

KEMOTERAPİ BESLENME REHBERİ Hastalıkta ve Sağlıkta



İçindekiler

Önsöz	2
Yeterli ve dengeli beslenme	3
Besin öğeleri	3
Besin grupları	5
Yeterli ve dengeli beslenme önerileri	11
Tedaviye başlamadan önce	12
Tedavi süreci	14
Tedavi sırasında gelişebilecek yan etkiler	17
Besin güvenliği	23

Önsöz

Beslenme, kanserden korunmak için oldukça önemli bir faktördür. Üstelik hastalık sonrasında yeterli ve dengeli beslenmek, kendinizi iyi ve daha güçlü hissetmeniz açısından önemlidir.

Başlangıçta hastalığınız hakkında her bilgiyi edinmek isteyebilirsiniz. Kanser hakkında genel bir bilgi ilk aşamada yeterlidir. Tedaviye başladıktan sonra tedavinin sizi nasıl etkileyeceği konusunda daha detaylı bilgiye ihtiyaç duyacaksınız.

Tedavi öncesi, tedavi sırasında ve sonrasında sağlıklı beslenme kurallarını uygulamanız kendinizi daha iyi hissetmenizi ve daha güçlü kalmanızı sağlayacaktır.

Anadolu Sağlık Merkezi olarak bu rehberi sizin ya da sevdiklerinizin doğru beslenme kurallarını, kanser sırasında genel beslenme ilkelerini ve kanser tedavisine bağlı olarak gelişebilecek bazı komplikasyonlarla nasıl başa çıkabileceğiniz konusunda bilgilendirme amacıyla hazırladık.

Yeterli ve dengeli beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme hastalığınızla savaşırken, vücudun yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun bir şekilde kullanılması için oldukça önemlidir. Besin öğeleri protein, karbonhidrat, yağ, su, vitamin ve minerallerden oluşur.

Yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Çünkü gerek hastalık gerekse hastalığa yönelik uygulanan tedavi programları iştahınızı etkileyebilir. Tedaviler, vücudunuzun bazı besin öğelerine olan tolerasyonunu ve kullanımını değiştirebilmektedir.

Besin öğesi gereksinimlerinizi saptayarak bunları karşılanamz konusunda size yardımcı olacaktır.

Kanser tedavisi sırasında yeterli ve dengeli beslenmeniz:

- Kendinizi iyi hissetmenize,
- Güçlü ve enerjik olmanıza,
- Kilonuzu ve vücudunuzda depo edilmiş besin öğelerini korumanıza,
- Tedaviye bağlı oluşan komplikasyonları tolere edebilmenize,
- Enfeksiyon riskinizin düşmesine
- Hızlıca iyileşip kendinize gelmenize yardımcı olacaktır.

Besin öğeleri

Proteinler: Büyüme, gelişme, hücre yenilenmesi ve sağlıklı bağışıklık sisteminin sürdürülmesi için protein önde gelen besin öğesidir. Yetersiz protein alındığı durumlarda, iyileşme süreci uzamakta ve enfeksiyonlara karşı vücudun direnci düşmektedir. Ameliyatlar, kemoterapi ve radyoterapi gibi işlemler nedeniyle zarar gören hücrelerin iyileşmesi ve enfeksiyondan korunması için daha çok proteine ihtiyacınız vardır. Kaliteli protein kaynaklarını, rehberimizin besin grupları bölümünde bulabilirsiniz.

Karbonhidratlar: Karbonhidratların başlıca görevi vücuda enerji sağlamaktır. Kalori ihtiyacı, bireyin yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu ve aktivite düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Diyetisyeniniz enerji (kalori) gereksiniminiz konusunda size yardımcı olacaktır.

Yağlar: Yağ, en çok enerji (kalori) veren besin ögesidir. Besinlerde bulunan bazı vitaminlerin (A, D, E, K) vücutta kullanılmasını sağlarlar. Yağ, mideyi yavaş terk ettiğinden doyumluk hissi verir.

Vitamin ve mineraller: Vitamin ve mineraller optimum büyüme ve gelişme için gerekli olan besin öğeleri olup, besinlerden aldığımız enerjiyi (kaloriyi) vücudun kullanmasını sağlar. Yeterli ve dengeli beslenen bireyler, günlük tükettiği besinlerle bol miktarda vitamin ve mineral alırlar. Ancak tedavinin yaratacağı komplikasyonlar neticesinde dengeli bir diyet tüketmek bazen mümkün olamamaktadır. Bu gibi durumlarda hekiminize ya da diyetisyeniniz size multivitamin ve mineral preparatları tavsiye edebilir.

Su: Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli ögedir. İnsan, besin almadan haftalarca canlılığını sürdürmesine karşın susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Eğer yeterli sıvı almıyorsanız ya da kusma ve/veya ishal gibi durumlar söz konusu ise susuz kalabilirsiniz.

Yaşam için gerekli olan suyun/sıvının vücuttaki işlevleri:

- Yediğimiz besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması,
- Hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin çalışması,
- Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve atılması,
- Vücut ısısının denetiminin sağlanması,
- Çeşitli biyokimyasal olayların oluşması.

Bir yetişkin günde ortalama 10 bardak su kaybeder ve bu kaybedilen suyun yerine konması gerekmektedir. Her ne kadar diğer içeceklerden de sıvı ihtiyacımızı karşıladığımızı düşünsek de çay, kahve ve gazlı içecekler aslında idrar söktürücüdür ve bedenimizin ihtiyacı olan suyu kaybetmesine neden olurlar. Bu içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalı ve vücudun sıvı gereksinimi sudan karşılanmalıdır. Günlük tüketilen 8-12 bardak su, sıvı ihtiyacımızı karşılamaktadır. Kusma ve/veya ishal, ateş gibi vücuttan su kaybına neden olan durumlar söz konusu ise sıvı tüketimini artırınız.



Besin grupları

Ülkemizin besin üretimi ve beslenme durumunu dikkate alarak günlük alınması gereken temel besinlerin planlanmasında dört besin grubu kullanılmaktadır.

