مساندة المصابين بالسرطان

نصائح الأكل

قبل، خلال وبعد علاج السرطان

المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

بدعم

محمد بن عبدالرحمن العقيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

SAUDI CANCER SOCIETY

مساندة المصابين
بالسرطان

نصائح الأكل قبل، خلال وبعد علاج السرطان

الطبعة الأولى
١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م
حقوق الترجمة والنشر والتوزيع محفوظة
للجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

ويُسمح بنسخ أية معلومة ونقلها من هذا الكتيب
بشرط ذكر اسم الجمعية

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان
SAUDI CANCER SOCIETY

بدعم
محمد بن عبدالرحمن العقيل

إخلاء مسئولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكى. ولم يقم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تمت مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

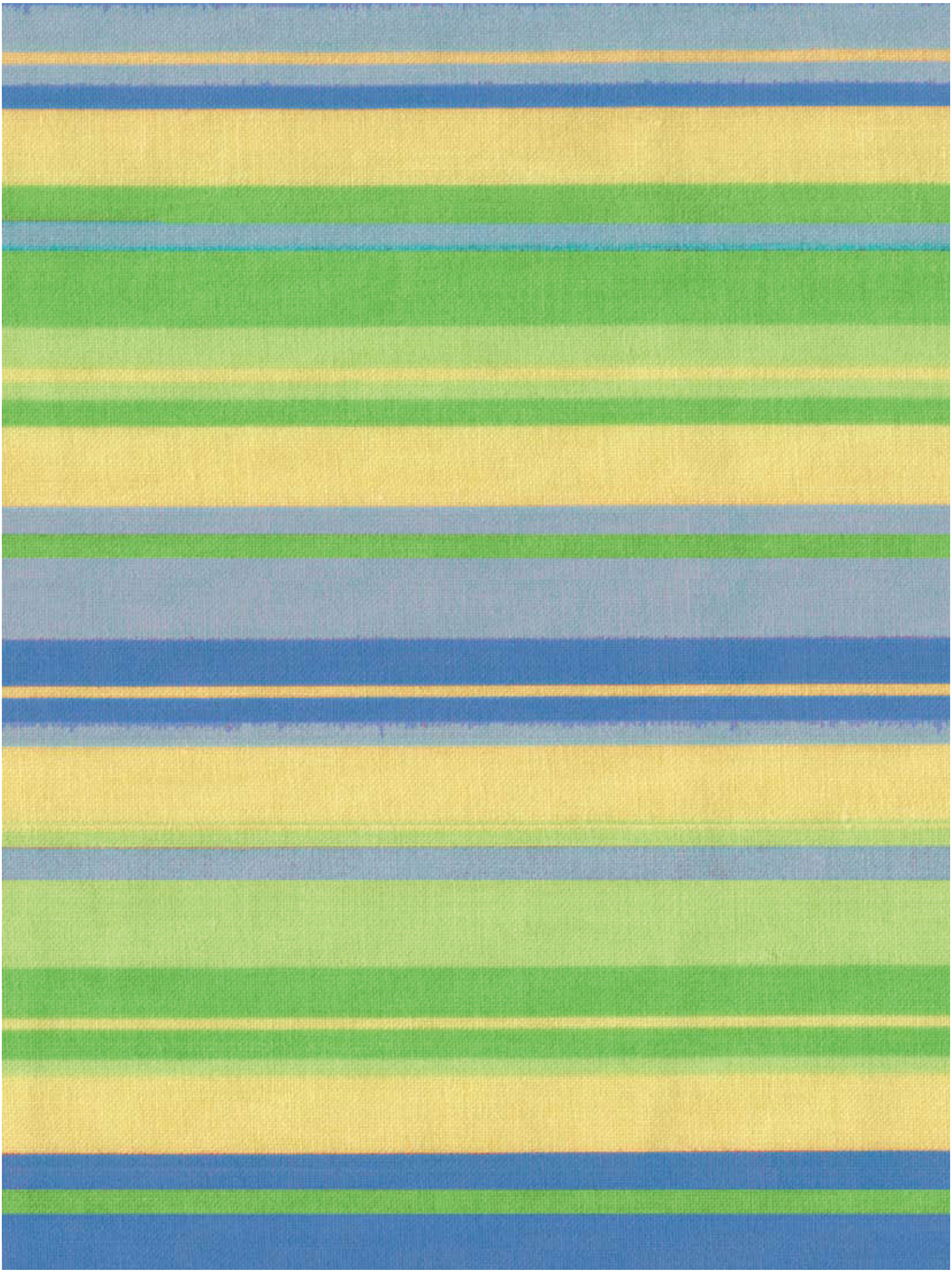
This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

مساندة المصابين
بالسرطان

نصائح الأكل قبل، خلال وبعد علاج السرطان

إهداء

إلى أهلي وأصدقائي جميعًا
وإلــى جميــع العامليــن في
الجمعيــة الســعودية الخيريــة
لمكافحة السرطان.



نبذة عن هذا الكتاب

هذا الكتاب أعد خصيصًا من أجلك ـ شخص بصدد الخضوع لعلاج السرطان أو يتلقاه الآن بالفعل. وقد ترغب أسرتك وأصدقاؤك وغيرهم من المقربين لك في قراءته أيضًا.

بإمكانك استخدام هذا الكتاب قبل وخلال وبعد خضوعك لعلاج السرطان؛ فهو يتضمن نصائح عن أكثر مشكلات تناول الطعام شيوعًا، وأيضًا طرق السيطرة عليها.

يتناول هذا الكتاب:

- ما يجب أن تعرفه عن علاج السرطان، وتناول الطعام بشكل جيد ومشكلات تناول الطعام.
- كيف يمكن للمشاعر أن تؤثر على شهيتك.
- نصائح للتحكم في مشكلات الطعام.
- كيف تأكل بشكل جيد بعد انتهاء علاج السرطان.
- الأطعمة والمشروبات المفيدة في التغلب على مشكلات تناول الطعام.
- طرقًا لمعرفة المزيد.

تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي تغذيتك عن أي مشكلات في تناول الطعام قد تؤثر عليك خلال تلقي علاج السرطان؛ فقد يقترح عليك قراءة أجزاء معينة، أو اتباع بعض النصائح.

بدلاً من قراءة هذا الكتاب من البداية حتى النهاية،

اقرأ تلك الأجزاء التي تحتاج إليها الآن

ويمكنك دومًا قراءة المزيد في وقت لاحق.

