

Eating Well During Treatment (Arabic)

تناول الطعام الصحي أثناء العلاج

يعتبر تناول الطعام الصحي عاملاً أساسياً للعلاج الجيد للسرطان. لكن هذا ليس دائماً بالأمر السهل.

السرطان وعلاجات السرطان قد تغيّر من حاجتك ورغبتك للأكل. كما قد تغيّر نكهة الطعام، وكيفية استجابة جسمك لأطعمة معينة، وكيفية استخدام جسمك للمواد الغذائية. عندما تكون بصحة جيدة، فإن تناول ما يكفي من الطعام لتزويد جسمك باحتياجاته لا يشكل مشكلة. لكن قد يكون من الصعب القيام بذلك أثناء تلقي العلاج للسرطان إذا كنت تعاني من آثار جانبية للعلاج، أو لم تكن بصحة جيدة. قد تحتاج لتغيير نظامك الغذائي لتقوية جسمك ومساعدته على التعامل مع آثار السرطان وعلاجه.

غالباً ما تركز الأنظمة الغذائية الخاصة بمرضى السرطان على تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والبروتين، مثل الحليب، الجبن، والبيض المطبوخ. إذا فقدت الوزن أثناء العلاج، قد يُطلب منك تناول المزيد من الصلصات والمرق وإضافة المزيد من الزبدة أو الزيت لطعامك لزيادة السعرات الحرارية. كما قد يُطلب منك كذلك التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالألياف. فالألياف قد تجعلك تشعر بالشبع وتقلل من تناولك للطعام أو قد تسبب الإسهال.

إن ما يعتبر الغذاء الأفضل لك قد لا يكون الأفضل لغيرك من مرضى السرطان. يمكن لفريق الصحية مساعدتك على معرفة احتياجات جسمك ووضع الخطط التي تساعدك على الحصول على المواد الغذائية التي يحتاجها جسمك. إن تناول الطعام الصحي أثناء تلقي العلاج للسرطان من شأنه مساعدتك على:

- الشعور بالتحسن.
- الحفاظ على القوة.
- المحافظة على وزنك ومخزون جسمك من المواد الغذائية.
- تحمل الآثار الجانبية للعلاج.
- التقليل من خطر إصابتك بالتهاب.
- الشفاء والتعافي بشكل أسرع.

تناول الطعام الصحي يعني تناول جميع أنواع الأطعمة التي تحتوي على المواد الغذائية التي تحتاجها للمحافظة

على صحتك أثناء مكافحتك للسرطان. وهذه تتضمن البروتين والكربوهيدرات والدهون والماء والفيتامينات والمعادن.

البروتين يساعد جسمك على إصلاح ذاته والمحافظة على صحة جهاز المناعة. فيدون القدر الكافي من البروتين، يحتاج الجسم لفترة أطول للتغلب على الأمراض ومحاربة الالتهابات. وغالباً ما يحتاج مرضى السرطان لبروتين أكثر من المعتاد. ومن المصادر الجيدة للبروتين اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، الدجاج، الديك الرومي، منتجات الألبان، المكسرات، البقول المجففة، البازيلاء، العدس، والأطعمة المحتوية على الصويا.

الكربوهيدرات والدهون هي الأطعمة التي يحصل من خلالها الأشخاص على معظم السعرات الحرارية. ويعتمد عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها كل فرد على العمر، والحجم، ومستوى النشاط. وتوجد الكربوهيدرات في الفواكه، الخضروات، الخبز، المعكرونة، الحبوب ومنتجاتها، البقول المجففة، البازيلاء والعدس. أما الدهون فتوجد في الزبدة، الزيوت، المكسرات، البذور، الدهون في اللحوم، الأسماك، الدجاج والديك الرومي. ويحتوي مقدار ملعقة من الدهون على سعرات حرارية أكثر من تلك الموجودة في ملعقة من البروتين أو الكربوهيدرات.