Süt Grubu:

- Protein, kalsiyum, fosfor, B2 ve B12 vitaminleri yönünden zengindir.
- Sağlıklı kemik ve diş gelişimi için en önemli besin grubudur.
- Süt ve ürünlerinin yanı sıra özellikle kılçığı ile birlikte tüketilebilen balıklar, koyu yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıl ürünleri, pekmez ve kuru baklagiller de kalsiyum içerirler. Ancak bunların biyolojik değeri süt ürünlerine göre daha düşüktür.

Süt grubu, sağlıklı kemik ve diş gelişimi için gerekli olan kalsiyum yönünden en zengin olan besinlerdir.

- Yoğurdun suyu, B2 vitamini içerdiğinden dökülmemelidir.
- Süt ürünleri doymuş yağdan ve kolesterolden zengindir. Bu nedenle her türlü süt ve süt ürününün yağsız veya yağı azaltılmış olanını tercih edin.
- Kesinlikle sokak sütü tüketmeyin, pastörize veya UHT süt satın alın.
- Evinizde sütlü tatlı yaparsanız, şekeri karışıma eklemeyin önce ocağın altını kapatın, şekerle birlikte kesinlikle kaynatmayın. Aksi halde şeker ve süt proteinleri kendi aralarında bağ yaparak protein kalitesini düşürür.



Et, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohum grubu:

- Bu grup; protein, B vitaminleri (B1, B6, B12) ve A vitamini, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve posa (kuru baklagiller) içerir.
- Kan yapımında görevli yumurta ve et ürünleri (özellikle kırmızı et) bu grupta bulunur. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında, bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesinde rolü vardır. Kansere yönelik uygulanan tedavilerle zarar gören sağlıklı hücrelerin yenilenmesi için önemlidir. Yumurta, anne sütünden sonra protein kalitesi en yüksek besindir. Kolesterol yükseltici etkisi sanıldığı kadar yüksek değildir.
- Yumurtayı 10 dakika haşlayın, eğer daha fazla haşlarsanız sarısının etrafında koyu yeşil demir sülfür tabakası oluşur. Bu tabaka oluştuğunda yumurtadaki demiri vücudunuz kullanamaz.

Günde bir tane yumurta, protein ve demir ihtiyacınızı karşılamak için önemlidir.

- Kan yapımını sağlayan bu besinler C vitamini ile birlikte tüketilirse, vücudun demiri kullanma kapasitesi daha da artacaktır.

Haftada en az iki defa kırmızı et tüketin.

- Sağlıklı beslenme için omega-3 içeriği yüksek olan balığı haftada iki kez tüketin.
- Posa alımını artırmak için haftada en az iki kez kuru baklagiller tüketin.
- Kızartma yerine haşlama, buğulama ve fırında etleri tercih edin.

Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar, protein ve demir gereksinimi yüksek olan hastalar için çok önemlidir.

- Salam, sosis gibi vücutta kansere neden olan et ürünlerini tüketmeyin.

Tükettiğiniz takdirde mutlaka yanında domates, yeşil biber ve meyve gibi C vitamini bakımından zengin besinler alın.

- Çiğ yumurta kesinlikle tüketmeyin.

Yağlı tohumlar:

Bu besinler; E grubu vitaminler, mineraller, yağ ve protein bakımından zengindirler.

Yağlı tohumlar; doymamış yağ, E vitamini ve flavanoidler içerdiğinden koroner kalp hastalığı ve kanser riskini azaltırlar.

- Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel olduklarından kolesterol içermezler. Küçük hacimde yüksek enerji içerdiklerinden kanserli hastaların tüketmesi önerilir. Çinko içerdikleri için bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlarlar.
- Fındık tekli doymamış yağ asitleri, ceviz tekli doymamış yağ asitleri ile birlikte omega-3 yağ asitleri bakımından da zengindir.



Sebze ve meyve grubu:

- Bileşenlerinin önemli kısmı sudur.
- C vitamini, B vitamini, A vitamini öncüleri, posa, demir, magnezyum ve E vitamini bakımından zengindir.
- Büyüme ve gelişmeye yardımcıdır.
- Tedaviye bağlı olarak zarar görmüş hücrelerin yenilenmesini sağlarlar.
- Deri ve göz sağlığı için önemlidir.
- Hastalıklara karşı vücut direncinin artırılmasında etkilidir.

Günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketin.

- Kan yapımı için gereklidir.
- Barsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar, içerdikleri posa sayesinde kabızlığı önlerler.
- Doyunluk hissi sağlarlar.
- Filizlenmiş sebzelerin (patates, soğan vs) zehirleyici etkisi olduğu için tercih etmeyin.
- Çeşitli renk ve türlerdeki sebze ve meyveleri tüketin. Farklı renkteki meyve ve sebzeler değişik türde vitamin ve mineral içerirler.

Ekmekek ve tahıl grubu:

- Karbonhidrat (kompleks karbonhidratlar) içerirler.
- Protein, B vitamini (B12 vitamini dışında bütün B grubu vitaminleri) ve posa yönünden zengindirler.

- Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.
- Tahıl ve tahıl ürünleri; vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir.
- Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tam tahıllardan yapılan yiyecekler; vitaminler, mineraller ve diyet posası (diyet lifi) yönünden zengindir.
- Lif içeriği yüksek olan bu besinlerin tüketilmesi barsak hareketlerini düzenler.

Saf besinler

1- Şeker ve şekerli besinler:

- Enerji alımını artırır ve besleyici değeri yoktur.
- Diş çürüklerine neden olurlar.

Şekerli besinlerin ve içeceklerin tüketimini sınırlandırın.



- Fazla tüketildiği takdirde kilo artışına neden olurlar, bu yüzden mümkün olduğunca bu besinleri tüketmekten kaçının.
- Taze sıkılmış meyve sularını, süt ve süt ürünlerini tercih edin.
- Şekerli besin tükettiğiniz takdirde dişlerinizi mutlaka fırçalayın.