المحتويات

المقدمة ١

ما يجب أن تعرفه عن علاج السرطان، وتناول الطعام بشكل جيد ومشكلات تناول الطعام ٥

المشاعر قد تؤثر على شهيتك خلال الخضوع لعلاج السرطان ١٢

مشكلات تناول الطعام في عجالة ١٥

فقد الشهية ١٦

تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته ١٩

الإمساك ٢١

الإسهال ٢٤

جفاف الفم ٢٧

عدم تحمل اللاكتوز ٢٩

الغثيان ٣١

القيء ٤١

اكتساب الوزن ٤٣

فقدان الوزن ٤٥

ما بعد علاج السرطان ٤٨

كثير من مشكلات تناول الطعام تزول عند انتهاء العلاج ٤٨

عد لتناول طعام صحي ٤٨

المحتويات يتبع

مشكلات تناول الطعام التي قد تسببها أنواع معينة لعلاج السرطان ٥٠

قوائم الأطعمة والمشروبات ٥٣

أطعمة السوائل الكاملة ٥٤

أطعمة ومشروبات خفيفة على المعدة ٥٦

أطعمة منخفضة الألياف ٥٨

أطعمة غنية بالألياف ٥٩

أطعمة ومشروبات سهلة المضغ والبلع ٦٠

وجبات خفيفة سهلة وسريعة ٦١

طرق لإضافة البروتين ٦٣

طرق لإضافة سعرات حرارية ٦٧

وصفات

مخفوق الموز باللبن ١٨

صوص التفاح/ البرقوق ٢٣

بودينج الشيكولاتة الخالي من اللاكتوز ٣٠

الفاكهة والكريمة ٣٧

اللبن المدعم بالبروتين ٤٦

مخفوق اللبن الغني بالبروتين ٤٧

زبدة الفول السوداني ٤٧

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعلـه كان أسـوأ يوم فـي حياتي، ذلك النهـار عندما ذهبت إلـى الطبيب لفحص بعض التغيرات التي شـعرت بها، لأخرج من عيادته في حالة نفسـية لا أحسـد عليها. نحن نسـمع بالأخبار السـيئة عن الأمراض والحوادث التي تحل بالآخريـن، ولكـن نادرًا ما نفكر أنها ستصـيبنا شخصـيًّا. وحتى لو خطر على البال أننا قد نصـاب بمرض عضـال فـي حياتنـا، ونحـاول أن نتخيل ردود فعلنـا الممكنة، فإن ذلك يختفي عندما يصـدمنا الواقع. وهذا ما حصـل لي؛ حيـث أفادنـي الطبيـب يومئذ بعد دراسـة الفحوص أنني مصـاب بالليمفوما (أو سـرطان الجهـاز الليمفاوي). وبدأت الأفكار تعج بي وتتضـارب في رأسـي، وبدأت أتسـاءل عن مصـيري وكم من الأيام بقيت لي في هذه الدنيا. تُـرى هـل سـأتمكن من رؤيـة أهلي وأصـدقائي؟ وكم سـأعيش بعـد ذلك؟ وكيف لـي أن أقضـي الأيـام الباقية لي فـي هـذه الحيـاة؟ كل هـذه الأفـكار كانـت تـدور في رأسـي وتشـغل بالي ليـل نهـار. وأول شـيء فعلته هـو تجديد وصيتي.

وأجـزم بأن آثار الصـدمة قد امتدت إلى جميع المحيطين بي؛ فمريض السـرطان يعاني الـداء والدواء، والأهل يعانون ألم المصـيبة وهول الفجيعة، إضـافة إلى أن هذا الداء، وهو في الحقيقة مئات الأنواع المختلفة في ضراوتها وخطورتها وإمكانية علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكـن مهـلاً، فما بين طرفة عيـن وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حدث تحول في مسـار تفكيري إلى النقيض، فبينما كنت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيادة الطبيب، أعطاني الطبيب بعض الكتب باللغة الإنجليزية عن هذا المرض لقراءتها ومعرفة بعض المعلومات عنه. ورويدًا رويدًا بدأ الأمل يدب في نفسـي. وكنت كلما تعمقت فـي القراءة، زادنـي الأمل قوة وتفاؤلًا؛ فالفكرة المسـبقة التي كانت لديَّ عن هذا المرض، مثلي مثل الكثيرين من النـاس غير المختصـين والذين حماهـم الله من رؤيته في أقاربهـم، هي أنه قاتل ولا ينجو منـه أحد. وهذه الفكرة مردهـا فـي المقـام الأول الجهل. ولكـن من خلال القـراءة، عرفت أنه يمكن الشـفاء من بعض أنـواع هذا المرض وبنسـب كبيـرة، كمـا أن معنويـات المرء من أهـم العوامل التي تسـاعد على التعافـي. لقد رفعت القـراءة عن هذا المرض فعلًا من معنوياتي وبدأت الإيجابية تراود نظرتي للحياة مرة أخرى. وبدأت أتكيف مع استخدام كلمة المرض الخبيث والعلاج الكيماوي ولا أجد غضاضـة في تسـمية الأشياء بأسـمائها، وعلى يقين دائمًا بأن لكل داء دواء بإذن الله.

وتابعت العلاج لدى المختصـين، ومنَّ الله عليَّ بالشـفاء. وخرجت من هذه التجربة وأنا على يقين من أن إتاحة المعلومـات للمصـابين بهذا الداء الخبيث من الممكن أن تُحدث تحولًا جذريًّـا في تعاملهم معه وفي نظرتهم للحياة على وجه العموم وكذلك عند محبيهم أيضًـا؛ فالفكرة المغلوطة عن السـرطان أنه لا يمكن الشفاء منه مطلقًا، ولكن ما وجدته هو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج من هذا المرض. وهذا يعتمد – بعد فضل الله وكرمه – على اكتشاف المرض مبكرًا وقدرة الإنسـان على التكيف مع وضـعه الجديد والحديث عنه مع الأقارب والأصـدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان مـن الطبيعـي أن أبدأ البحث عن أي شـيء منشـور عـن المرض، وبحثت فـي المكتبة العربية ولكن للأسـف وجدت أنها تفتقر إلى المراجع البسـيطة والسلسـة التي تتحدث عن هذا المرض بشتى أنواعه؛ فالمراجع المتاحة إما متخصصـة للغاية يصـعب على غير المتخصـص التعامل معها واستيعابها بسـهولة، أو متاحة بلغة غير اللغة العربية تحتاج إلى شـخص متبحر في اللغات ليفهم ما بها. ولأنني على يقين من أنه لا بد لكل إنسـان أن يحظى بنصـيب وافر من الثقافة العامة عن هذا المرض، فقد رأيت أن من واجبي أن أسـهم في مسـاعدة إخواني المتحدثين بالعربية على مواجهة هذا المرض وأخذت على عاتقي مهمة توفير مصادر سهلة وبسيطة على الإنسان العادي ليتعرف على مؤشرات هذا المرض وأعراضـه ومن ثم يسـتطيع أن يقي نفسـه مغبة الآثار الناتجة عنه، بما في ذلك سوء الفهم. وحتى إن لم تكن مصـابًا بهذا المرض العضـال (وهو ما أرجوه من المولى عز وجل) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سببًا في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومـن هنـا فإنني أهـدي هذا المشـروع إلى كل مصـاب بالسـرطان، ولا أقصـد بالمصـابين المرضـى فقط، بل أقصـد كذلك ذويهم وأحبابهم وأصـدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضـيهم؛ فالكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومن هذا المنطلق، فقد توجهت للزملاء في الجمعية السـعودية الخيرية لمكافحة السـرطان بفكرة إيجاد مواد تثقيفية بشكل احترافي لمرضى السرطان، ووجدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عبد الله العمرو ونائبه الدكتور مشـبب العسـيري ترحيبًا حارًّا بالفكرة وتأكيدًا على أهميتها، مع الحاجة الماسـة إليها وسط موج هادر من المعلومـات المتناقضـة التـي يجدها الباحث. وقـد تكرم الإخوة والأخـوات في الجمعية، وتكبدوا الكثير من مشـاق البحث للوصـول لتحقيق الهدف من هذه السلسـلة، وهو إيجاد معلومات ثرية للمصابين بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقية وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيرًا وبعد جهد جهيد وبحث حثيث، وقع الاختيار على كتيبات معهد السـرطان الوطني الأمريكي كأحد أفضـل المصـادر الثريـة بالمعلومات التي كتبت بأسـلوب مناسـب للمرضـى على مختلف مسـتوياتهم الفكريـة والثقافية، فقمنـا بالكتابـة للمعهـد وأذن لنا علمـاؤه ومديـروه بترجمة الكتيبـات للقارئ العربـي دون التزام منهـم بمراجعة الترجمـة واعتمادهـا، ثم قـام فريق علمي من الجمعية السـعودية الخيريـة لمكافحة السـرطان بمراجعة الكتيبات وصـياغتها بأسـلوب يناسـب القارئ العربي وتعديل محتواها بما يتناسب مع المجتمع السـعودي خصوصًا والعربي عمومًا.

