



RADYOTERAPİ VE KEMOTERAPİ ALIRKEN BESLENME

FR-HYE-04-432-08



ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ RADYASYON ONKOLOJİSİ ANABİLİM DALI

Hazırlayan

**Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Radyasyon Onkolojisi AD
Radyasyon Onkolojisi Hemşiresi Gülhan Muslu**

Danışılan

Doç Dr Süreyya Sarıhan

RADYOTERAPİ VE KEMOTERAPİ ALIRKEN BESLENME

- Az miktarda ve sık sık yemek yiyiniz.
- Öğünlerinizde her besin grubundan bir yiyeceği tüketmeye çalışın
- Sıvı besinleri almaya çalışın.
- Atıştırmalıkları yanınızda bulundurun (kraker, bisküvi, fındık, fıstık, vs. kuruyemişler, meyve, yoğurt ve sütlü tatlılar).
- Enerjisi yüksek, iyi kaliteli protein içeren besinleri seçiniz.
- Önce katı ardından sıvı besinleri tüketiniz - sıvıları öğünden 30–60 dk önce veya sonra alın
- Taze meyveyi bütün olarak yemiyorsanız meyve suyu, komposto veya püre olarak tüketin. Sütlü tatlılara fındık, ceviz; süt ve yoğurda bal katabilirsiniz.
- Acıkmamış olsanız bile yemek yemeye çalışınız.
- Hazır beslenme solüsyonlarından yararlanabilirsiniz.
- Kendinizi daha iyi hissettiğiniz zamanlarda daha çok yemek yiyebilirsiniz (Ör: sabahları)
- Dondurma, sütlü tatlı gibi soğuk yiyecekleri deneyiniz.
- Yemek yenilen zamanları ve ortamı sakın ve güzel hale getiriniz.
- Düzenli yapacağınız hafif ve yavaş egzersizler iştahınızı olumlu etkileyecektir.
- Mümkünse yatma zamanı bir şeyler yemeye çalışınız. Böylece bir sonraki öğünde iştahınız etkilenmeyecektir.

BESİN GRUPLARI

Proteinler: Az yağlı-kaymaksız süt, yoğurt, az yağlı peynir, az yağlı et-tavuk-balık / Yumurta / Kurubaklagiller-tahıl-sebze

Karbonhidratlar: Özellikle çay şekeri ve tatlıyı azaltın, bal, pekmez yiyebilirsiniz. Beyaz un ve ekmek yerine kepekli un-ekmek, kurubaklagil tüketiniz

Yağlar: Omega–3 yağ asitleri (balık, soya yağı, kanola yağı ve ceviz, fındık) - kanser oluşum riskini azaltmakta ve birçok kanser türünün büyümesini de yavaşlatmaktadır

- Diyetinizde toplam yağ tüketiminizi azaltınız.
- Bitkisel sıvı yağları kullanınız (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısır yağı, soya yağı)
- Margarinler sağlık için zararlı yağ asitlerini içerirler, kullanmayınız.
- Omega 3 yağ asitlerini almak için haftada 1–2 kez balık tüketiniz.
- Besinlerinizi kızartarak pişirmeyiniz. Izgara, haşlama ve fırında pişirme yöntemlerini tercih ediniz.

Vitaminler: Sebze ve meyveler C-B-E ve K vitaminlerinden zengin olup günde en az 5 porsiyon (500 gr) tüketilmelidir.

Ayrıca; küflü besinleri yemeyin, besinleri plastik değil cam kaplara koyun masada tuz kullanmayın, tuz-turşu-ketçap-hardal-mayonez-tuzlu zeytin-soya sosu yemeyin. sakatat-kaymak-krema yemeyin katkılı gıda tüketmeyin (Ör: şekerleme, kek, bisküvi, gazoz, cips) alkol –sigara kullanmayın günde 30 dk yürüyün bol su için

