



KANSER HASTALARI NASIL BESLENMELİDİR?

FR-HYE-04-409-04

İnsanlar ve kanser hastaları için temel yaşam koşullarından biri dengeli ve düzenli beslenmedir. Öncelikle ideal kilomuza gelmeye çalışıp bunu mümkün olduğunca korumalıyız. Günlük beslenmemiz 5 ana gruptan besinleri içermelidir. Sofranızda her gün proteinleri, sebze ve meyveleri, tahılları, süt ürünlerini ve yeterli sıvıyı tüketmelisiniz.

Temel önerimiz; hasta için beslenmenin bireysel olarak planlanması, sizleri tanıyan ve hizmet veren doktorlarınızın diyetisyenlerinizin denetiminde bir beslenme gerçekleştirilmesidir. Gerek kanserden korunmada gerekse tedavi alan kanser hastaları için her şeye iyi gelen özelleşmiş diyetler yoktur. Evde sofradan ve sağlıklı beslenme temel yaklaşım olmalıdır.

Vücut direncinizin güçlenmesi ve enfeksiyondan korunmak için sağlıklı ve hijyenik beslenmeniz önemlidir. Kanser tedavisi yan etkisi ya da hastalığınız nedeniyle tat alma duyusunda bozulma, iştahsızlık, bulantı, kusma, çigneme ve yutma güçlüğü olmasının yanı sıra besin alımında azalma olabilir.



İşlenmiş gıdalar kanser sebebi



Beslenmenizin daha iyi olması için aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz;

- 3 ana öğün yerine 4-8 küçük öğün tercih ediniz.
- Yemeğinizi yavaş yavaş yiyiniz.
- Ara öğünlerde enerji düzeyi yüksek besinler alınız. (yoğurt, sütlaç, dondurma gibi)
- Sıvıları yemek aralarında almayı tercih ediniz.
- Günlük olarak en az 2 litre sıvı (su, ayran, çorba, taze sıkılmış meyve suyu ve bir bardak soda vb.) tüketmeye özen gösteriniz.
- Yemek kokularından rahatsız oluyorsanız, serin ya da ılık gıdalar tercih ediniz.
- Tat duyusunu arttırması için, ağız içinde yara yoksa sevdiğiniz baharatları kullanabilirsiniz.
- Sabah kahvaltısına önem veriniz.
- Genellikle iştahsızlık ile karşılaşılmasına rağmen sabah kahvaltısında besin tüketimi daha iyidir. Bunu değerlendirmek amacıyla mevsiminde meyve ve taze sıkılmış meyve suları, yumurta, peynir, tahıllı ekmek, bir tatlı kaşığı organik bal ya da pekmez tüketmelisiniz.
- Yemekten önce hafif bir egzersiz ya da yürüyüş yapınız.
- Yeşil yapraklı sebzeler ve kabuğu soyulamayan meyveleri (kayısı, çilek, erik vb.) sirkeli suda 15-20 dakika beklettikten sonra tüketiniz. (1 litre suya bir kapak sirke yeterli olacaktır, birebir oranında arttırılabilir).
- Su olarak hazır su ya da yeni arıtılmış suları tercih ediniz. Su olarak damacanada beklemiş suyu tercih etmeyiniz, 0.5-1.5 litre suları tercih ediniz.
- Beyaz kürelerinizin düşük olduğu dönemlerde (kemoterapiden sonraki iki hafta) tencere ve fırında iyi pişmiş gıdaları tercih ediniz.

Kemoterapi tedavisi süresince aşağıdaki gıdalardan uzak durunuz;

- Greyfurt suyunu ya da kendisini tüketmeyiniz.
- Aşırı tuzlu ve aşırı şekerli besinlerden uzak durunuz.
- Aşırı yağlı ya da kızartılmış gıdaları tüketmeyiniz.
- Konserve gıdalar, salam, sosis, sucuk gibi işlem görmüş gıdaları ve sakatatları tüketmeyiniz.
- Direk odun ya da kömür ateşinde pişirilen tütsülenmiş gıdaları tüketmeyiniz.
- Hazır meyve suları, hazır çorbalar, kolalı ve şekerli gazlı içecekler tüketmeyiniz.
- Adaçayı, yeşil çay gibi bitki çaylarını günde iki fincandan çok tüketmeyiniz.
- Nar suyu, havuç suyu, maydanoz suyu, şalgam, karadut meyveleri ve sularını kür olarak çok miktarda tüketmeyiniz.
- Isırgan otu, soya, keten tohumu, susam yağı ve içeriğini bilmediğiniz doktor tarafından **ÖNERİLMİYEN** bitkisel doğal karışımlardan uzak kalınız.
- MUCİZEVİ BİR GIDA YOKTUR.** İçeriğini bilmediğiniz her türlü gıdadan uzak durunuz.

KAYNAKLAR

- Kanserde Doğru Beslenme, Haluk Onat ve Çağatay Demir, Hera Yayınları, İstanbul, 2014
- Diyet El Kitabı, Ayşe Baysal ve ark. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2002
- Kanseri Tanıyalım, Ayşe Baysal ve Wayne Criss, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2002
- www.kanseregitim.com/beslenme-onerileri, Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2017

HAZIRLAYANLAR

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı

Kemoterapi Hemşiresi Nazime AKALTUN

Diyetisyen Dilek ÇALIŞKAN

DANIŞILANLAR

Uzm. Dr. Adem DELİGÖNÜL

Doç. Dr. Erdem ÇUBUKÇU