

Kanser
Hastalarında
Beslenme





KANSER HASTALARINDA BESLENME

Elinizdeki broşürde kanser tedavisi sırasında sağlık durumunuzu korumanıza yardımcı olacak öneriler yer alıyor. Bu önerilerin bir kısmı, tedavi sırasında karşılabileceğiniz çeşitli yan etkileri daha hafif geçirmenize yardım edebilir.

Özellikle kemoterapi tedavisi alırken bulantı, kusma, iştahsızlık, halsizlik, tat ve koku alma duyularında değişiklikler yaşayabilirsiniz. Bu sorunlarla baş etmek için beslenme alışkanlıklarınızı buradaki öneriler doğrultusunda değiştirmeyi deneyebilirsiniz.





KEMOTERAPİ ALIRKEN NE YEMELİYİM?

- Kemoterapi aldığınız günün sonrasındaki günlerde sıvı gereksinimi önemlidir. Herhangi bir sebeple sıvı kısıtlaması gerekmediği durumlar dışında **günlük 2-2,5 litre kadar sıvı almalısınız**. Su içmekte zorlanırsanız ayran, meyve suyu, çay, maden suyu gibi içecekler de tercih edebilirsiniz.
- Greyfurt ve nar suyu bazı ilaçlarla etkileşebilir. Bu sebeple bu iki meyveyi tüketip tüketemeyeceğinizi doktor / diyetisyen / hemşirenize sorabilirsiniz.
- Kemoterapi sırasında ağız içinde yara oluşumu görülebilir. Acı pul biber ve turşu gibi asitli gıdalar bu riski artırabilir. Tüketmemeyi tercih edin.
- Her türlü sebze çeşidini içeren bir beslenme şeklini benimseyin. Haftanın bazı günlerinde et ürünleri yerine kuru baklagilleri tercih etmeye çalışın.

- Günde en az 5 porsiyon her renkten olan sebze ve meyvelerden tüketin. Örneğin; **turuncgiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve sarı kök sebzeleri karışık olarak gün içinde kullanın**. Farklı renlerdeki sebze ve meyveler, fitokimyasallar olarak bilinen sağlığı geliştirici öğeler içerir.
- Her gün **yüksek posa içeren gıdalar tercih edin**; kuru baklagiller, tam tahıllı ekmekler, tahıllar gibi.
- Özellikle **hayvansal kaynaklı yağ oranı yüksek gıdaları sınırlandırın**. Düşük yağlı pişirme tekniklerini kullanın. Buğulama, haşlama yöntemlerini deneyin.
- **Sucuk, sosis, salam gibi tuzlanmış, tütsülenmiş ve salamura gıdaları daha az tercih edin**.



GÜN BOYU
MEYVE SUYU
İÇEBİLİRSİNİZ.

BULANTI VE KUSMA OLURSA

NASIL BESLENMELİYİM?

Kemoterapi sonrasında bulantı ve/veya kusma görülebilir. Bu şikâyetler kemoterapiden kaynaklanıyorsa, tedaviyi aldığınız gün başlayabilir ve sonrasındaki 3 gün veya daha uzun süre devam edebilir. Bunun dışında, bulantı ve kusmanın olası diğer nedenleri arasında yoğun ağrı, halsizlik, hastalık, ilaçlar ve stres de sayılabilir.

Bulantıların uzun sürmesi iştahı etkileyebilir ve kilo kaybına yol açabilir. Çok kusarsanız dehidrate (vücuttan elektrolit ve sıvı kaybı) olabilirsiniz ve vücut minerallerinin azalmasına bağlı olarak başka sorunlar ortaya çıkabilir. Bulantı ve kusmaya etkili bir çözüm bulabilmek için öncelikle bunun nedenini bilmek gerekir. Kemoterapiden kaynaklanan bulantılar için doktorunuzun önerdiği ilaç tedavisini almalısınız.