وفي هذا الصـدد لا يسـعني إلا أن أتقدم بجزيل الشـكر وبالغ الامتنان لجميع من أسـهم معنا في هذا المشروع، راجيًـا من الله الكريم قبوله منا ومنهم عملاً خالصًـا، وأخص بالذكـر منهم الدكتور عبد الله العمرو رئيس مجلس إدارة الجمعيـة السـعودية الخيريـة لمكافحة السـرطان، والدكتور مشـبب العسـيري رئيس هيئة تحرير السلسـلة، والدكتورة ريم العمران، والأسـتاذ عبد الرحمن الخراشـي المشـرف العام على الجمعية، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كما أتقدم بخالص الشـكر إلى العاملين بقسـم التسـويق وإدارة النشـر بمكتبة جرير لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإنني أرجو أن يجد قارئ هذا الكتيب وبقية كتيبات السلسلة ما يشفي الغليل ويروي الظمأ ويساعده على تجاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل

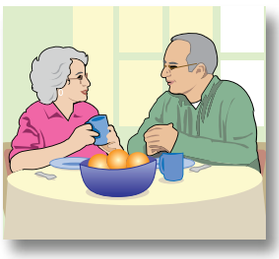
ما يجب أن تعرفه عن علاج السرطان، وتناول الطعام بشكل جيد ومشكلات تناول الطعام

مرضى السرطان لديهم احتياجات غذائية مختلفة

غالبًا ما يحتاج مرضى السرطان لاتباع نظم غذائية تختلف عما يعتقدون أنها صحية لهم. وبالنسبة لأغلب الناس، يتضمن النظام الغذائي الصحي:

- الكثير من الفاكهة والخضراوات وأنواع الخبز والرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة
- كميات بسيطة من اللحوم ومنتجات الألبان
- كميات صغيرة من الدهن والسكر والملح

ولكن مرضى السرطان يحتاجون لتناول الطعام للحفاظ على صحتهم حتى يتمكنوا من التعامل مع الآثار الجانبية للعلاج؛ فعندما تتمتع بالصحة، فإن تناول ما يكفي من الطعام لا يكون مشكلة في كثير من الأحيان. ولكن التعامل مع السرطان والعلاج قد يكون مشكلة حقيقية.



عندما تكون مريضًا بالسرطان، قد تحتاج للحصول على كميات إضافية من البروتين والسعرات الحرارية. في بعض الأوقات، قد يحتاج نظامك الغذائي إلى أن يتضمن كمية إضافية من اللبن والجبن والبيض. وإذا كنت تواجه مشكلة في مضغ الطعام وابتلاعه، فقد تحتاج لإضافة الصوص وشوربة اللحوم. وفي بعض الأحيان، قد تحتاج لتناول أطعمة منخفضة الألياف بدلاً من تناول أطعمة غنية بها. وبإمكان أخصائي تغذيتك أن يساعدك في التعامل مع أي تغيرات تحتاج لإدخالها على نظامك الغذائي.

علاج السرطان قد يسبب آثارًا جانبية تؤدي لمشكلات في تناول الطعام

إن طرق علاج السرطان على اختلافها مصممة لقتل الخلايا السرطانية. ولكن أنواع العلاج تلك قد تتلف الخلايا السليمة أيضًا. وتلف الخلايا السليمة قد يسبب آثارًا جانبية. وبعض هذه الآثار الجانبية قد يؤدي إلى مشكلات في تناول الطعام بسبب الخضوع لعلاج السرطان.

تتضمن المشكلات الشائعة لتناول الطعام خلال الخضوع لعلاج السرطان:

- فقد الشهية
- تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته
- الإمساك
- الإسهال
- جفاف الفم
- عدم تحمل اللاكتوز
- الغثيان
- قرح الفم
- قرح الحلق ومشكلة بلع الطعام
- القيء
- اكتساب الوزن
- فقد الوزن

وبعض الناس يفقدون شهيتهم أو يشعرون بالغثيان بسبب قلقهم من السرطان والعلاج. والأشخاص الذين يشعرون بذلك دائمًا ما يشعرون بتحسن بمجرد بدء العلاج ومعرفتهم ما يتوقعون.

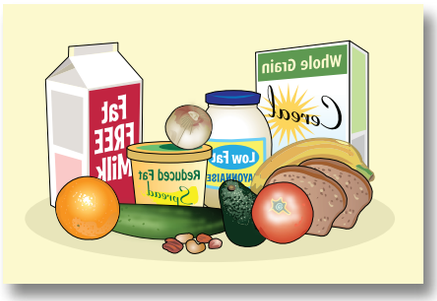
أمور لتفعلها وتفكر بها قبل البدء في علاج السرطان

- حتى يبدأ العلاج، لن تعرف الآثار الجانبية – إن وجدت – أو مشكلات تناول الطعام التي تعانيها. إذا كانت لديك مشكلات، قد تكون بسيطة. وكثير من الآثار الجانبية من الممكن السيطرة عليها. وكثير من المشكلات تزول عند انتهاء علاج السرطان.

- تعامل مع علاج السرطان باعتباره وقتًا لتتعافى، وركز على نفسك فقط.
- تناول نظامًا غذائيًّا صحيًا قبل بدء العلاج؛ فهذا يساعدك في الحفاظ على قوتك خلال العلاج، كما أنه يقلل خطر إصابتك بالعدوى.
- اذهب لطبيب الأسنان؛ فمن المهم أن يكون فمك سليمًا قبل أن تبدأ في علاج السرطان.

- سل طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية عن دواء من شأنه أن يساعدك على التغلب على مشكلات تناول الطعام.
- ناقش ما يخيفك ويشغلك مع طبيبك أو ممرضتك أو الأخصائي الاجتماعي. فبإمكانه أن يستعرض معك طرق التعامل مع هذه المشكلات والتكيف معها.
- تعرف على السرطان الذي تعانيه وطرق علاجه؛ فكثير من الناس يشعرون بتحسن عندما يعرفون ما يتوقون. انظر قائمة المصادر المفيدة في الجزء الوارد بعنوان "طرق لمعرفة المزيد".