Şeker kanser hücrelerini besler mi?

Şeker ve şekerli gıdaları yüksek oranda tüketen bireyler, bu besinlerle doyum sağlayarak, besleyici değeri yüksek olan gıdaları yeterli oranda tüketemezler. Şeker ve şekerli besinler, vitamin, mineral ve posa gibi besin öğeleri bakımından fakirdir.

Tedavi boyunca yeterli kalori alarak enerjik olmak ve ideal kilonuzu korumak ana hedefleriniz olmalı. Eğer kilo kaybeden bir grafiğiniz varsa, diyetisyeniniz kilo kazanımı sağlayabilmek için şeker gibi kalorisi yüksek besinleri günlük beslenmenizde tavsiye edebilir. Ancak kilonuz ideal ve stabil ise veya şişmanlığa doğru giden bir kilo kazanımı mevcutsa, şeker ve şekerli gıdaların tüketimi tavsiye edilmez.

Şeker kansere doğrudan neden olmadığı gibi, kanser hücrelerinin büyümesine de neden olmaz.

Bu cümleden de anlaşılacağı gibi kanserli hastalara şeker, kanser hücrelerini beslediği için değil, besleyici değeri olmadığı için tavsiye edilmez.

Yağlar:

- Yüksek enerji sağlarlar.
- Yağda eriyen vitaminlerin vücutta kullanılmasını sağlarlar. Bu bakımdan yaptığınız salatalara bu vitaminleri kullanabilmeniz için bir miktar sıvı yağ ekleyin.
- Besleyici özellikleri diğer gruplara göre düşüktür.

Unutmayın;
yeterli ve dengeli
beslenme sağlığın
temelidir!

Yeterli ve dengeli beslenme önerileri

- Besin çeşitliliği sağlayın.
- Öğün atlamayın, günde üç ana, üç ara olmak üzere altı öğün beslenin.

Şekerli ve yağlı besinlerin besleyici değeri olmadığı gibi kilo artışına da neden olurlar.

- İdeal vücut ağırlığınızı koruyun.
- Şeker ve tatlı tüketiminizi azaltın.
- Aksi belirtilmedikçe posa alımını artırın.
- Sebze ve meyve tüketimini artırın.
- Düşük yağlı besinler tüketin.
- Yüksek demir ve kalsiyum içeren besinler tüketin.
- Tuz tüketimini azaltın.
- Sıvı tüketimini artırın.
- Etlı sebze yemeklerine ayrıca yağ eklemeyin.
- Hijyen kurallarına dikkat edin.
- Ağız ve diş sağlığınıza özen gösterin.
- Kesinlikle sigara içmeyin.
- Alkol ve kafein alımını sınırlandırın.
- Besinleri doğru hazırlayın ve pişirin.



Tedaviye başlamadan önce

Sağlıklıysanız yeterli gıda tüketerek ihtiyacınız olan besin öğelerini almanız genellikle sorun olmaz. Ancak tedavi sırasında özellikle tedaviye bağlı komplikasyonlara maruz kalmışsanız ya da kendinizi iyi hissetmiyorsanız durum zorlaşabilmektedir. Bu nedenle, gücünüzü geri kazanmanız, hastalığınıza ve tedavinin yan etkilerine göğüs gerebilmeniz için diyetinizin değiştirilmeye ihtiyacı olabilir.

Gücünüzü geri kazanmanız, hastalığa ve tedavinin yan etkilerine göğüs gerebilmeniz için diyetinizin değiştirilmeye ihtiyacı olabilir.

Hastalığınızın tanısı ilk konduğunda, doktorunuz size uygulayacağı tedavi planı hakkında bilgi verir. Bu plan; kemoterapi, radyoterapi, cerrahi müdahale, hormon terapisi, biyolojik terapi (immünoterapi) ya da bunların birkaçını içeren bir tedavi programı olabilir. Bütün bu tedaviler kanser hücrelerini öldürür ancak bu süreç içerisinde maalesef bazı sağlıklı hücreler de zarar görür. İşte bu yüzden kanser tedavisine bağlı komplikasyonlar gelişebilmektedir.

Aşağıda belirttiğimiz gelişmesi muhtemel birtakım komplikasyonlar, besin tüketiminizi olumsuz yönde etkileyebilmektedir:

- İştahsızlık
- Kilo kaybı ya da kazanımı
- Ağız ve/veya boğaz yaraları
- Kuru ağız
- Diş ve dişeti problemleri
- Tat ve koku duyusunda gelişmeler
- Bulantı
- Kusma
- İshal
- Kabızlık
- Halsizlik
- Depresyon

Bu komplikasyonların kaçından etkileneceğiniz önceden tahmin edilemez. Birçok faktör bu komplikasyonların hangilerine maruz kalacağınızı ve bunlardan ne kadar etkileneceğinizi belirler.

Bu faktörler arasında:

- Kanserin tipi,
- Vücudun kansere maruz kalan bölümü,
- Tedavinin tipi ve süresi,
- Tedavinin dozu bulunur.

Bir çok komplikasyon tedavi bitiminde kontrol edilir ve ortadan kaldırılır. Doktorunuzdan ve hemşirenizden komplikasyonların sizde yarattığı değişiklikler ve bu değişikliklerin nasıl olacağı konusunda bilgi isteyin. İhtiyacınız olan besin öğelerini karşılamamanın yolları:

Hastalığınız sırasında, aşağıdaki durumları gerçekleştirmek için yeterli besin ögesi sağlayacak gıdalar tüketmelisiniz:

- Besin ögesi eksikliğinden korunmak,
- Kansere ve tedaviye bağlı gelişebilecek olumsuz etkileri düşürmek,
- Yaşam kalitenizi maksimize etmek.



Tedaviye kendinizi hazırlayın

Tedaviye başlayana kadar, bu tedavinin size bir etki yaratıp yaratmayacağını, yarattığı taktirde sizi nasıl etkileyeceğini tam olarak bilemezsiniz. Bu tedaviye kendinizi hazırlamanın bir yolu olarak, bu süreci "kendinize konsantre olmanız ve iyileşmeniz" olarak düşünebilirsiniz.