BULANTI VE KUSMA

Bulanti ve kusmayı önlemek için

- Az az, sık sık ve yavaş yemek yiyiniz.
- Yiyecekleri soğuk ve oda ısısında tüketiniz.
- Meyve, dondurma, sandviç, lor veya beyaz peynir vs. yiyecekler kokusuzdur ve bulantıyı engeller
- Sıvı tüketimini öğünlerden en az bir saat önce veya sonra alın. İçecekleri yavaş yavaş, yudum yudum için. Su, meyve suyu, açık çay, ıhlamur, bitki çayları vb. sıvılar olabilir.
- Sabah uykudan uyandıığınızda bulanti oluyorsa, kraker, kızarmış ekmek vb. kuru gıdaları alın. Ancak ağız yaraları ve boğaz ağrısı varsa kuru gıdaları tüketmeyin.
- Mentollü şekerleri tüketebilirsiniz.
- Tuzlu bisküvi, kraker, leblebi gibi gıdaları atıştırabilirsiniz.
- Bulanti hissettiğinizde derin ve yavaş nefes alıp verin, temiz havada kısa yürüyüş yapabilirsiniz.
- Yiyecek, parfüm, duman kokularından kendinizi uzak tutun.
- Sevdiğiniz yiyecekler bulanti yapıyorsa bir süre yemeyiniz.
- Rahat giysiler giyiniz
- Yemek yedikten hemen sonra 1 saat dinlenin ancak yer yemez hemen sırt üstü uzanmayın.

Kusma

- Kusma nöbetleri geçmeden hiçbir şey yenilip içilmemelidir.
- Kusma kontrol altına alındıktan sonra hafif sıvı içecek alınabilir. Her 10–20 dakikada bir çorba kaşığı ile başlayın. 20–30 dakikada bir 2–3 çorba kaşığına çıkarın. Komposto suyu, nane limon vb. hafif sıvılarla başlayın, rahatladıktan sonra çorba, muhallebi, püre, yoğurt, meyve suyu gibi hafif yiyecekleri yemeye çalışınız.

Yiyebilecekleriniz	Sakıncalı olanlar
Kızarmış ekmek, kraker ve gevrek gibi kuru yiyecekler	Yağlı besinler
Makarna, haşlanmış patates, az yağlı pirinç pilavı, az yağlı beyaz peynir ve lor peyniri	Kızartmalar
Yağsız kekler ve tatlılar	Ağır kokulu yiyecekler
Kuru meyveler	Baharatlı ya da sıcak yiyecekler
Meyveli dondurmalar	çok şekerli yiyecekler
Derisiz az yağlı pişirilmiş tavuk	

İSHAL

Kemoterapi ilaçları bağırsağı döşeyen hücreleri etkileyerek diyareye (ishal) yol açmaktadır. İshal 24 saatten fazla sürüyorsa, ağrı ve kramplar varsa doktorunuzu arayınız.

- 24 saatten fazla sürüyorsa, ağrı ve kramplar varsa doktorunuzu arayınız
- Az ve sık yemek yiyiniz.
- Çay, su vb. çok miktarda sıvı alın. Sıvılar oda ısısında veya ılık olmalıdır.
- Kahve, alkol ve çok şekerli yiyeceklerden kaçının. Az miktarda şeker tüketebilirsiniz
- Çok yağlı yiyecekler, kızartmalar ve bol baharatlı yiyecekler ishalin artmasına ve kramplara yol açacağı için bu yiyecekleri tüketmeyin
- İshali artırabileceği için süt içmeyiniz
- Yoğurt ve tuzlu ayran tüketebilirsiniz. Probiyotik yoğurtların kemoterapiye bağlı ishalin süresini ve şiddetini azaltabileceği gösterilmiştir.