طرق تجعلك مستعدًّا لتناول الأطعمة المفيدة



- املأ الثلاجة ودولاب المطبخ ومجمد الطعام بأطعمة صحية. احرص أن تضم أطعمة يمكنك تناولها حتى وأنت مريض.
- اجعل لديك مخزونًا من الأطعمة التي لا تحتاج إلا لقدر بسيط من الطهي أو التي لا تحتاج لأي طهي؛ مثل وجبات العشاء المجمدة والأطعمة الجاهزة للتناول.

- اطْه بعض الأطعمة في وقت مبكر واحفظها في مجمد الطعام وفقًا لحجم وجبتك.
- اطلب من أصدقائك وأسرتك مساعدتك في شراء احتياجاتك وطهيها خلال العلاج. فربما يساعدك صديق في وضع جدول للمهام التي تحتاج لعملها والأشخاص الذين يقومون بها.
- تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية عما تتوقعه. انظر قوائم الأطعمة والمشروبات التي تساعد على التغلب على أنواع عديدة من مشكلات تناول الطعام.

ليس كل المرضى يعانون مشكلات في تناول الطعام خلال الخضوع لعلاج السرطان

ليست هناك طريقة لمعرفة ما إذا كنت تعاني مشكلات في تناول الطعام، وبالتالي مدى سوء هذه المشكلات؛ فقد تعاني مشكلات قليلة، أو قد لا تعاني أي مشكلات مطلقًا. وجزئيًّا، يتوقف ذلك على نوع السرطان الذي تعانيه، ومكان تواجده في جسمك، ونوع العلاج الذي تخضع له، وفترة استمرار العلاج، وجرعات العلاج التي تتلقاها.

في أثناء العلاج، هناك العديد من طرق العلاج المفيدة وغيرها من الطرق للتحكم في مشكلات تناول الطعام. وبمجرد انتهاء العلاج، فإن العديد من هذه المشكلات تزول. وبإمكان طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية أن يطلعك على المزيد من أنواع مشكلات تناول الطعام التي يمكنك توقعها وطرق التعامل معها. إذا بدأت تواجه مشكلات في تناول الطعام، فأخبر طبيبك أو ممرضتك بذلك على وجه السرعة.

إذا بدأت تواجه مشكلات في تناول الطعام، فأخبر طبيبك أو ممرضتك بذلك على وجه السرعة.

تحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية عن الأطعمة المناسبة لك

تحدث مع طبيبك أو ممرضتك إذا لم تكن متأكدًا مما يجب تناوله خلال تلقي علاج السرطان. اطلب منه أن يحيلك إلى أخصائي تغذية؛ فأخصائي التغذية هو أفضل شخص تتحدث معه عن نظامك الغذائي. وبإمكانه أن يختار الأطعمة والمشروبات التي تناسبك خلال تلقي العلاج وبعد انتهائه.

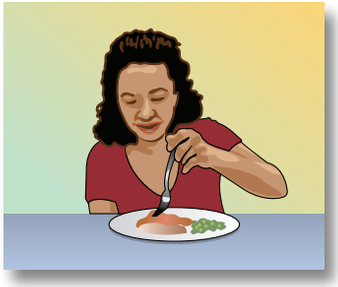
ضع قائمة بالأسئلة التي تحتاج إلى إجابة عنها في لقائك مع أخصائي التغذية. سله عن أطعمتك ووصفاتك المفضلة، وما إذا كان يمكنك تناولها خلال تلقي علاج السرطان. ولعلك ترغب في أن تعرف كيف ينجح غيرك من المرضى في التعامل مع مشكلاتهم في تناول الطعام. يمكنك أيضًا أن تأخذ هذا الكتاب وتطلب من أخصائي التغذية أن يحدد لك الأجزاء التي تناسبك.

إذا كنت تتبع بالفعل نظامًا غذائيًّا خاصًّا بمرضى السكري، أو الكلى أو القلب، أو غيرها من المشكلات الصحية، فمن الأهم أن تتحدث مع طبيب وأخصائي تغذية بشأن مشكلاتك الصحية، فبإمكان الطبيب وأخصائي التغذية أن ينصحاك بكيفية الالتزام بنظامك الغذائي الخاص مع التأقلم مع مشكلاتك في تناول الطعام التي تنجم عن الخضوع لعلاج السرطان.

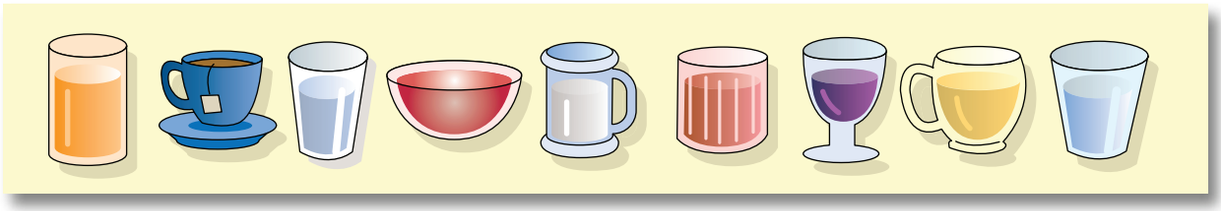
طرق لتناول أكبر قدر ممكن من الأطعمة والمشروبات

خلال العلاج، قد تمر بأيام جيدة وأخرى سيئة عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام. إليك بعض الطرق لتتحكم في ذلك:

- أكثر من تناول البروتينات والسعرات الحرارية عندما يمكنك ذلك؛ فهذا من شأنه أن يساعدك في الحفاظ على قوتك، كما يساعدك في إعادة بناء الأنسجة التي أتلفها علاج السرطان.
- تناول الطعام عندما تكون شهيتك مفتوحة. وبالنسبة لكثير من الناس، يكون ذلك في الصباح. وقد ترغب في تناول وجبة أكبر في وقت مبكر من اليوم، وشرب بدائل الوجبات السائلة في وقت لاحق.



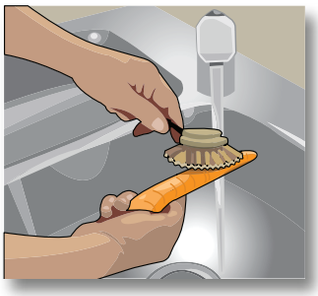
- تناول الأطعمة التي يمكنك تناولها، حتى لو كان طعامًا أو اثنين. والتزم بتناول هذه الأطعمة حتى تتمكن من تناول المزيد. وبإمكانك أيضًا أن تشرب بدائل الوجبات السائلة لتحصل على كمية إضافية من السعرات الحرارية والبروتين.
- لا تقلق إذا وجدت نفسك عاجزًا تمامًا عن تناول الطعام في وقت ما. اقضِ هذا الوقت في العثور على طرق أخرى لتشعر بتحسن، وابدأ في تناول الطعام عندما تتمكن من ذلك. أخبر طبيبك إذا لم تتمكن من تناول الطعام لأكثر من يومين.
- أكثر من شرب السوائل. فمن المهم للغاية أن تحصل على الكثير من السوائل في الأيام التي تعجز فيها عن تناول الطعام. وشرب الكثير من السوائل يساعد جسمك في الحصول على السوائل التي يحتاج إليها. وأغلب البالغين يجب أن يشربوا من ٨ إلى ١٢ كوبًا من السوائل يوميًّا. وقد تجد هذا الأمر أسهل عندما تترك زجاجة ماء بالقرب منك. جرب أيضًا شرب بعض السوائل.