Beslenmeyle ilgili bazı öneriler şöyle sıralanabilir:

- Günde 3 büyük öğün yerine daha küçük porsiyonlardan oluşan 6-8 öğün yemeyi tercih edin. Tüm yemek istediklerinizi tek öğüne sıkıştırmayın.
- Ağızındaki kötü tadı uzaklaştırmak için gargara yapmayı veya dişinizi fırçalamayı deneyebilirsiniz.
- Baharatlı, acılı ve sıcak yemekler yerine yumuşak, oda ısısında veya ılık yenebilen gıdaları tercih edin.
- Aşırı tatlı, yağlı, baharatlı gıdalar bulantınızı artırır.
- Mümkünse sakın bir ortamda yemek yiyin. Huzurlu bir atmosferde yemek sizi sakinleştirir ve yemenizi kolaylaştırır. Ayrıca odanın havalandırılmış olmasına dikkat edin. Bu arada, yemek piştiği sırada mutfakta bulunmayın.
- Gün boyu meyve suyu, ayran (kortizon alıyorsanız tuzsuz) içilebilir.
- Naneli ve limonlu şekerlemeler bulantınızı hafifletebilir ve ağızındaki kötü tadı azaltabilir.
- Çok sık kusuyorsanız dehidratasyon (vücuttan elektrolit ve sıvı kaybı) önemli bir sorun olabilir. Bu durumda doktorunuzu bilgilendirmelisiniz.



İŞTAH KAYBI VARSA

NASIL BESLENMELİYİM?

İştah kaybı veya yeme konusunda isteksizlik, kemoterapinin sıklıkla karşılaşılan yan etkileri arasındadır. Yemek yememe kilo kaybına, kilo kaybı da güçsüzlük ve halsizliğe neden olabilir. Bu durumda aşağıdaki beslenme önerilerine göz atabilirsiniz:

■ Elinizin altında besleyici ara öğünler, atıştırmalıklar bulundurun; yoğurt, süt ve tahıl gevreği, küçük bir sandviç, haşlanmış yumurta, peynir ve galeta, sütlü tatlılar, kompostolar, kuru yemişler gibi...

■ Besin desteği olarak kullanılan ve eczanelerde satılan enteral ürünler (özer olarak hazırlanmış, önerilen miktarda ve sıklıkta verildiğinde hastalar için protein, kalori ve sıvı gereksinimlerini karşılayabilen özel tıbbi amaçlı besinler), faydalı olabilir. Sizin için hangi ürünün daha iyi olabileceğini diyetisyeninize / doktorunuza danışın.

■ Evde en sevdiğiniz ve kolay hazırlanabilecek gıdaları buldurmaya çalışın.

■ Gün içinde yüksek kalorili ve yüksek proteinli gıdalar tüketmeye çalışın.

■ Günde 3 büyük öğün yerine daha küçük porsiyonlardan oluşan sık beslenmeyi tercih edin.

■ Normal yemeklere karşı hassasiyetiniz / iştahsızlığınız olursa kahvaltı dışındaki ana öğünlerde de kahvaltı türü yiyecekler tüketebilirsiniz.

■ Doktorunuzun izin verdiği ölçüde fiziksel aktivite yapın. Açık hava yürüyüşleri iştahınızı açabilir.

■ İştahı açmak için şık tabaklar kullanın ve masanıza çiçek koyun. Sevdiğiniz bir müzik dinleyin veya sevdiğiniz bir televizyon programı izleyin.



AMERİKAN HASTANESİ KAPSAMLI KANSER PROGRAMI

444 3 777

Dahili: 2233 - 2244 - 2232

Faks: +90 (212) 311 23 11

E-posta: kanser@amerikanhastanesi.org
kanser.amerikanhastanesi.org



6272217

Form no: 8406.001 Rev no: 00

Güzelbahçe Sokak, No: 20 Nişantaşı, 34365 İstanbul / Türkiye Telefon: 444 3 777
Faks: 0 (212) 311 21 90 www.amerikanhastanesi.org e-posta: info@amerikanhastanesi.org

**AMERİKAN
HASTANESİ**