Olumlu düşünün

Tedaviye bağlı gelişebilecek komplikasyonlar konusunda duyduğunuz kaygıyı pozitif bir tutum göstererek, hissettiklerinizi ortaya koyarak, kanser ve tedavi hakkında daha bilgili olarak azaltabilirsiniz. Sonuç olarak tedavinin muhtemel komplikasyonlarıyla başa çıkma konusunda planlı olmak, kendinizi daha kontrol altında hissetmenizi ve tedaviye olan isteğinizi korumanıza yardımcı olacaktır.

Tedaviye bağlı gelişebilecek muhtemel komplikasyonlar, birçok insanın yemek yemesini ya çok az etkiler ya da hiç etkilemez. Yemek yemenizi engelleyecek bir komplikasyon gelişmiş olsa dahi, bunlar hafiftir ve birçoğu kanser tedavisi sonrası ortadan kaybolacaktır. Gelişebilecek muhtemel komplikasyonları kontrol altına almak için çeşitli ilaçlar da mevcuttur.

Sağlıklı diyet

- Sağlıklı diyet, insan vucudunun optimum şekilde fonksiyon gösterebilmesi için hayati önem taşır.
- Eğer sağlıklı bir diyetle beslenirseniz, tedavi süresince gücünüzü korur, vücut dokularının yıpranmasını önler, dokularınızı yeniler ve enfeksiyona karşı direncinizi sürdürürsünüz.
- Sağlıklı beslenen bireyler her zaman tedavinin muhtemel komplikasyonları konusunda daha başarılıdır. Aslında bazı kanser tedavileri yeterli ve dengeli beslenen bireylerde daha etkili olmaktadır.
- Yeni yiyecekler denemekten korkmayın. Daha önce sevmediğiniz yiyecekler tedavi esnasında size lezzetli gelebilir.

Tedavi süreci

Tedavi süresince yeme problemlerini önlemek

Tedavi süresince hastada yeme problemleri oluşabilir. Problemler, tedavi şekline göre değişebilir. Tedavi şekline göre oluşabilecek problemler ve üzüm nerileri şöyle sıralanabilir:

1-Cerrahi girişim:

Ameliyattan sonra yaraların düzelmesi ve iyileşmesi için vücut daha fazla kalori ve proteine ihtiyaç duyar. Bu dönemlerde birçok insan ağrı ve halsizlik yaşar. Ayrıca operasyonun etkisiyle besin tüketiminde zorluk da olabilmektedir. Vücudun besin ögelerini kullanma yeteneği de ağız, özefagus, mide, ince barsak, kolon veya rektum gibi organlardan bölümler alınmasıyla azalabilmektedir.

Operasyon sonrası beslenme tavsiyeleri

Eğer ameliyat olmuşsanız, ameliyata bağlı oluşan etkileri birkaç gün içerisinde atlatacağınızı unutmayın. Bazı ilaçlar ve diyetinizde yapılacak belirli değişiklikler mevcut etkileri azaltma konusunda size yardımcı olacaktır. Eğer bu etkiler geçmezse doktorunuza, hemşirenize ya da diyetisyeninize başvurabilirsiniz.

Ameliyat sonrasında sağlıklı beslenme

- Kendinizi iyi hissetmenize,
- Enerjinizi ve gücünüzü yüksek tutmanıza,
- Kilonuzu ve vücudunuzdaki besin ögesi deponuzu artırmanıza,
- Tedaviye bağlı oluşabilecek komplikasyonları tolere etmenize,
- Çabucak iyileşip kendinize gelmenize yardım edecektir...

2- Radyoterapi:

Radyoterapiye bağlı gelişebilecek muhtemel komplikasyonlar vücudun radyasyon alan bölgesine, radyasyona maruz kalan alanın büyüklüğüne, toplam radyasyon dozuna ve tedavinin sayısına bağlıdır. Aşağıdaki tablo radyasyona bağlı kalan bölgeye göre, beslenmeyle ilişkili komplikasyonları göstermektedir.

Radyasyona maruz kalan bölge	Beslenmeyle ilgili komplikasyonlar
Beyin, spinal kort	Bulantı, kusma
Dil, ses telleri, bademcik, tükrük bezleri, farinks, nasal bölge	Ağızda acı ve kızarıklık, yutkunurken zorluk ya da acı, tat duygusunda değişiklik, tat kaybı, boğaz ağrısı, ağız kuruluğu
Akciğer, yemek borusu, göğüs	Yutkunmada zorluk, mide yanması
Kalın ya da ince barsak, prostat, serviks, uteru, rektum, pankreas	İştahta azalma, bulantı, kusma, ishal, gaz, şişkinlik, süt ürünlerini tüketmede zorluk

Komplikasyonlar genellikle tedavinin 2. ya da 3. haftasında başlar ve tedavinin 2/3'lük bölümü tamamlandığında en üst seviyeye ulaşır. Radyoterapi bittikten sonra birçok komplikasyon 2-3 hafta içerisinde biter. Ancak bazen daha uzun sürebilir.

Eğer herhangi bir komplikasyon gelişirse sağlık personelinin ilaç veya diyetinizle ilgili değişiklik isteyebilir ya da başka bir tavsiye almak için danışabilirsiniz.

Radyoterapi alırken sağlıklı beslenme:

- Kendinizi iyi hissetmenize,
- Enerjinizi ve gücünüzü yüksek tutmanıza,
- Kilonuzu ve vücudunuzdaki besin ögesi deponuzu artırmanıza,
- Tedaviye bağlı oluşabilecek komplikasyonları tolere etmenize
- Çabucak iyileşip kendinize gelmenize yardım edecektir.



3- Kemoterapi:

Tümörün öldürülmesi için tasarlanmış güçlü ilaçlarla uygulanan bir tedavi yöntemidir. Kemoterapi kanserli hücrelerin yanında sağlıklı hücrelere de zarar verir. En çok zararı kemik iliği, saç ve ağızdan rektum ya da anüse kadar olan sindirim kanalı görür.