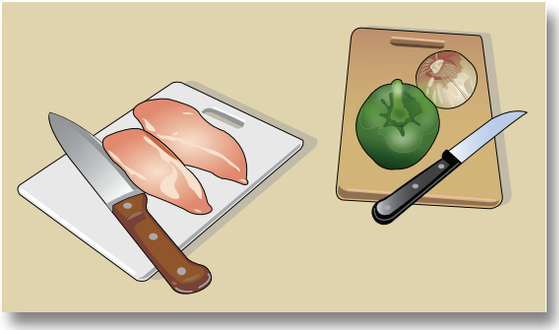
- إذا كان هناك من يعد لك وجباتك، فاحرص على أن تطلعهم على احتياجاتك ومخاوفك.

تولية عناية خاصة للطعام لتجنب العدوى

إن بعض علاجات السرطان قد تجعلك أكثر عرضة لالتقاط العدوى. ولكي يحدث ذلك، يجب أن تولي عناية خاصة لطريقة تعاملك مع الطعام وإعداده. إليك بعض النصائح:



- اترك الأطعمة الساخنة ساخنة والأطعمة الباردة باردة. وضع بقايا طعامك في الثلاجة بمجرد أن تنتهي من تناول الطعام.
- اغسل كل الفاكهة والخضراوات النيئة جيدًا بالفرشاة قبل تناولها. لا تتناول الأطعمة (مثل التوت) التي لا يمكن غسلها جيدًا. ويجب أن تغسل الفاكهة والخضراوات الصلبة بالفرشاة، مثل الكانتلوب، قبل تقطيعها.



- اغسل يديك والسكاكين ولوح تقطيع الطعام جيدًا قبل إعداد الطعام وبعد الانتهاء من ذلك. ويعد هذا مهمًّا على وجه الخصوص عند إعداد اللحوم النيئة والدجاج والديك الرومي والأسماك.

- خصص لوحًا لتقطيع اللحوم وآخر لتقطيع الفاكهة والخضراوات.
- تخلص من اللحوم والدجاج والديك الرومي والسمك الموجود في الثلاجة، أو أزل الثلج عنها بواسطة المايكروويف. لا تتركها خارج الثلاجة.
- اطْه اللحوم والدجاج والديك الرومي والبيض جيدًا؛ فاللحوم لا يجب أن تحتوي على أي لون وردي بداخلها. ويجب أن يكون البيض صلبًا وليس سائلاً .
- لا تتناول السمك أو الرخويات النيئة، كالسوشي والمحار غير المطهو.
- احرص على أن تكون كل العصائر ومنتجات الألبان والعسل مبسترة.
- لا تتناول الأطعمة أو المشروبات التي لم تعد طازجة.
- لا تشترِ الأطعمة من المجمعات الاستهلاكية الكبرى.
- لا تتناول طعامك على موائد الطعام أو المطاعم ذاتية الخدمة.
- لا تتناول الأطعمة التي يبدو عليها علامات التعفن، ويتضمن ذلك أنواع الجبن التي تحتوي على العفن مثل الجبن الأزرق وجبن الروكفور.

استخدام الأطعمة والفيتامينات وغيرها من المكملات لمحاربة السرطان

كثير من الناس يرغبون في معرفة كيف يمكنهم مساعدة أجسامهم في محاربة السرطان من خلال تناول أطعمة أو الحصول على فيتامينات أو مكملات غذائية معينة. ولكن ليست هناك أي دراسات تثبت أن أي نظام غذائي أو طعام أو فيتامين أو ملح معدني أو مكمل غذائي أو عشب أو مجموعة مما سبق بإمكانها إبطاء الخلايا السرطانية أو علاجها، أو منعها من العودة مجددًا. في الواقع، بعض هذه المنتجات قد تسبب مشكلات أخرى من خلال تغيير كيفية نجاح علاج السرطان الذي تتلقاه.

تحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية قبل أن تتبع أي نظام غذائي خاص، أو تحصل على أي مكملات غذائية. ولتجنب المشكلات، احرص على اتباع نصائحهم دومًا.

تحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية قبل أن تتبع أي نظام غذائي خاص، أو تحصل على أي مكملات غذائية. ولتجنب المشكلات، احرص على اتباع نصائحهم دومًا.

نصيحة خاصة للقائمين على الرعاية

- **لا تتفاجأ أو تنزعج إذا اختلفت حاسة تذوق من تحب من يوم لآخر؛** فقد تكون هناك أيام لا يرغب فيها بتناول طعامه المفضل، أو قد يقول إن مذاقها سيئ الآن.
- **اجعل الطعام في متناول يده.** بهذه الطريقة، سوف يتمكن من تحب من الحصول على وجبة خفيفة عندما يكون مستعدًّا لتناول الطعام. يمكنك أن تضع له في حقيبة صغيرة صوص التفاح أو البودينج (مع ملعقة) على الطاولة المجاورة لسريره. أو حاول إبقاء كيس يحتوي على جزر مقطع على رف الثلاجة.
- **اعرض مساعدتك برفق؛** فهذا مفيد أكثر من مجرد حث من تحب على تناول الطعام. اقترح عليه أن يتناول الكثير من الأغذية السائلة بطبيعتها أو السوائل الرائقة عندما لا يرغب في تناول الطعام. لمزيد من الأفكار عن السوائل الرائقة، انظر قائمة السوائل الكاملة.
- **تحدث مع من تحب عن طرق التعامل مع مشكلات تناول الطعام؛** فقيامك بذلك قد يساعدك كليكما في الشعور بقدر أكبر من السيطرة.

المشاعر قد تؤثر على شهيتك خلال الخضوع لعلاج السرطان

خلال الخضوع لعلاج السرطان، قد تشعر بـ:

- الإحباط
- القلق
- الخوف
- الغضب
- قلة الحيلة
- الوحدة

من الطبيعي أن تعتريك هذه المشاعر. وبالرغم من أنها ليست اضطرابات في تناول الطعام في حد ذاتها، فإن مثل هذه المشاعر القوية قد تؤثر على اهتمامك بالطعام، وشرائك وطهيك له. كما أن الإرهاق قد يجعل من الصعب عليك أيضًا التكيف.

التكيف مع مشاعرك خلال الخضوع لعلاج السرطان

هذه أشياء عديدة يمكنك أن تفعلها لتتكيف مع مشاعرك خلال تلقي علاج السرطان حتى لا تفسد شهيتك. إليك بعض الأفكار التي نجحت مع غيرك من الناس.

- **تناول أطعمتك المفضلة في الأيام التي لا تتلقى علاجًا خلالها.** بهذه الطريقة، يمكنك أن تستمتع بهذه الأطعمة، دون أن تذكرك بشيء يزعجك.
- **استرخ أو تأمل أو ادع.** فمثل هذه الأنشطة تساعد كثيرًا من الناس على الشعور بالهدوء وتخفيف التوتر.