Yiyebileceğiniz	Sakıncalı olanlar
İshalde kayıp olduğu için, yüksek oranda sodyum potasyum ve pektin içeren yiyecekler tüketiniz Örneğin: Muz, şeftali, elma (kabuksuz), haşlanmış patates ve havuç	Yağlı besinler, Kızartmalar, Acı ve acı baharatlı besinler
Ekmek, kraker, tuzlu bisküvi,	Çiğ sebze ve salatalar
Yoğurt, az yağlı tuzlu ayran,	Kabuklu yemişler ve çekirdek
Yoğurt-yayla-pirinç-şehriye-un çorbası	Kurubaklagiller (mercimek, k. fasulye, barbunya, nohut..), mısır, bulgur gibi yüksek posalı besinler
Az yağlı pirinç pilavı veya makarna gibi az lifli gıdalar	Brokoli, bezelye, kabak, mısır, karnabahar gibi lifli gıdalar
Az yağlı dana, balık ve tavuk eti (derisiz), haşlanmış yumurta	Erik, kayısı, armut, kavun gibi meyveler
Çay, meyve suyu az miktarda kola	Süt ve sütü yiyecekler

KABIZLIK

Bazı kemoterapi ilaçları, ağrı kesiciler ve diğer ilaçlar kabızlığa yol açabilir. Aynı zamanda hareketsizlik, lifli gıdaların ve sıvının az alınması bu durumu artırır. İki gündür devam eden kabızlık şikâyetiniz varsa doktorunuza danışınız.

- Sıvı alımınızı artırın (Bitki çayı, meyve suları, komposto, vb.). Günde 8-10 bardak su için.
- Lifli gıdaların alımını artırın.

Kepekli ekmek, kepeği ayrılmamış tahıllar (tam buğday unundan veya çavdar, yulaf gibi tahıllardan yapılmış ekmek, bulgur, buğday, mısır, yulaf vb.) kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, barbunya, mercimek), sebze yemekleri, meyve ve salatalar gibi besinler yüksek miktarda diyet lifi içerirler.

- Kuru meyveleri (kayısı, erik, üzüm, incir..vb.), kayısı veya kuru erik kompostosu tüketebilirsiniz
- Normal bağırsak hareketlerinden önce, sabah aç karnına ılık şekerli limonlu su içiniz.
- Günde 2 çorba kaşığı buğday veya yulaf kepeğini süt, yoğurt veya çorbaya katabilirsiniz.
- Muz kabızlığı artırabilir. Bir süre muz yemeyin. Muz yerine kayısı, erik, kabuklu elma, üzüm ve diğer meyveleri tüketiniz.
- Günlük yürüyüş gibi hafif egzersizler bağırsak hareketlerinin artmasına yardımcı olabilir. Dışarıda yürüyüş yapamazsanız bile ev içinde hareketlerinizi artırmanız yine size yardımcı olacaktır

TAT VE KOKU DEĞİŞİKLİĞİ VARSA

Tedaviniz sırasında tat ve koku algılama duyunuz değişebilir. Özellikle et ve yüksek proteinli diğer besinler ağızınızda acı ya da metalik tat bırakabilir. Pek çok yiyeceğin tadı azalabilir ya da tatsızlaşabilir. Bu değişiklikler hastalığın kendisi, kemoterapi veya radyoterapi sonucu olabilir. Diş sorunları da tat ve koku değişikliğine yol açabilir. Genellikle tedavi tamamlandıktan sonra bu değişiklikler normale dönmektedir.

- Yiyecekleri soğuk ve oda ısısında servis ediniz.
- Çeşitli baharat ve otları kullanabilirsiniz (fesleğen, kekik, biberiye, kimyon, tatlı kırmızıbiber)
- Bazı yiyeceklerin tat ve kokularını değiştirmek için soğan ve sarımsak ekleyebilirsiniz.
- Turunçgiller ve meyve suları gibi yiyecekleri deneyiniz. Eğer ağız veya boğazınızda yara varsa asitli meyve sularını içmeyiniz.
- Eğer bir tür et özellikle kötü kokuyorsa tavuk, balık veya yumurta gibi diğer proteinli yiyecekleri deneyebilirsiniz.
- Diyetle değişik görünüm, renk, aroma ve tatta yiyeceklere yer veriniz. Değişik soslar kullanabilirsiniz.
- Yemek pişirilen ortamda bulunmayın ve yemek kokularından uzak durunuz.
- Kötü tatları yok etmek için özel gargaralar kullanabilirsiniz.
- Tükürük salgısını artırmak için şekerli limon damlaları ve nane kullanınız. Ancak ağızınızda yara varsa bunu yapmayınız.

