



Manje byen pandan wap pran tretman

Eating Well During Treatment

Manje byen se yon gran pyès nan tretman kont kansè. Men li pa fasil pou fèt.

Kansè ak tretman kont kansè ka chanje bezwen ak dezi pouw manje. Yo ka chanje gou manje, jan kòw reponn a yon seri manje e jan kòw itilize sibstans ki nan manje yo. Lèw santiw byen, manje ase pouw bay kòw sa li mande, pa pwoblèm. Men lè wap swiv tretman kansè, li kapab difisil pou w, si medikaman yo ap boulvèsèw ou byen siw pa santiw byen. Ou ka bezwen chanje fason ou te konn manje pou ka ede kòw jwenn fòs poul fè fas ak tout aksyon ak tretman kansè a.

Rejim pou moun ki fè kansè sitou konsantre sou manje ki genyen anpil kalori ak proteyin, tankou lèt, fromaj ak ze kwit. Siw pèdi pwa pandan wap swiv tretman pou kansè, yo ka diw pouw manje plis sòs, ak grevi pou edew monte kantite kalori kòw bezwen. Yo ka diw tou pouw manje mwens manje ki genyen anpil fib. Fib ka fè ou santiw plen (e fèw manje yon ti kras) oubyen li ka ba ou dyare.

Rejim alimantè ki pi bon pou ou ka pa menm pou yon lòt moun ki fè kansè. Moun kap baw swen sante yo kapab edew konnen kisa kòw bezwen e pouw jwenn fason pouw jwenn eleman nitritif ou bezwen. Manje byen pandan wap pran tretman ka edew :

- Santiw miyò.
- Rete vanyan.
- Kenbe pwa wo e kòw ka konsève eleman nitritif.
- Tolere reyaksyon tretman.
- Diminye risk enfeksyon.
- Geri e reprann pi vit.

Manje byen vle di pouw manje tout kalite manje ki genyen eleman nitritif ou bezwen pouw rete ansante pandan wap konbat kansè. Sa vle di manje ki genyen pwoteyin,

glisid (sik), grès, dlo, vitamin ak mineral.

Pwoteyin ede kòw repare tèt li e genyen yon sistèm iminitè vanyan. Sil pa gen ase pwoteyin, kòw ap pran lontan poul kraze maladi ya e poul konbat enfeksyon. Moun ki gen kansè souvan bezwen plis pwoteyin ke nan tan nòmal. Pi bon kote nou ka jwenn pwoteyin se nan vyann ki pa gra, pwason, poul, kodenn, lèt, tout pwodui ki fèt ak lèt, grenn tankou pistach, pwa chèch, pwa vèt, lantiy ak soya.

Glisid(sik) ak grès, se manje kote moun jwen plis kalori pou kò wa. Kantite kalori chak moun bezwen depann de laj yo, grosè yo ak nivo aktivite yo. Wap jwen glisid nan fwi, legim, pen, makaroni elatrye ki fèt ak farin, grenn ak sereyal yo, pwa chèch, pwa vèt ak lantiy. Wap jwenn grès nan bè, lwil, grenn, ou ka jwenn li tou nan vyann, pwason, poul ak kodenn. Ou jwenn plis kalori nan yon kiye grès ke nan yon kiyè proteyin oubyen glisid.

Vitamin ak mineral, ou bezwen yo pou bon gerizon. Anjeneral, moun ki gen yon rejim alimantè balanse jwenn ase vitamin ak mineral. Men li ka di pouw gen yon rejim alimantè ki balanse lè wap trete pou kansè. Nan ka sa, doktè oubyen nitrisyonis ou ka sigjere ou pran milti vitamin e mineral chak jou. Anpil moun pran vitamin ak remèd fèy pou kont yo. Si se ka paw, asirew ke ekip kap pran swen w yo konnen kisa wap pran.

Dlo ak likidenpòtan pou sante. Si ou pa pran ase likid – oubyen si wap pèdi fliyid nan vomi oubyen dyare – ou ka tounen malad byen vit. Jelatin, sòs pòm, glason ak peze souse konte kòm likid. Li kapab pi fasil pouw pran bagay sa yo ke pouw bwè yon gwo gode dlo. Likid sa yo bay anpil kalori tou. Mande doktè ak enfimiyè ki kantite likid ou bezwen konsome pou konpanse sa ou pèdi nan syè, dyare oubyen vomisman.

Gid pouw manje byen

Gid ki anba a se pouw konnen ki kalite manje yon moun ki ansante ta dwe manje chak jou. Amwenke bezwen ou diferan, ou mèt eseye swiv gid manje ansante sa:

- Manje omwen 2 tas ½ legim ak fwi chak jou.
- Chwazi gren antye olye de gren ak sik rafine
- Limite kantite vyann (tankou ti sale ak hot dog) ak vyann rouj (bèf, mouton, oubyen kochon) ke wap manje.
- Chwazi manje ki ka edew rete nan yon pwa nòmal.
- Siw bwè alkòl, limite nan kantite ya. Mande doktèw si bwè ap afekte tretman ou wan.

Men sonje, moun ki gen kansè ka gen bezwen diferan, espesyalman pandan tretman.

Moun ki gen problem mange pandan tretman bezwen koupe nan legim, fwi, ak grenn ki geneyn anpil fib. Manje ki gen anpil kalori ka pi bon chwa nan moman an. Pale ak doktè oubyen nitrisyonis konsènan bezwen w' pandan tretman an.

Planifye alavans: Konsèy pou manje ki bon pou lasante

- Fè pwovisyon manje ou renmen konsa ou pap bezwen al achte souvan. Pa bliye achte manje ou konnen ou ka manje menm si ou malad
- Pran yon ti goute ki bon pou la sante tanzantan, sa ka edew kenbe fòs ou ak nivo enèji e santiw miyò. Eseye kenbe sou la men, manje ki genyen anpil pwoteyin, ki fasil pou ka jwenn e fasil pou prepare e manje. Ti koute tankou yogout, sereyal ak lèt, mwatye sandwich, yon bòl soup remontan, fromaj ak biskwit sèk.
- Kwit manje alavans e mete li nan frizè pa pòsyon.
- Mande zanmi w' ak fanmi w' si yo ka edew fè makèt ak kwit manje. Ou ka menm mande yo pou responsab sa pou ou.
- Pale ak doktè enfimyè, oubyen nitrisyonis konsènan nenpòt keksyon ou genyen konsènan manje ki bon pou lasante.

Si ou genyen plis keksyon konsènan manje ki bon pou lasante oubyen konsènan kansèw' la, tanpri, rele nou nenpòt lè, lajounen kou lannwit nan 1-800-227-2345.

Language: Haitian Creole

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