Aşağıdaki komplikasyonlar besin tüketiminizi engelleyebilir:

- İştah kaybı
- Koku ve tat almada değişiklikler
- Ağızda yaralar ve salgıların hassaslaşması
- Bulantı
- Kusma
- Barsak fonksiyonlarında değişiklikler
- Halsizlik, yorgunluk
- Enfeksiyon riskini artıran düşük beyaz kan hücresi
- Kiloda değişiklikler

Eğer kemoterapiye bağlı komplikasyon yaşıyorsanız sağlık personelinize danışın.

Kemoterapi alırken sağlıklı beslenme:

- Kendinizi iyi hissetmenize,
- Enerjinizi ve gücünüzü yüksek tutmanıza, Kilonuzu ve vücudunuzdaki besin ögesi deponuzu artırmanıza,
- Tedaviye bağlı oluşabilecek komplikasyonları tolere etmenize
- Çabucak iyileşip kendinize gelmenize yardım edecektir.

Kemoterapi alan hastalara beslenme tavsiyeleri:

- Tedaviden önce yemek yemeye özen gösterin. Kemoterapiden önce hafif bir yemeği daha iyi tolere edersiniz.
- Kemoterapi sırasında kendinizi yorgun hissedebilirsiniz. Halsizlik kemoterapi sırasında çok yaygındır. Size aksi belirtilmediği sürece, protein içeren (et, süt, yumurta vs.) dengeli bir diyet tüketin.

Tedavi sırasında gelişebilecek yan etkiler

Kitapçığımızın ilk bölümünde, kanser hastalıklarında beslenme tedavisi, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi ve besin gruplarından bahsettik. Bu bölümde ise kanser tedavisine bağlı olarak gelişebilecek birtakım yan etkilere karşı neler yapmanız gerektiğini bulacaksınız.

İştah kaybı:

İştah kaybı, hastalık ve tedaviye bağlı oluşan komplikasyonlar arasında en yaygın olanıdır. İştahsızlığa neyin tam olarak etki ettiği bilinmektedir. Tedaviler, hastalığın kendisi ya da korku, kaygı gibi birtakım duygular iştah kaybına neden olabilmektedir. Bazen tedavinin neden olduğu bulantı, kusma ya da tat ve koku almada bozukluklar yemek yeme isteğinizi azaltabilir. Eğer neden bu ise, hekiminiz ya da hemşirenizden bu komplikasyonları kontrol altına almak için yardım isteyin.

Bazı insanlarda iştah kaybı bir veya birkaç gün sürmekte, diğerleri için ise süreklilik teşkil edebilmektedir.

İşte size iştahsızlığınızı gidermek için birkaç pratik öneri:

- Sevdiğiniz, kalorisi yüksek gıdalar tüketin.
- Az miktarda sık sık yemek yemeye özen gösterin.
- Yemek sırasında, şişkinliğe neden olabileceği için sıvı almayın.

İştahınız düzelmez ve kilo kaybınız olursa mutlaka sağlık personelinden yardım isteyin.

- Aileniz veya sevdiklerinizle birlikte, hoş bir ortamda yemek yemeye çalışın.
- Yemek pişerken mutfağa girmeyin, yemek kokusu iştahınızın kaçmasına neden olabilir.
- Yemeklerden en az yarım saat önce 5-10 dakika egzersiz yapın, bu iştahınızın açılmasını sağlayacaktır.
- Yemek sırasında her türlü stresten uzak durmaya çalışın.
- Yemeklerin daha şık servis edilmesi iştahınızı artırabilir. Unutmayın: "İyi bir yemek önce gözle sonra burunla ve en son ağızla yenir."
- Kendinizi iyi hissettiğiniz anları iyi kullanın ve zengin bir öğün tüketin. Birçok kişi daha dinlenmiş olduğu için sabah saatlerinde daha iştahlı olur.
- Tedaviden hemen sonra yemek yemeyin.

- Mümkünse, yatma saatlerinizde bir şeyler yemeyi tercih edin. Bu sizin bir sonraki öğünde iştahınızı etkilemeyecektir.
- Çok çiğneyerek yutulan yiyecekler, az besin almanıza neden olacağı için bu tür yiyecekleri mümkün olduğunca tüketmeyin.



Kilo artışı:

Bazı hastalar tedavi esnasında kilo alabilmektedirler. Özellikle göğüs, prostat ve yumurtalık kanserlerine yönelik uygulanan ilaçlar, hormon terapisi veya kemoterapi kilo almanıza yol açabilmektedir.

Eğer kilo aldığınızı hissederseniz, kendi başınıza diyet yapmak yerine

hekiminize neden kilo aldığınızı sorun. Birtakım ilaçlar, vücutta su tutumu sağlayarak kilo artışına neden olurlar. Eğer böyle bir durum söz konusu ise hekiminiz tükettiğiniz tuz ve sodyum miktarını azaltmanız için sizi diyetisyeninize yönlendirebilir. Bu önemlidir, çünkü tuz ve sodyum vücudunuzun fazladan su tutmasını sağlar. Doktorunuz ayrıca diüretik dediğimiz, vücudun fazla suyu dışarı atmasını sağlayacak ilaçlar da tavsiye edebilir.

Eğer kilo kazanımınızın nedeni fazla kalori alımına bağlı ise, diyetisyeninizden bu konuda yardım isteyin. Diyetisyeniniz sizin beslenme alışkanlıklarınıza uygun, enerji ve besin ögesi gereksinmelerinizi sağlayacak dengelenmiş bir diyetle sağlıklı kilo vermenize yardımcı olacaktır.

Tat ve koku duyusunda azalma:

Aldığınız tedaviye bağlı olarak dilinizin üzerinde tat almanızı sağlayan bazı hücreler zarar görebilir ve bu da tat alma duyunuzu azaltabilir. Özellikle et ya da yüksek protein içeren besinler ağızda metalik tat bırakır. Birçok besin tatsız gelebilir. Kemoterapi, radyoterapi ya da tümörün kendisi bu problemlere yol açabilir. Tedavi bittikten sonra tat ve koku duyunuz tekrar eski haline gelecektir.

