

KANSER TEDAVİSİ SÜRECİNDE BESLENME



Onkoloji Merkezimizi
incelemek için
QR kodu okutun.

İçindekiler

Önsöz	2
Yeterli ve dengeli beslenme	3
Besin öğeleri	3
Besin grupları	5
Yeterli ve dengeli beslenme önerileri	1.1
Tedaviye başlamadan önce	1.2
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 ayrıntılı 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 sizi ve sevdiklerinizi doğru beslenme kuralları, kanser sırasında genel beslenme ilkeleri ve kanser tedavisine bağlı olarak gelişebilecek bazı komplikasyonlarla nasıl başa çıkabileceğiniz konusunda bilgilendirmek amacıyla hazırladık.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Yeterli ve dengeli beslenme; kanser tedavi sürecinde 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 karşılamanız konusunda size yardımcı olunacaktır.



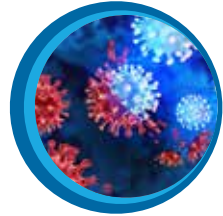
Kanser tedavisi sırasında yeterli ve dengeli beslenmenin faydaları



**Kendinizi
iyi hissedersiniz**



**Güçlü ve
enerjik olursunuz**



**Enfeksiyon
riskiniz düşer**



**Kilonuzu ve vücudunuzda
depo edilmiş besin öğelerini
korursunuz**



**Tedaviye bağlı oluşan
komplikasyonları daha iyi
tolere edebilirsiniz**



BESİN ÖĞELERİ

Proteinler: Büyüme, gelişme, hücre yenilenmesi ve bağışıklık sisteminin sağlıklı sürdürülmesi için protein önde gelen besin öğesidir. Yetersiz protein alındığı durumlarda, iyileşme süreci uzamakta ve enfeksiyonlara karşı vücudun direnci düşmektedir. Ameliyatlara, 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 öğesidir. Besinlerde bulunan bazı vitaminlerin (A, D, E, K) vücutta kullanılmasını sağlarlar. Yağ, mideyi yavaş terk ettiğinden doygunluk 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 tükettikleri besinlerle bol miktarda vitamin ve mineral alırlar. Ancak tedavinin yaratacağı komplikasyonlar sonucunda dengeli bir diyet tüketmek bazen mümkün olamamaktadır. Bu gibi durumlarda hekiminiz ya da diyetisyeniniz size multivitamin ve mineral takviyeleri tavsiye edebilir.

Su: Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. 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 ısının 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 düşünssek 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 2 litre su, sıvı ihtiyacımızı karşılamaktadır. Kusma ve/veya ishal, ateş gibi vücuttan su kaybına neden olan durumlar söz konusu ise sıvı tüketimini arttırınız.



Besin grupları

Günlük alınması gereken temel besinlerin planlanmasında dört besin grubu kullanılmaktadır.

1. 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.
- Kesinlikle sokak sütü tüketmeyin, pastörize veya UHT süt satın alın.
- Evinizde sütlü tatlı yaparsanız, şekeri karışıma eklemekten önce ocağın altını kapatın, şekerle birlikte kesinlikle kaynatmayın. Aksi halde şeker ve süt proteinleri kendi aralarında bağ yaparak protein kalitesini düşürür.



2. 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 balıkları haftada iki kez tüketin.
- Posa alımını arttırmak 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 kanser riskini arttıran işlenmiş et ürünlerini tüketmeyin.

Çiğ yumurta kesinlikle tüketmeyin.

Yağlı tohumlar:

Bu besinler; E vitamini, mineral, yağ ve protein bakımından zengindirler.

- Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel olduklarından kolesterol içermezler. Çinko içerdikleri için bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlarlar.
- Fındık ve ceviz bu besin grubuna dahil edilebilir.



3. Sebze ve meyve grubu:



- C , B, A , E vitamini, posa, demir ve magnezyum 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.
- Kan yapımı için gereklidir.
- Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar, içerdikleri posa sayesinde kabızlığı önlerler.
- Doygunluk hissi sağlarlar.
- Filizlenmiş sebzelerin (patates, soğan vs) zehirleyici etkisi olduğu için tercih edilmemesi gerekir.
- Çeşitli renk ve türlerdeki sebze ve meyveleri tüketin. Farklı renkteki meyve ve sebzeler değişik türde vitamin ve mineral içerirler.
- Günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketin.

İlaç etkileşiminden ötürü kemoterapi / immünoterapi tedavisi altındayken greyfurt, nar ve ısırgan otu tüketmeyiniz.