AĞIZ YA DA BOĞAZ AĞRISI YARALARI

- Sigara ve alkol kullanmayınız.
 - Yiyecekleri soğuk ve oda sıcaklığında yiyiniz. Çok sıcak yiyecekler hassasiyet yapabilir.
 - Buzlu ve donmuş yiyecekler ağrıyı azaltır. Küçük buz parçaları emebilirsiniz. Dondurma yiyebilirsiniz.
 - Acı baharatlı, asitli yiyecekler ve meyve suları, ham meyve-sebzeler, tuzlu yiyeceklerden kaçınınız.
 - Bol sıvı alınız.
 - Katı yiyecekleri yutamıyorsanız, bazı yiyecekleri blendırdan geçirerek yiyebilirsiniz. Mesela, bazı çorbalara yumurta, kıyma, çeşitli sebzeler katılarak besleyici değeri artırılabilir.
 - Tatlandırıcı ve renklendirici içermeyen içecekleri içiniz.
 - Tuzlu, asitli, sert, kuru besinler yerine yumuşak, besleyici, yüksek proteinli besinleri seçiniz.
-
- Yumuşak-besleyici-yüksek proteinli yiyecekler: Boza, süt, salep, sütlü tatlılar, iyi pişmiş yumurta, iyi pişmiş et ve et suyu, yumuşak peynir, yoğurt
 - Protein içeriği daha düşük ancak yumuşak kıvamlı, vitamin ve minerallerden zengin besinlere örnek olarak: Sebze püreleri, meyve püreleri ve muz, taze meyveler
 - Yumuşak kıvamlı, tüketimi kolay, enerji içeriği yüksek besinlere örnek olarak: Jöle, patates püresi, makarna ve ezme çorbalar verilebilir
 - Ağızınızı günde en az 4 kez tam olarak çalkalayın. Özellikle yemek yedikten sonra 30 dk. içinde ve yatmadan önce ağızınızı çalkalayınız. Ağızınızı çalkalamak için şu solüsyonları kullanabilirsiniz:

Eczaneden alacağınız serum fizyolojik solüsyonu veya bir su bardağı suya bir çay kaşığı tuz ve bir tatlı kaşığı karbonat ilave ederek evde hazırlayacağınız solüsyon. Eğer ağızındaki hassasiyet ve yara şiddetli ise daha sık bakım yapınız.

AĞIZ KURULUĞU

- Alkol ve sigaradan kaçınınız.
- Limon ve portakal suyu gibi asitli meyve sularını tükürük salgısını artırmak için kullanabilirsiniz. Ancak ağız ve boğaz yarası varsa yarayı tahriş edebileceği için kullanmayınız.
- Şekersiz sakız çiğneyebilirsiniz.
- Karbonatlı içecekler, kahve ve kakao gibi kafeinli içeceklerden kaçınınız.
- Ağızda buz parçası eritebilirsiniz.
- Acılı ve baharatlı yiyecekleri tüketmeyiniz.
- Sebzeleri pişmiş olarak yemeye çalışınız.
- Kurubaklagiller (Kuru fasulye, barbunya, nohut..), lahana, karnabahar gibi gaz yapıcı yiyecekleri tüketmeyiniz.
- Az yağlı piring pilavı, haşlanmış patates, muz, tost gibi yiyecekleri tercih edebilirsiniz.
- Süt ve süt ürünlerini içiniz. Ancak süt ishale neden oluyorsa, laktosuz süt içebilirsiniz.
- Ağızınızı yemekten önce ve sonra hidrojen peroksitli su ile çalkalayınız.
- Doktorunuzun önerisi doğrultusunda tükürük salgısını artırıcı bir ilaç kullanabilirsiniz.

Koyu ve yapışkan tükürük ve salya varsa

- Ağızınızı sodalı su ile çalkalayabilirsiniz.
- Sıcak çay ve limon kullanabilirsiniz