Tat ve koku alma problemine karşı birkaç öneri:

- Güzel kokulu yiyecekler hazırlayın.
- Eğer kırmızı etin tadı size tuhaf geliyorsa, beyaz et, yumurta ya da süt ürünleri deneyin.
- Etleri marine ederek aromalarını değiştirmeyi deneyin.
- Limonata ya da portakal suyu gibi içecekleri deneyin.
- Yiyecekleri soğuk ya da oda ısısında servis edin.
- Çeşitli baharat ve çeşnilerle yiyeceklerinizi tatlandırın.
- Değişik görünümlü ve renkli yiyecekler tercih edin.
- Ağız kuruluğunu gidermek için nane şekeri veya limonlu şekerler tercih edebilirsiniz.
- Yemeklerden önce ağzınızı çalkalayın.
- Yemek kokularından veya kötü kokulu besinlerden kaçının.

Yutma güçlüğü:

Ağız içi, boğaz, yutma borusundaki hücrelerin yenilenememesi, vücudun mikroplara karşı daha hassas olması, yetersiz sıvı alımı, ağız bakımının iyi olmaması gibi nedenlerden dolayı kemoterapi alırken ağız içinde, boğazda, yemek borusunda kuruma, kızarma ve yaralar oluşabilir. Bu durum yutma güçlüğüne dolayısıyla besin alımında azalmaya ve mikroplara maruz kalmanızı artıracaktır.

Bu gibi durumlarda;

- Yumuşak besinler tercih edin, katı gıda ve sert ekmek kabuğu, uzun ömürlü bayatlamayan yiyecekler yemeyin.
- Alkollü içecekler ve tütün kullanmayın.
- Az miktarda ve sık beslenmeye özen gösterin.
- Kalorisi ve besleyici değeri yüksek sıvı gıdalar tercih edin.

Erken doyma hissi (şişkinlik) ve hazımsızlık:

- Yağlı ve yağda kızarmış yiyecekler tüketmeyin.
- Gaz yapan yiyecekler (baklagiller, kepekli yiyecekler, mısır, yeşil biber, soğan turp, lahana, karnabahar) tüketmeyin.
- Yemekleri yavaş, iyi çiğneyerek, sık ve az miktarlarda yemeğe özen gösterin.
- Yemeklerden hemen sonra yatmayın.
- Süt şekeri (laktöz) vücutta gaz oluşumuna neden olur, süt alırken laktözsuz olanları tercih edin.

Bulantı ve kusma:

Bulantı ve kusma, ameliyat, kemoterapi ve radyoterapinin en yaygın komplikasyonudur. Bazı bireyler tedavinin hemen sonrasında, bazıları ise iki üç gün sonra bulantı ve kusma yaşar. Bu gibi durumlarda antiemetik ilaçlar, yaşadığınız bu sorunun kontrol altına alınmasında size yardımcı olacaktır. Bulantının nedeni ne olursa olsun, yeterli besin tüketmenizi ve ihtiyacınız olan besin öğelerini almanızı engeller.

Bulantı problemiyle başa çıkmak için:

- Hekiminizden bulantı ve kusmanızı kontrol altına almak için antiemetik ilaçlar isteyin.
- Mideniz için kolay olan:
 - Tost, kraker gibi kuru gıdalar,
 - Yoğurt
 - Haşlanmış patates, pirinç
 - Derisi ayrılmış tavuk (haşlama ya da fırında)
 - Yoğun kıvamlı çorbalar gibi besinleri tercih edin.
- Kaçınin:
 - Yağlı ve kızarmış yemeklerden,
 - Şeker, pasta, kurabiye gibi çok tatlı besinlerden,
 - Sıcak veya baharatlı yemeklerden,
 - Sert kokulu besinlerden.
- Fiziksel çevrenin temiz ve kokusuz olmasına özen gösterin.
- Öğünlerinizi az miktarda ve sık aralıklarla tüketin.
- Öğünlerde sıvı alımından kaçınin.
- Yemeklerden sonra dinlenin.
- Yemeklerden hemen sonra sırt üstü yatmayın.
- Eğer sabahları bulantınız oluyorsa, yataktan kalkmadan kraker atıştırın.
- Soğuk ve yumuşak besinler daha iyi tolere edilir, bu nedenle bu tip besinleri tercih edin.

Mukozit:

Kanser tedavisi sonrası tüm sindirim sistemi salgısı ve genellikle ağız içi salgıları hasar görür.

Bu gibi durumlarda:

- Taneli, çiğ, asitli, çok sıcak, çok soğuk, acı, ekşi, baharatlı yiyeceklerden kaçınin.
- Yumuşak kıvamlı yiyecekler yemeye özen gösterin.
- Lokal anestezi içeren solüsyonları yemek öncesi gargara şeklinde uygulayın.

Stomatit:

Ağız mukozasının iltihaplanmasıdır. Kemoterapi, radyoterapi ve birçok sistem hastalıkları oral sorunlara yol açabilmektedir.

Bu gibi durumlarda;

- Yemeklerden önce ve sonra ağız bakımınızı yapın.
- Ağız hijyeninize dikkat edin, ağızınızı temiz, yumuşak ve nemli tutmaya özen gösterin.
- Alkol ve sigara kullanmayın.
- Dudaklarınız kuru ise yumuşatıcılar kullanın.
- Yumuşak diş fırçası kullanın.
- Takma dişler ağızınızın içini tahriş ediyorsa çıkartın.
- Asitli, tuzlu, baharatlı besinlerden kaçının.
- Bol sıvı tüketin.

Kabızlık-ışhal:

Kanser tedavisine bağlı olarak barsak floranızda birtakım değişiklikler meydana gelebilir ve bu değişiklikler ıshal veya kabızlığa neden olabilir.

İshal:

İshal durumunda ana hedef dışkıyla kaybettiğiniz sıvı ve elektrolitleri yerine koyma esasına dayanır.

