التغذية بعد نهاية العلاج و التعافي من السرطان

كيف يكون الغذاء متوازنا؟

- يحتاج الجسم لتغذية كافية ولكن دون إفراط

- لتكون التغذية متوازنة، يجب اتباع هذه التوصيات:

-تناول 3 وجبات على الأقل كل يوم

-تنويع المأكولات وعدم الاقتصار على أنواع معينة دون غيرها

ا-لإكثار من الخضر والغلال

-تجنب المشروبات الكحولية

-مضغ الطعام جيدا

-يجب أن تستغرق الوجبة الواحدة 20 دقيقة على الأقل

-تجنب الأغذية الغنية بالمواد الدهنية مع تفضيل

-الدهنيات النباتية على الشحوم الحيوانية

-شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم

-عدم الإكثار من الملح و السكر

النشاط البدني

- تجنب الجلوس بكثرة (التلفزيون، الكمبيوتر...)
- بالنسبة للكهول، ممارسة نشاط بدني متوسط الإجهاد (المشي) لمدة 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام على الأقل في الأسبوع
- بالنسبة للمراهقين والأطفال، ممارسة نشاط بدني متوسط الإجهادلمدة 60 دقيقة في اليوم

يمكن الإتصال بنا على موقع الجمعية التونسية لطب الأورام

www.stom.tn

اعداد

الدكتورة عفاف خنفير

الدكتورة ولاء بن كريديس

الدكتور امين مصمودي

تصميم

الدكتورة سنية بن نصر

الدكتورة هيفاء راشدي

الدكتورة يسرى برزاقة

STOM
Société Tunisienne d'Oncologie Médicale

أفكار خاطئة:

- الصيام يزيد من فاعلية العلاج الكيميائي: خطأ
- المكملات الغذائية (غرافيولا، علندة، ميرينغا) تقاوم السرطان: خطأ
- الحلب ومشتقاته تساعد على نمو السرطان: خطأ
- مريض السرطان يجب أن يتجنب اللحوم الحمراء: خطأ
- مريض السرطان يجب ان يقلع تماما عن تناول السكر: خطأ
- الأغذية تقاوم نمو السرطان (الكركم...) : خطأ

التغذية و السرطان

STOM
Société Tunisienne d'Oncologie Médicale

ماهي التدابير اللازمة عند التعرض للتأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي

- بعد تلقي جرعة العلاج، قد تتعرض للتأثيرات التالية: فقدان شهية الأكل، اضطراب حاسة الذوق وحاسة الشم، غثيان أو تقيؤ.
- أثناء تلقي جرعة العلاج الكيميائي، لا يجب الإكثار من الأكل. يمكن تناول وجبة خفيفة في الساعات السابقة للجرعة.
- فطور الصباح هو الوجبة الأسهل تقبلا. في الفترة التي تفصل بين الجرعات، حاول إثراء فطور الصباح وذلك بإضافة عصيرغلال، ياغرت، حبوب، أو جبنة

إذا نقصت شهيتك للأكل

- يستحسن تناول الطعام 6 إلى 8 مرات في اليوم بكميات قليلة في كل مرة، مع تفضيل الأغذية الغنية بالطاقةوالبروتينات:

- الأطعمة المملحة: الجبن
- الأطعمة المحلاة: المرطبات، المثلجات، الجبن الطازج، الياغرت، الجبن الأبيض، المكسرات

- الإكثار من الأطعمة التي تفضلها في العادة

اضطراب حاسة الذوق

- الإحساس بطعم مرارة دائمة
- امضغ البعض من النعناع او الفليو لينعش مذاقك.
- العزوف عن اللحوم الحمراء

يمكن تعويضها بلحوم الدواجن والسمك والبيض.

- رائحة الطعام تقلقك

ينصح بتناول الوجبات الباردة، السلطة، أجبان مشكلة، سندويتشات...

تحس بالألم في الحلق عند الابتلاع، عندك جفاف في الفم وتقرحات

- علاج بالمضمضة
- اختر الأطعمة اللزجة، خلط الأطعمة وأضف لها صلصة أوكريمة، مع تفضل الأطعمةاللينة والباردة ومشتقات الحليب.
- تجنب المواد الصلبة
- تجنب الأغذية الحامضة والتوابل
- إشرب باستعمال قشة للحد من الاحتكاك داخل الفم
- قسم الطعام على عدة وجبات صغيرة ومتكررة

عندك غثيان

- قسم الطعام على عدة وجبات صغيرة ومتكررة
- كل ببطء
- لا تستعمل المضمضة العلاجية مباشرة بعد الأكل
- تناول الأطعمة الباردة والمثلجات
- إشرب الماء بكميات صغيرة وببطء

عندك إمساك

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضر والغلال، طازجة أومطبوخة، المكسرات، خبز القمح
- تناول عصير الغلال على الريق
- أكثر من السوائل

راقب وزنك

إذا نقص وزنك:

- الإكثار من الأغذية الغنية بالطاقة، وهي الدهنيات والسكريات

إذا زاد وزنك:

- اقتصر على الوجبات الرئيسية الثلاث وتجنب تناول اللمجات
- مارس نشاطا بدنيا متوسطالإجهاد لمدة نصف ساعة يوميا
- إشرب 2 لتر من الماء على الأقل كل يوم