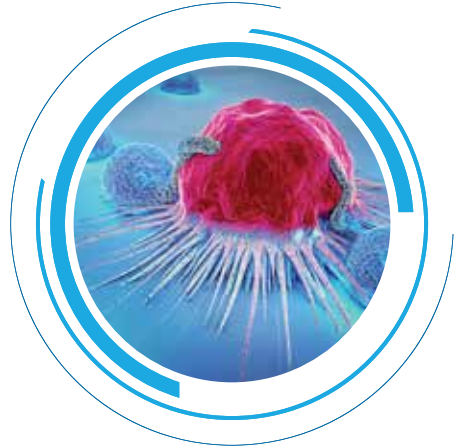
4. Ekmek ve tahıl grubu:

- 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 tarn tahıllardan yapılan yiyecekler; vitaminler, mineraller ve diyet posası (diyet lifi) yönünden zengindir.
- Lif içeriği yüksek olan bu besinlerin tüketilmesi bağırsak hareketlerini düzenler.

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 hedefiniz 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 ve şekerli besinler:

- Enerji alımını arttırmırlar ve besleyici değeri yoktur.
- Diş çürüklerine neden olurlar.
- 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 kansere doğrudan neden olmadığı gibi, kanser hücrelerinin büyümesine de neden olmaz.

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 arttırın.
- Sebze ve meyve tüketimini arttırın.
- Düşük yağlı besinler tüketin.
- Yüksek demir ve kalsiyum içeren besinler tüketin.
- Tuz tüketimini azaltın.
- Sıvı tüketimini arttırın.
- Etli sebze yemeklerine ayrıca yağ eklemeyin.
- Hijyen kurallarına dikkat edin.
- Ağız ve dil sağlığınıza özen gösterin.
- Kesinlikle sigara içmeyin.
- 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.

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 süre 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
- Dil ve diş eti 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.

Birçok 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 karşılamanız önemli

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

- Besin öğesi eksikliğinden korunmak,
- Kansere ve tedaviye bağlı gelişebilecek olumsuz etkileri aza indirmek,
- Yaşam kalitenizi yükseltmek.

Tedaviye kendinizi hazırlayın

Tedaviye başlayana kadar, bu tedavinin sizde 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, kansere ve tedavi hakkında daha bilgili olarak azaltabilirsiniz. Sonuç olarak tedavinin muhtemel komplikasyonlarıyla başa çıkma konusunda planlı olmak, kendinizi daha fazla 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.

Sağlıklı diyet

- Sağlıklı diyet, insan vücudunun optimum şekilde fonksiyon gösterebilmesi için hayati önem taşır.
- Eğer sağlıklı beslenirseniz, tedavi süresince gücünüzü korur, vücut dokularının yıpranmasını önler, dokularınızı yeniler ve enfeksiyona karşı direncinizi sürdürürsünüz.
- Sağlıklı beslenen bireyler her zaman tedavinin muhtemel komplikasyonlarını daha az yaşama eğilimindedirler. Hatta bazı kanser tedavileri yeterli ve dengeli beslenen bireylerde daha etkili olmaktadır.
- Yeni yiyecekler denemekten korkmayın. Daha önce sevmediğiniz yiyecekler tedavi sırasında size lezzetli gelebilir.



Tedavi süreci

Tedavi süresince hastada yeme problemleri oluşabilir. Problemler, tedavi şekline göre değişebilir. Tedavi şekline göre oluşabilecek problemler ve çözüm önerileri 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 öğelerini kullanma yeteneği de ağız, özefagus, mide, ince bağırsak, kolon veya rektum gibi organlardan bölümler alınmasıyla azalabilmektedir.

Operasyon sonrası beslenme önerileri

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.

2- Radyoterapi:

Radyoterapiye bağlı gelişebilecek muhtemel yan etkiler 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 yan etkileri göstermektedir.



Radyasyon verilen bölge	Yan etkiler
Beyin, omurilik	Bulantı, kusma
Dil, ses telleri, bademcik, tükürük bezleri, yutak, nazal bölge	Ağızda acı ve kızarıklık, yutkunurken zorluk ya da acı, tat duyusunda değişiklik, tat kaybı, boğaz ağrısı, ağız kuruluğu
Akciğer, yemek borusu, göğüs	Yutkunmada zorluk, mide yanması
Kalın ya da ince bağırsak, prostat, serviks, rahim, rektum, pankreas	İştahta azalma, bulantı, kusma, ishal, gaz, şişkinlik, kabızlık

Yan etkiler genellikle tedavinin 2. ya da 3. haftasında başlar ve tedavinin 2/3'lük bölümü tamamlandığında en üst seviyeye ulaşır. Radyoterapi bittikten sonra birçok yan etki 2-3 hafta içerisinde geçer. Ancak bazen daha uzun sürebilir.

Eğer herhangi bir yan etki gelişirse sağlık personelinden ilaç veya diyetinizle ilgili değişiklik isteyebilir ya da başka bir tavsiye almak için danışabilirsiniz.

