيلاتين، بوظة الثلج....
- قلل من تناول الأطعمة و السوائل التي تحتوي على الكافيين، مثل: مشروبات الكولا الغازية، القهوة، الشاي (الساخن و البارد)
- اشرب السوائل بعد أو بين الوجبات
- استشر طبيبك لوصف أدوية مضادة للغثيان، الإقياء أو الإسهال لتجنب الجفاف



نصائح غذائية عند حصول صعوبة في البلع

- اشرب 6 – 8 أكواب من السوائل المكثفة في اليوم
- تناول وجبات صغيرة و متعددة



- استشر أخصائية التغذية في استخدام المكملات الغذائية
- تناول الأطعمة الكثيفة و السهلة البلع مثل: المهلبات، اللبن، الخضار أو الفاكهة المطحونة، الشوربات المكثفة، السميد، البيض المسلوق أو المقلي، مربى، عسل،... الخ
- قم بتقطيع أو طحن الطعام لبلع أسهل
- قم بتكثيف الأطعمة بالمواد التالية:
 - الجيلاتين
 - النشاء و الطحين
 - الخضار و البطاطا المهروسة
 - الأرز المطبوخ

نصائح غذائية عند حصول انخفاض كريات الدم البيضاء (انخفاض المناعة)

- تأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة المشتركة
- تجنب شراء المعلبات المنفوخة، "المبعدة"، أو المتلفة
- يجب استعمال ألواح تقطيع مختلفة للخضار و الفاكهة و اللحوم
- يجب تذويب الثلج عن الأطعمة المجمدة في البراد و ليس في درجة حرارة الغرفة
- يجب طبخ الطعام مباشرة بعد إذابة الثلج
- يجب تبريد باقي الطعام بمدة أقصاها ساعتين من طبخه، و التخلص منه إن لم يؤكل في خلال 24 ساعة
- يجب ابقاء الأطعمة الساخنة في درجة حرارة عالية و الأطعمة الباردة في درجة حرارة منخفضة
- تجنب الخضار و الفواكه الطازجة إلا إذا تم تعقيمها، بالإضافة إلى الفاكهة المجففة
- تجنب الحليب أو مشتقاته، مثل: اللبن، اللبنة أو الجبنة، غير المبسترة
- تجنب المكسرات الغير محمصة أو مطبوخة مثل: جوز، لوز..... إلخ
- يجب طبخ اللحم، الدجاج، و السمك جيدا" و تجنب البيض النيء أو السمك النيء
- استخدام المياه المعلبة للشرب أو لتحضير المشروبات
- يجب إضائة الملح و البهار أثناء الطبخ و ليس بعده
- احذر من الطعام خارج البيت، تجنب البوفيه و السلطات المحضرة مسبقا"
- الأفضل شراء الأطعمة المغلفة

Original Date: May 20, 2008

- يجب الحد من الإختلاط بأعداد كبيرة من الناس، و خاصة إن كان بينهم مرضى
- يجب غسل اليدين باستمرار لمنع انتشار الميكروبات