- **تحدث مع شخص تثق به عما تشعر به.** قد ترغب في الحديث عما تشعر به مع صديق مقرب، أو أحد أفراد الأسرة، أو قائد روحي، أو رجل دين، أو ممرضة أو أخصائي اجتماعي، أو مستشار أو طبيب نفسي. وقد تجد من المفيد أيضًا أن تتحدث مع شخص خضع لعلاج السرطان.

- **انضم لمجموعة دعم مرضى السرطان**؛ فقد تكون طريقة لمقابلة غيرك ممن يعانون مشكلات شبيهة بمشكلاتك. وفي اجتماعات مجموعات الدعم، سوف تتمكن من الحديث عما تشعر به والاستماع لغيرك ممن يتحدثون عن مخاوفهم. وقد تتعلم أيضًا كيف تكيف الآخرون مع السرطان، والآثار الجانبية للعلاج، ومشكلاتهم مع تناول الطعام. سل طبيبك أو ممرضتك أو الأخصائي الاجتماعي عن اجتماعات مجموعة الدعم القريبة منك. ولعلك ترغب أيضًا في معرفة مجموعات الدعم التي تلتقي عبر الإنترنت؛ فقد تكون طريقة مفيدة للغاية إذا عجزت عن السفر، أو في حالة عدم وجود اجتماعات قريبة منك.

- **أحط بمشكلات تناول الطعام والآثار الجانبية الأخرى قبل بدء العلاج**؛ فكثير من الناس يشعرون بقدرة أكبر على السيطرة على الأمور عندما يعرفون ما سيواجهونه وكيفية التعامل مع المشكلات التي تحدث لهم.

- **احصل على قسط كاف من الراحة.** احرص على ن تنام ٧ أو ٨ ساعات على الأقل كل ليلة. وخلال اليوم، اقض الوقت في ممارسة الأنشطة الخفيفة مثل القراءة أو مشاهدة فيلم.

- **لا تضغط على نفسك لتقوم بمهام أكثر من اللازم أو لتقوم بأكثر مما يمكنك احتماله.** ابحث عن طرق أسهل لتقوم بمهامك اليومية. وكثير من الناس يشعرون بتحسن عندما يطلبون المساعدة أو يتقبلونها من الآخرين.

- **كن نشيطًا كل يوم**؛ فالدراسات توضح أن كثيرًا من الناس يشعرون بتحسن عندما يمارسون رياضة السير أو التمارين الرياضية البسيطة كل يوم؛ فالحفاظ على النشاط على هذه النحو يساعد أيضًا في تحسين شهيتك.

- **سل طبيبك أو ممرضتك عن دواء إذا كنت تجد صعوبة كبيرة في التكيف مع هذه المشاعر.**

مشكلات تناول الطعام في عجالة

فيما يلي نورد قائمة بمشكلات تناول الطعام التي قد يسببها علاج السرطان. ولا يعاني كل مريض كل مشكلات تناول الطعام؛ فبعض الناس لا يواجهون أي مشكلات. وأي مشكلة تواجهها سوف تتوقف على نوع وجرعات العلاج التي تتلقاها، وما إذا كنت تعاني مشكلات صحية أخرى؛ كالسكري أو الكلى أو أمراض القلب.

تحدث مع طبيبك أو الممرضة أو أخصائي التغذية عن مشكلاتك مع تناول الطعام الواردة في هذه القائمة. سله أيها قد يؤثر عليك. ضع علامة صح بجوار المشكلة التي قد تصاب بها، أو التي تواجهها الآن، واذهب إلى الصفحات الخاصة بها لتتعلم المزيد عنها.

مشكلات تناول الطعام	المشكلات التي قد تواجهها √	صفحات للتعلم المزيد
فقد الشهية		١٢
تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته		١٥
الإمساك		١٧
الإسهال		٢٠
جفاف الفم		٢٣
عدم تحمل اللاكتوز		٢٥
الغثيان		٢٧
قرح الفم		٣٠
قرح الحلق ومشكلة بلع الطعام		٣٤
القيء		٣٧
اكتساب الوزن		٣٩
فقد الوزن		٤١

فقد الشهية

ما هو؟

يحدث فقد الشهية عندما لا ترغب في تناول الطعام، أو لا تكون لديك شهية لتناول الكثير من الطعام، وهي مشكلة شائعة تحدث عند الإصابة بالسرطان أو تلقي علاجه. وقد تعاني فقد الشهية ليوم أو اثنين، أو طوال فترة تلقيك العلاج.

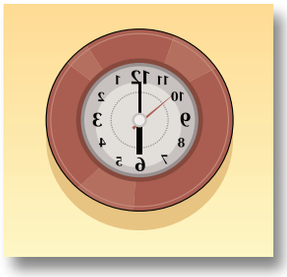
لماذا يحدث؟

لا أحد يعرف يقينًا أسباب فقد الشهية، ولكن من بين أسبابه:

- السرطان نفسه
- الإرهاق
- الألم
- بعض المشاعر مثل القلق والخوف والإحباط والتوتر
- الآثار الجانبية الناجمة عن العلاج مثل الغثيان أو القيء أو تغيرات في مذاق الطعام أو رائحته.

طرق للتعامل مع الطعام

- **عندما يكون من الصعب تناول الطعام، اشرب أي سائل أو بدائل الوجبات التي تتخذ شكل المسحوق (مثل الإفطار الفوري»).**



- **تناول خمس أو ست وجبات صغيرة كل يوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة؛** فقد يكون من المفيد أن تتناول كميات أقل في كل مرة. كما أن هذا لا يجعلك تشعر بالشبع الشديد.

- **اترك وجبات خفيفة بالقرب منك عندما تشعر برغبة في تناول الطعام.** خذ معك وجبات خفيفة يسهل حملها: كمقرمشات زبدة الفول السوداني، أو المكسرات ، أو الفاكهة المجففة . يمكنك أن تجد المزيد من الأفكار لوجبات خفيفة سريعة وسهلة في هذا الكتيب.

- **أضف كميات إضافية من البروتين والسعرات الحرارية في نظامك الغذائي.** يمكنك أن تجد طرقًا لزيادة البروتين، وزيادة السعرات الحرارية في هذا الدليل.

- **تناول سوائل على مدار اليوم، حتى وأنت غير راغب في ذلك.** اختر السوائل التي تحتوي على سعرات حرارية كبيرة وقيمة غذائية عالية. ومن بين ذلك، العصير والحساء واللبن والمشروبات المصنوعة من الصويا مع البروتين. يمكنك أن تجد قائمة بالسوائل الرائقة، والسوائل الكاملة في هذا الكتيب.

- **تناول وجبة خفيفة في وقت النوم؛** فهذا سيعطيك سعرات حرارية إضافية، كما أنه لن يؤثر على شهيتك في الوجبة التالية.

- **غير شكل الطعام.** على سبيل المثال، يمكنك أن تصنع مخفوق اللبن بالفاكهة بدلاً من تناول الفاكهة. وسوف تجد وصفة في الصفحة التالية.

- **تناول الأطعمة اللينة أو الباردة أو المجمدة.** ويتضمن ذلك الزبادي، ومخفوق اللبن ومصاصة الثلج. وسوف تجد طريقة لإعداد مخفوق الموز باللبن في الصفحة التالية.

- **تناول وجبات أكبر عندما تشعر أنك في حالة جيدة ومستريح.** بالنسبة للكثير من الناس، يكون ذلك في الصباح بعد حصولهم على قسط جيد من النوم.