3- Kemoterapi:

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

Aşağıdaki yan etkiler besin tüketiminizi engelleyebilir:

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

Eğer kemoterapiye bağlı yan etkiler yaşıyorsanız sağlık personelinize danışın.

Kemoterapi alan hastalara beslenme önerileri

- 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. İkinci bölümde ise kanser tedavisine bağlı olarak gelişebilecek birtakım yan etkilere karşı neler yapmanız gerektiğini bulacaksınız.

İştah kaybı:

İştah kaybı, hastalık ve tedaviye bağlı oluşan yan etkiler arasında en yaygın olanıdır. İştahsızlığa neyin tam olarak etki ettiği bilinmemektedir. 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.

İştahsızlığı gidermek için birkaç pratik öneri:

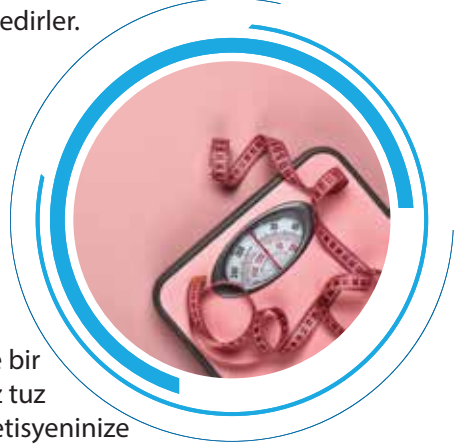
- Sevdiğiniz, kalorisi yüksek gıdalar tüketin.
- Az miktarda sık sık yemek yemeye özen gösterin.
- Yemek sırasında, şişkinliğe neden olabileceği için sıvı almayın.
- Aileniz veya sevdiklerinizle birlikte, hoş bir ortamda yemek yemeye çalışın.
- Yemek pişerken mutfağa girmeyin, yemek kokusu iştahınızın 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 sık servis edilmesi iştahınızı arttırabilir. 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.
- Çok çiğneyerek yutulan yiyecekler, az besin almanıza neden olacağı için bu tür yiyecekleri mümkün olduğunca tüketmeyin.

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

Kilo artışı:

Bazı hastalar tedavi sırasında kilo alabilmektedirler. Özellikle meme, 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 tutumuna yol açarak 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 tutmasına neden olur. Doktorunuz ayrıca diüretik dediğimiz, vücudun fazla suyu dışarı atmasını sağlayacak ilaçlar da tavsiye edebilir.



Eğer kilo almanızın nedeni fazla kalori alımına bağlı ise, diyetisyeninizden bu konuda yardım isteyin. Diyetisyeniniz sizin beslenme alışkanlıklarınıza uygun, enerji ve besin ögesi gereksiniminizi 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 tüketin.

- 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 ağızınızı 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 güçlüğü, dolayısıyla besin alımında azalma ve mikroplara maruz kalma riskinizi artıracaktır.

Bu gibi durumlarda aşağıdaki önerileri dikkate alın:

- Yumuşak besinler tercih edin, katı gıda ve sert ekmek kabuğu, uzun ömürlü bayatlamayan yiyecekler yemeyin.
- Asitli içecekler tüketmeyin.
- 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 yemeye özen gösterin.
- Yemeklerden hemen sonra yatmayın.
- Süt şekeri (laktoz) vücutta gaz oluşumuna neden olur, süt alırken laktozsuz olanları tercih edin.

Bulantı ve kusma:

Bulantı ve kusma, ameliyat, kemoterapi ve radyoterapinin en yaygın görülen yan etkileridir. 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.
- Midenizi yormayacak;
 - Tost, kraker gibi kuru gıdalar,
 - Yoğurt
 - Haşlanmış patates, pirinç
 - Derisi ayrılmış tavuk (haşlama ya da fırında)
 - Yoğun kıvamlı çorbalar gibi besinleri tercih edin.
- Fiziksel çevrenin temiz ve kokusuz olmasına özen gösterin.
- Öğünlerinizi az miktarda ve sık aralıklarla tüketin.
- Öğünlerde sıvı alımından kaçının.
- 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.

Bunlardan kaçınin:

- Yağlı ve kızarmış yemekler,
- Şeker, pasta, kurabiye gibi çok tatlı besinler,
- Sıcak veya baharatlı yemekler,
- Sert kokulu besinler.

Mukozit:

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

Bu gibi durumlarda aşağıdaki önerileri dikkate alın:

- Taneli, çiğ, asitli, çok sıcak, çok soğuk, acı, ekşi, baharatlı yiyeceklerden kaçının.
- Yumuşak kıvamlı yiyecekler yemeye özen gösterin.

Stomatit:

Ağız mukozasının iltihaplanmasıdır. Kemoterapi ve radyoterapi oral sorunlara yol açabilmektedir.