- Sıvı alımını artırmak ve kaybedilen elektrolitleri sağlamak için suyun yanında tuzlu ayran, elma suyu ve açık çay tercih edin.
- Yağsız pilav, tost, haşlanmış patates, makarna, muz, şeftali tüketin.
- Kuru baklagiller, karnıbahar, turp, fasulye, lahana, kepekli ekmek gibi lifli ve gaz yapıcı besinlerden kaçının.
- Kafeinli ve karbonatlı içecekler tercih etmeyin.
- Sık ve az yemeye özen gösterin.
- Çok sıcak ve soğuk besinlerden kaçının, oda sıcaklığındaki besinleri tüketin.
- Eğer ıshalinizi şiddetlendirdiğini hissederseniz, süt ve süt ürünlerini tüketmeyin.

Kabızlık:

Kabızlık, dışkılama sıklığının her zamankinden daha az, ağrılı ve rahatsız edici olmasına denir. Kabızlık ishalden daha sık görülmektedir. Aldığınız ilaçlara, hareketsizliğe veya yeme alışkanlıklarınızdaki değişikliklere bağlı olarak kabızlık gelişebilmektedir.

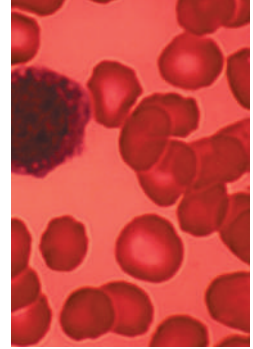
Kabızlığınızı önlemek için birkaç öneri:

- Kurubaklagiller, tam tahıl ürünleri, kepekli ekmek, kepekli makarna, kuru meyveler gibi lif içeriği yüksek besinler tüketmeye özen gösterin.
- Lif alımını artırmak için kabuğuyla birlikte tüketilebilen meyve ve sebzeleri iyi yıkayarak kabuğuyla tüketin.
- Bol miktarda ve özellikle ılık sıvı almaya çalışın. (8-10 bardak)
- Daha aktif olmaya çalışın.

Kansere bağlı kansızlıkta yapılması gerekenler:

Tedavi süresince alacağınız ilaçlar kansızlığa neden olabilir. Bunun için;

- Et (özellikle kırmızı), yumurta, kuru baklagiller, pekmez, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler gibi demir kaynaklarını tüketmeye özen gösterin.
- Demirin vücutta kullanımını artırmak için C vitamini tüketimini artırın.
- Folik asit ve B12 içeren yiyecekleri tüketmeye özen gösterin.
- Demir emilimini azalttığı için çay tüketimini azaltın, tüketildiği takdirde yemeklerden 1 saat önce ya da sonra için.
- Kahvaltı ile birlikte çay tüketilecekse açık ve limonlu olmasına özen gösterin.



Bağışıklık sisteminin zayıflaması:

Kanser ve tedavisi, bizi hastalıklardan ve yabancı organizmalardan koruyan kan hücrelerine etki ederek bağışıklık sistemini zayıflatır. Sonuç olarak, vücudunuzun enfeksiyonlarla ve yabancı maddelerle sağlıklı bir bireyinki kadar iyi savaşıamaz.

Kanser tedaviniz için belirlenen bu süreçte, zaman zaman vücudunuz direncini yitirebilir ve sizi hastalıklara karşı koruyamaz. Bağışıklık sisteminiz tekrar eskisi gibi aktivite gösterene kadar bazı önemli noktalara dikkat etmelisiniz. Örneğin yüksek bakteri içerebilecek bazı besinlerden kaçınmalısınız.

Bağışıklık sistemi zayıf olan bireyler için beslenme önerileri:

Kaçınmanız gereken besinler:

- Çiğ ve yeteri kadar pişmemiş her türlü et ve et ürünü, yumurta ve deniz ürünleri,
- Tütsülenmiş gıdalar (balık) ve salamura balık,
- Pastörize edilmemiş süt, peynir ve yoğurt dahil her türlü süt ürünü,
- Kabağı soyulmamış meyveler,
- Yıkanmamış çiğ ve küflü sebze ve meyveler,
- Temizlenmesi zor olan küçük boyutlu (erik, üzüm vs.) meyveler,
- Filizlenmiş her türlü sebze,
- Pastörize edilmemiş meyve ve sebze suları,
- Pastörize edilmemiş bal,
- Her türlü küflenmiş ve tarihi geçmiş gıdalar.

Besin güvenliği

Bağışıklık sisteminiz zayıfladığında, özellikle besinleri satın alırken, hazırlarken ve dışarıda yemek yerken çok dikkatli olun. Bu bölümünde size sunacağımız birtakım tavsiyelerle bağışıklık sisteminizin zayıf olduğu dönemlerde enfeksiyona neden olan bakteriler ve diğer organizmalara maruz kalma riskinizi düşüreceğiz.



Besin teması sırasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Ellerinizi yemek hazırladıktan önce, sonra ve yemek yemeden önce sıcak suda yıkayın.
- Besinleri 4 derece ya da altında muhafaza edin.
- Yemekleri, iç sıcaklığı en az 70 dereceye ulaşıncaya kadar pişirin.
- Etleri ortasındaki pembelikler gidene kadar iyice pişirin. Kırmızı etin iç sıcaklığı en az 70, beyaz etin ise en az 80 derece olana kadar pişirin.
- Yumurtayı kullanmadan önce yıkayın ve beyazı tamamen katılaşıncaya kadar yaklaşık 10 dakika kaynatın.
- Meyve ve sebzeleri soymadan önce iyice yıkayın.
- Tuhaf görünen, kötü kokan yiyecekleri atın, kesinlikle tadına bakmayın.
- Pişmiş yiyecekleri iki saatten fazla oda sıcaklığında bekletmeyin.