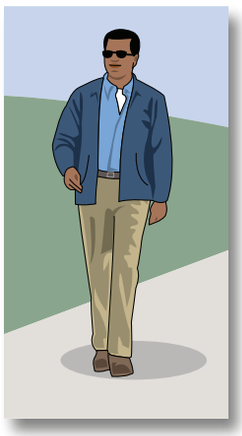
- **لا ترتشف سوى كميات صغيرة من السوائل خلال الوجبات؛** فكثير من الناس يشعرون بالشبع إذا تناولوا الطعام وهم يشربون في آنٍ واحد. إذا أردت أن تأخذ أكثر من رشفة صغيرة، فتناول مشروبًا أكبر قبل ٣٠ دقيقة على الأقل من الوجبات أو بعدها.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية؛** فبإمكانه أن يعرض لك طرقًا لتحصل على السعرات الحرارية الكافية والبروتين حتى وأنت فاقد للشهية.

- **حاول أن تحظى بوجبة تسرك وتبعثك على الاسترخاء.** ويتضمن ذلك تواجدك مع أشخاص تستمتع بصحبتهم، وأيضًا أطعمة تبدو شهية.

- **مارس التمارين الرياضية؛** فحفاظك على نشاطك قد يساعد في تحسين شهيتك. وتظهر الدراسات أن كثيرًا من مرضى السرطان يشعرون بتحسن عندما يقومون بممارسة التمارين الرياضية كل يوم.



- **تحدث مع ممرضتك أو الأخصائي الاجتماعي إذا كان الخوف أو الإحباط أو أي مشاعر أخرى تؤثر على شهيتك للطعام أو اهتمامك به.** فبإمكانهما أن يقترحا عليك طرقًا تفيدك.

- **أخبر طبيبك إذا كنت تشعر بالغثيان، أو القيء أو أي تغيرات في مذاق أو رائحة طعامك؛** فطبيبك قادر على التحكم في هذه المشكلات حتى تشعر برغبة أكبر في تناول الطعام.

وصفة
مفيدة لفقد الشهية

مخفوق الموز باللبن

١ ثمرة موز كبيرة مقطعة لشرائح
مستخلص الفانيليا (بضع قطرات)
١ كوب لبن

ضع كل المكونات في الخلاط
يتم خلطها بسرعة حتى تصبح لينة

العائد: ١ وجبة

حجم الوجبة: حوالي ٢ كوب

إذا أعدت باللبن كامل الدسم:

السعرات الحرارية لكل وجبة: ٢٥٥ سعرًا حراريًّا

البروتين لكل وجبة: ٩ جرامات

إذا أعدت بلبن ٢٪

السعرات الحرارية لكل وجبة: ٢٢٦ سعر حراريًّا

البروتين لكل وجبة: ٩ جرامات

إذا أعدت باللبن خالي الدسم:

السعرات الحرارية لكل وجبة: ١٩٠ سعرًا حراريًّا

البروتين لكل وجبة: ٩ جرام

لمعرفة المزيد عن التعامل مع فقد الشهية، انظر الجزء الخاص بفقد الوزن.

تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته

ما هي؟

قد يسوء مذاق الطعام، أو قد تصبح بعض الأطعمة (كاللحوم) أكثر مرارة أو يبدو مذاقها مثل المعادن. كما أن حاسة الشم قد تتغير. أحيانًا، تجد نفسك غير قادر على احتمال طعام كنت تجد رائحته جيدة.

لماذا يحدث ذلك؟

قد يسبب علاج السرطان، ومشكلات الفم والأسنان، أو السرطان نفسه تغيرات في حاستي الشم والتذوق لديك. وبالرغم من أنه ليست هناك طريقة لمنع هذه المشكلات، فإنها كثيرًا ما تتحسن بعد انتهاء العلاج.

طرق للتعامل مع الطعام

- **اختر الأطعمة التي تبدو شهية وتجد رائحتها طيبة.** تجنب الأطعمة التي لم تعد تروق لك. على سبيل المثال، إذا وجدت مذاق أو رائحة اللحوم الحمراء (كاللحم البقري) غريبة، فجرب تناول الدجاج أو الديك الرومي.
- **انقع الأطعمة في الماء المالح والخل.** يمكنك أن تحسن نكهة اللحوم أو الدجاج أو الأسماك من خلال نقعها في الماء المالح والخل. ويمكنك شراء الماء المالح من المتجر، أو جرب استخدام عصائر الفاكهة أو تتبيلة السلطة. وخلال نقعك الطعام في الماء المالح، ضعه في الثلاجة حتى تصبح مستعدًّا لطهيه.
- **جرب الأطعمة والمشروبات اللاذعة،** وتتضمن البرتقال والليمون. وقد تجد مذاق كاستارد الليمون اللاذع طيبًا؛ مما يساعدك على تناول كميات إضافية من البروتين والسعرات الحرارية. ولكن لا تأكل الأطعمة اللاذعة إذا كانت هناك قرح في فمك أو حلقك.

- **اجعل الأطعمة أكثر حلاوة.** إذا وجدت مذاق الطعام مملحًا أو مُرًّا أو حامضًا، فأضف إليه السكر أو أي مُحَلٍّ لكي تجد طعمه مستساغًا.
- **أضف مزيدًا من النكهة إلى أطعمتك.** على سبيل المثال، يمكنك أن تضيف اللحم المقدد أو البصل على الخضراوات، أو استخدم الأعشاب مثل الريحان أو الأريجانو أو الروزماري. أضف صوص الباربكيو على اللحوم والدجاج.

◆ **تجنب الأطعمة والمشروبات التي تزعجك رائحتها.**

إليك بعض النصائح التي تساعدك في تقليل رائحة الأطعمة:

- قدم الطعام في درجة حرارة الغرفة
- غَطِّ الطعام دومًا
- استخدم الأكواب ذات غطاء (مثل أكواب السفر)
- اشرب بواسطة ماصة
- استخدم شفاط المطبخ في أثناء الطهي
- اطْه طعامك في أماكن مفتوحة
- في أثناء الطهي، اترك الأغطية بعيدة عنك

تناول طعامك بشوك وملاعق بلاستيكية إذا كنت تشعر بمذاق معدني في فمك.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

◆ **تحدث مع أخصائي تغذية.** فبإمكانه أن يقدم لك أفكارًا أخرى عن كيفية التعامل مع التغيرات التي تطرأ على إحساسك بمذاق الطعام ورائحته.

◆ **تناول طعامك بشوك وملاعق بلاستيكية.** إذا كنت تشعر بمذاق معدني في فمك، فإن تناول الطعام بشوك بلاستيكية قد يساعدك في التغلب على هذا الإحساس. إذا كنت تستمتع بتناول الطعام بالعصي الخشبية، فقد تكون مفيدة أيضًا. جرب أيضًا طهي الطعام في الأوعية ومقالي زجاجية بدلاً من استخدام المعدنية.

◆ **حافظ على نظافة فمك؛** فحفاظك على نظافة فمك من خلال غسله ومضمضته قد يساعدك على الشعور بمذاق أفضل للطعام.

◆ **استخدم مستحضرات غسل الفم الخاصة.** سل طبيب أسنانك أو طبيبك عن غسول للفم يفيدك، وأي طرق أخرى لتعتني بفمك.