Bu gibi durumlarda;

- Yemeklerden sonra ve yatmadan önce bir bardak suya bir çay kaşığı karbonat koyarak hazırladığınız suyla ağızınızı bolca çalkalayın.
- Alkol ve gliserin içeren ticari gargaraları kullanmayın.
- Ağız hijyeninize dikkat edin, ağızınızı temiz, yumuşak ve nemli tutmaya özen gösterin.
- 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-İshal:

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

İshal:

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

İshal sorunu varsa aşağıdaki önerileri dikkate alın:

- Sıvı alımını arttırmak 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, karnabahar, 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 kaçınin, oda sıcaklığındaki besinleri tüketin.
- Eğer ishalinizi 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.

Kabızlığı önlemek için birkaç öneri:

- Kurubaklagiller, tam tahıl ürünleri, kepekli ekmek, kepekli makarna, kuru meyveler gibi lif içeriği yüksek besinler tüketmeye özen gösterin.
- Lif alımını arttırmak için kabuğuyla birlikte tüketilebilen meyve ve sebzeleri iyi yıkayarak kabuğuyla tüketin.
- Bol miktarda ve özellikle ılık sıvı almaya çalışın. (Günde 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 (Koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, balık, yumurta, kuruyemişler).
- Demir emilimini azalttığı için çay tüketimini azaltın veya yemeklerden 1 saat önce ya da sonra için.
- Kahvaltı ile birlikte çay tüketilecekse açık ve limonlu olmasına özen gösterin.

Bağıışıklık sisteminin zayıflaması:

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

Kanser tedaviniz için belirlenen bu süreçte, zaman zaman vücudunuz direncini yitirebilir ve sizi hastalıklara karşı koruyamaz. Bağıışıklık sisteminiz tekrar eskisi gibi aktif hale gelene kadar bazı önemli noktalara dikkat etmelisiniz. Örneğın yüksek bakteri içerebilecek bazı besinlerden kaçınmalısınız.

Bağıışıklık 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,
- Pastorize edilmemiş süt, peynir ve yoğurt dahil her türlü süt ürünü,
- Kabuğı soyulmamış meyveler,
- Yıkanmamış çiğ ve küflü sebze ve meyveler,
- Temizlenmesi zor olan küçük boyutlu meyveler (erik, üzüm vs.),
- Filizlenmiş her türlü sebze,
- Pastorize edilmemiş meyve ve sebze suları,
- Pastorize edilmemiş bal,
- Her türlü küflenmiş ve tarihi geçmiş gıdalar.



Besin güvenliği

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

Besin teması sırasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Ellerinizi yemek hazırlamadan 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 beyazı tamamen katılaşana kadar yaklaşık 10 dakika haşlayın.
- 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 çözdüirme sırasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Donmuş gıdaları buzdolabında çözdüürün, oda sıcaklığında ya da kalorifer üzerinde kesinlikle çözdüürmeyin.
- Suyunun akıp başka besinlerle temas etmemesi için muhakkak bir kap içerisinde çözdüürün.
- Gıdaları pişirmeden önce tam olarak çözölmüş olduğundan emin olun. çözölmüş gıdaları tekrar dondurmayın.

Alışveriş sırasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol ederek en taze olanı alın.
- Ambalajı yırtılmış, ezilmüş ya da zarar görmüş gıdaları, paslı ve şişmiş konserveleeri satın almayın.
- Lekeli, ezilmüş meyve ve sebzeleri almayın.
- Açıktaki 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.
- Yemeğinizin 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 gereçleri:

- 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 hazırladığınız çamaşır suyu ile temizleyin.
- Lavabo, tezgah ve mutfak cihazlarında kalan ve bakteri üretimine yol açan besin artıklarını 1 ölçek çamaşır suyu ve 10 ölçek su ile hazırladığınız 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 hazırladığınız karışımla temizleyin.
- Besinleri lavabo çevresinden uzak tutun ve besinleri temizlik maddeleriyle beraber saklamayın.
- Elinizle yıkadığınız tepsi ve tabaklar için sıvı bulaşık deterjanı kullanın.

Buzdolabı:

- Buzdolabınızı temiz tutun; dökülen yiyecekleri hemen silin, besin artıklarını kontrol edin, rafları ve buzdolabı kapağını temizleyin.
- Buzdolabınızı 1 ölçek çamaşır suyu ve 10 ölçek su ile hazırladığınız karışımla haftada 1 kez temizleyin.
- Buzdolabı sıcaklığını 4 ile 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 her 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.





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 Mah. Ortabahar Sok. No: 28/28A
Ataşehir 34746 İstanbul

44 44 276
www.anadolusaglik.org

KUR.F.087 / REV:00