Besin çözdürme sırasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Donmuş gıdaları ya mikrodalga fırında ya da buzdolabında çözdürün, oda sıcaklığında ya da kalorifer üzerinde kesinlikle çözdürmeyin.
- Suyunun akıp başka besinlerle temas etmemesi için muhakkak bir kap içerisinde çözdürün.
- Gıdaları pişirmeden önce tam olarak çözülmüş olduğundan emin olun.
- Çözülmüş gıdaları tekrar dondurmayın.

Alışveriş sırasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol ederek en taze olanı alın.
- Ambalajı yırtılmış, ezilmiş ya da zarar görmüş gıdaları, paslı ve şişmiş konserveleri satın almayın.
- Lekeli, ezilmiş meyve ve sebzeleri almayın.
- Açıkta satılan şarküteri gıdalarından uzak durun. Dolapta muhafaza edilmeyen krema içeren tatlıları satın almayın.
- Ücretsiz ikram edilen yiyecekleri tercih etmeyin.
- Kırık, çatlak ve buzdolabında muhafaza edilmeyen yumurtaları satın almayın.
- Donmuş ve buzdolabında saklanması gereken besinleri alışverişinizin en sonunda satın alın ve derhal dolaba yerleştirin.

Dışarıda yemek yerken dikkat edilmesi gerekenler:

- Kalabalıktan kaçınmak için erken saatte yiyin.
- Yemeğinin taze olduğundan emin olun.
- Salata bar, şarküteri gıdaları, büfeler, dışarıda bekleyen soslar ve seyyar olarak satılan yüksek risk içeren gıdalardan kaçının.

Evde dikkat edilmesi gerekenler:

Kişisel hijyen:

- Yemek hazırlığının her aşamasında ellerinizi akan sıcak su altında sabunla en az 15 saniye boyunca yıkayın.
- Ellerinizi yemek öncesi, sonrası ve çöpe dokunduktan sonra yıkayın.

Çalışma alanları ve mutfak gereçler:

- Pişmiş ve pişmemiş gıdalar için ayrı kesme tahtaları kullanın.
- Kesme tahtalarını her kullanımdan sonra muhakkak yıkayın. Bu tahtaları haftada bir, 1 ölçek çamaşır suyu ve 10 ölçek su ile hazırladığımız çamaşır suyu ile temizleyin.
- Lavabo, tezgah ve mutfak cihazlarında kalan ve bakteri üretimini sağlayan besin artıklarını 1 ölçek çamaşır suyu ve 10 ölçek su ile hazırladığımız karışımla temizleyin.

Lavabo bölgesi:

- Elinizi yıkamak için lavabo kenarında sıvı sabun bulundurun.
- Ellerinizi kurulamak için kağıt havlu tercih edin.
- Bulaşık süngerini haftada bir değiştirin.
- Bulaşık süngerini 1 ölçek çamaşır suyu ve 10 ölçek su ile hazırladığımız karışımla temizleyin.
- Besinleri lavabo çevresinden uzak tutun ve besinleri temizlik maddeleriyle beraber saklamayın.
- Elinizle yıkadığınız tepsi ve tabaklar için sıvı bulaşık detarjanı kullanın.

Buzdolabı:

- Buzdolabınızı temiz tutun; dökülen yiyecekleri hemen silin, besin artıklarını kontrol edin ve rafları ve buzdolabı kapağını temizleyin.
- Buzdolabınızı 1 ölçek çamaşır suyu ve 10 ölçek su ile hazırladığımız karışımla haftada 1 kez temizleyin.
- Buzdolabı sıcaklığını 4 ila 1 derece arasında, dondurucunuzu -15 derecede muhafaza edin.
- Pişmiş yiyecekleri soğutmadan buzdolabına yerleştirmeyin. Aksi halde buzdolabı sıcaklığının düşmesine ve diğer besinlerin bozulmasına neden olabilirsiniz. Pişmiş yiyecekleri ne kadar hızlı soğutursanız o kadar az bakteri üremesi olur. Bu amaçla pişmiş yiyecekleri buzdolabına kaldırmadan önce, kabıyla birlikte buzlu su içerisinde bekletin, oda ısısına gelince ağzını kapatarak buzdolabına yerleştirin.
- Pişmiş yiyecekleri en fazla iki gün içerisinde tüketin.
- Yumurtayı muhakkak buzdolabında özel kapalı bir alana yıkamadan yerleştirin. Yıkarsanız yumurtanın üzerindeki gözle görülmeyen porlar (gözenek) açılır, bu da yumurtanın çabuk bayatlamasına ve dışarıya bakteri saçmasına neden olur. Bu amaçla her türlü kırık ve çatlak yumurtayı atın.
- Son kullanma tarihi geçmiş olan gıdaları çöpe atın. Küflenmiş yoğurt, peynir, ekmek, meyve, sebze ve salça gibi besinleri atın. Sadece küflenmiş kısmını atmanız, besindeki bütün küfü uzaklaştırdığınız anlamına gelmez.

Dolaplar

- Bozulma belirtisi gösteren, kırık, çatlak ter türlü besini atın.
- Son kullanma tarihi bitmeye yakın olan gıdaları önlere doğru yerleştirin. Tarihi geçmiş gıdaları tüketmeyin.
- Besinleri yerleştirdiğiniz bölgelerin temiz olmasına özen gösterin, haşere ve kemirgen olup olmadığını kontrol edin.

ANADOLU^H

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE



F-1055-01

Bu dokümanın içeriği, Anadolu Sağlık Merkezi uzman hekimlerince hazırlanmıştır.
Johns Hopkins Medicine, Anadolu Sağlık Merkezi'nde herhangi bir tıbbi hizmet vermemektedir.
Anadolu Sağlık Merkezi Johns Hopkins Medicine işbirliği, kurumlar arasında eğitim ve kalite geliştirme programlarını kapsar.

Özel Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi
Cumhuriyet Mahallesi 2255 Sokak No.3
Gebze 41400 Kocaeli

Özel Anadolu Sağlık Ataşehir Tıp Merkezi
Barbaros Mahallesi Ortabahar Sok No:28/28A
Ataşehir 34746 İstanbul

44 44 276
www.anadulusaglik.org