الفيتامينات والمعادن ضرورية للشفاء الجيد. غالباً ما يحصل الشخص الذي يتناول غذاءً متوازناً على العديد من الفيتامينات والمعادن. لكن قد يكون من الصعب تناول غذاء متوازن أثناء تلقي العلاج للسرطان. إذا كانت تلك هي الحالة، قد يقترح طبيبك أو أخصائي التغذية عليك تناول حبوب الفيتامينات المتعددة والمعادن. يتناول العديد من الأشخاص الفيتامينات والأعشاب من دون وصفة طبيب. إذا كنت ممن يفعل ذلك، احرص على إعلام فريق الرعاية الصحية بالحبوب التي تتناولها.

الماء والسوائل ضرورية للصحة. إذا كنت لا تحصل على سوائل كافية أو إذا كنت تفقد السوائل بسبب التقيؤ والإسهال سرعان ما ستشعر بالمرض. ويعتبر الجلوتين وعصير التفاح والهيدرات والمصاصات المثلجة من السوائل. فقد تجد أنه من الأسهل تناول هذه عوضاً عن شرب كأس من الماء. فهي تزودك بالسعرات الحرارية كذلك. إسأل طبيبك أو الممرضة عن مقدار السوائل التي تحتاجها يومياً لتعويض السوائل التي قد تكون فقدتها عن طريق التعرق، الإسهال، أو التقيؤ.

إرشادات للأكل الصحي

تساعدك الإرشادات التالية على معرفة طبيعة الأطعمة التي يجب على الشخص السليم تناولها يومياً. يمكنك اتباع إرشادات الأكل الصحي هذه، إلا إذا كانت احتياجاتك مختلفة.

- تناول ما لا يقل عن 2¹² فنجان من الخضروات والفواكه يومياً.
- اختر الحبوب الكاملة عوضاً عن الحبوب والسكريات المعالجة.
- قلل من كمية اللحوم المعالجة مثل الأطعمة لذيذة اللحوم، لحم الخنزير المقدد، والهوت دوج واللحوم الحمراء لحم البقر، لحم الضأن، أو لحم الخنزير التي تتناولها.
- اختر الأطعمة التي تحافظ على الوزن السليم.
- إذا كنت ممن يشرب الكحول، حاول التقليل من شربها. إسأل الطبيب عما إذا كان شرب الكحول يؤثر على علاجك.

لكن تذكر أن الأشخاص المصابين بالسرطان قد تكون احتياجاتهم مختلفة، خصوصاً فترة العلاج. فالأشخاص الذين يجدون صعوبة في الأكل أثناء العلاج قد يحتاجون للتقليل من الخضروات والفواكه والحبوب التي تحتوي على الألياف. الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية قد تكون أفضل لهؤلاء المرضى. ناقش احتياجاتك خلال فترة العلاج مع طبيبك أو مع أخصائي التغذية.

خطط مسبقاً: إرشادات الأكل الصحي

- قم بتخزين الأطعمة التي تحبها حتى لا تضطر للتسوق مرات عديدة. اشترى الأطعمة التي تعرف أنه بإمكانك تناولها حتى وأنت مريض.
 - يمكن أن تساعدك الوجبات الخفيفة الصحية في المحافظة على قوتك ومستوى الطاقة لديك وعلى الشعور بالتحسن. حاول أن تبقي الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين والتي يسهل تحضيرها وأكلها في متناول يدك. وتتضمن هذه الوجبات الحليب، نصف ساندوتش، زبدية حساء، الجبن والبسكويت الرقيق.
 - قم بطبخ الطعام مسبقاً وخرّنه بوجبات صغيرة الحصة في البرّاد.
 - اطلب من الأصدقاء وأفراد العائلة مساعدتك على التسوق والطبخ. أو حتى القيام بهذ الوظائف نيابة عنك.
 - تحدث مع طبيبك، ممرضتك أو أخصائي التغذية حول أية صعوبات تواجهك بخصوص الأكل الصحي.
- إذا كانت لديك أية أسئلة أخرى حول الأكل الصحي أو حول مرض السرطان لديك، الرجاء الاتصال بنا في أي وقت وفي أي يو وأية ليلة على هلتف رقم 23452278001 .

Last Medical Review: 07/18/2014

Last Revised: 07/18/2014

2016 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org