◆ **اذهب إلى طبيب الأسنان؛** فبإمكانه أن يتأكد أن أي تغير يطرأ على إحساسك برائحة ومذاق الطعام ليست بسبب مشكلات لديك في فمك أو أسنانك.

◆ **تحدث مع طبيبك أو ممرضتك.** أخبره بأي تغيرات تطرأ على مذاق أو رائحة الطعام، وكيف تمنعك هذه التغيرات من تناول الطعام.

الإمساك

ما هو؟

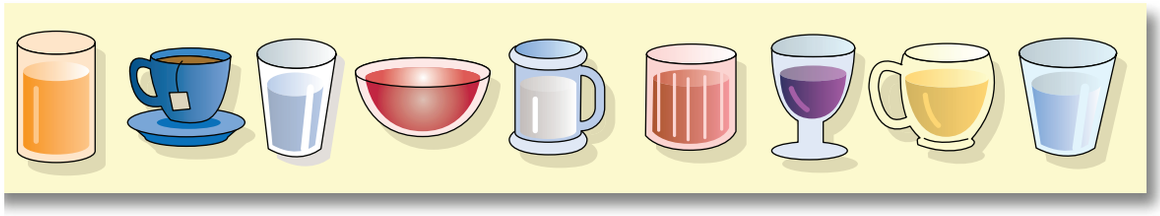
يحدث الإمساك عندما تقل عملية التغوط، ويصبح البراز صلبًا، جافًّا، صعب الخروج. وقد تؤلمك عملية التغوط، أو تشعر بالانتفاخ، أو الغثيان. وقد تتجشأ، أو تخرج الكثير من الغازات، أو تشعر بتشنجات في المعدة، أو ضغط في المستقيم.

لماذا يحدث؟

قد يسبب العلاج الكيميائي، أو مكان السرطان، أو ألم الأدوية، أو غيرها من العقاقير الإمساك. وقد يحدث ذلك أيضًا عندما لا تشرب القدر الكافي من السوائل، أو لا تتناول الألياف الكافية. وبعض الناس يعانون الإمساك عندما لا يمارسون أي نشاط.

طرق للتعامل مع الطعام

- **أكثر من شرب السوائل.** اشرب ثمانية أكواب على الأقل من السوائل كل يوم. والكوب الواحد يساوي ٢٢٧ جرامًا. إذا كنت تريد بعض الأفكار، اقرأ قائمة السوائل الرائقة.
- **اشرب سوائل ساخنة؛** فكثير من الناس يجدون شرب السوائل الدافئة أو الساخنة (كالقهوة أو الشاي أو الحساء) مفيدًا في تخفيف الإمساك، ويمكنك أيضًا أن تجرب شرب السوائل الساخنة بعد الوجبات مباشرة.



- **تناول أطعمة غنية بالألياف.** وتتضمن منتجات الخبز والحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة، والفاكهة المجففة، والفاصوليا أو البازلاء المجففة. ولمزيد من الأفكار، انظر قائمة الأطعمة الغنية بالألياف. والأشخاص المصابون بأنواع معينة من السرطان لا يجب أن يتناولوا الكثير من الألياف؛ لذلك ناقش الأمر مع طبيبك قبل أن تتناول كميات إضافية من الألياف في نظامك الغذائي.

تحدث مع طبيبك قبل أن تحصل على أي ملين أو

مسهل، أو أي عقار يخفف الإمساك.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية**، فبإمكانه أن يقترح عليك أطعمة تريحك من الإمساك.
- **سجل كل مرة تتغوط فيها**. وأطلع طبيبك أو ممرضتك على ذلك، وتحدث معه عما هو طبيعي بالنسبة لك؛ فقد يكون هذا السجل مفيدًا في معرفة ما إذا كنت تعاني الإمساك أم لا.
- **حافظ على نشاطك**؛ فحفاظك على نشاطك قد يساعد في حمايتك من الإمساك وتخفيف آلامه. تحدث مع طبيبك عن درجة النشاط التي يجب أن تظهرها، ونوع التمارين الرياضية التي تمارسها.

- **أطلع طبيبك أو ممرضتك إذا لم تتغوط خلال يومين**؛ فقد يقترح عليك أن تتناول مكملاً غذائيًّا يحتوي على ألياف أو دواء ملين أو مسهل، أو حقنة شرجية. ولكن لا تستخدم أي وسيلة مما سبق دون استشارة طبيبك أو ممرضتك أولاً.

وصفة مفيدة
لتخفيف الإمساك

صوص التفاح/ البرقوق

٣/١ كوب من النخالة الخام
٣/١ كوب من صوص التفاح
٣/١ كوب من يخنة البرقوق المهروس

يتم خلط جميع المكونات وحفظها في الثلاجة

خذ ١–٢ ملعقة كبيرة من هذا الخليط
قبل موعد النوم، ثم اشرب ٢٢٧ ميلليلتر من الماء.

ملحوظة: احرص على شرب الماء،
وإلا لن تؤتي الوصفة ثمارها في
تخفيف الإمساك.

العائد:
١٦ وجبة
حجم الوجبة:
١ ملعقة كبيرة
إذا أعدت باللبن كامل الدسم:
السعرات الحرارية لكل وجبة:
١٠ سعرًا حرارية

الإسهال

ما هو؟

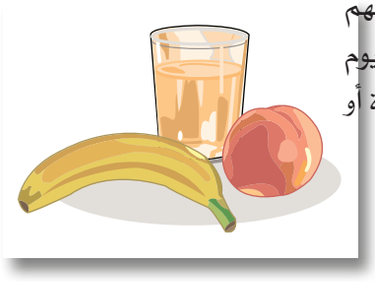
يحدث الإسهال عندما تتغوط مرات عديدة، ويخرج البراز على شكل سائل، لين أشبه إلى الماء. وتخرج الأطعمة والمشروبات من خلال الأمعاء بسرعة كبيرة لدرجة تمنع جسمك من امتصاص ما يكفيه من عناصر غذائية وأملاح معدنية وفيتامينات وماء. وقد يسبب ذلك الجفاف (الأمر الذي يحدث عندما لا يحتوي جسمك إلا على مقدار قليل للغاية من الماء). وقد يكون الإسهال متوسط الحدة أو حادًّا، وقد يستمر لفترة قصيرة أو طويلة.

لماذا يحدث؟

قد يحدث الإسهال بسبب طرق علاج السرطان مثل خضوع منطقة البطن أو الحوض للعلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي أو العلاج البيولوجي. وطرق العلاج تلك تسبب الإسهال لأنها تتلف الخلايا السليمة الموجودة في بطانة الأمعاء الدقيقة والغليظة. وقد يحدث الإسهال أيضًا بسبب العدوى أو العقار المستخدم في علاج الإمساك أو المضادات الحيوية.

طرق للتعامل مع الطعام

- **اشرب الكثير من السوائل لتعوض ما فقدته بسبب الإسهال.** ويتضمن ذلك الماء، والزنجبيل، والمشروبات الرياضية. يمكنك الاطلاع على قائمة السوائل الرائقة لمعرفة المزيد منها.
- **لا تشرب المشروبات الغازية حتى تفقد كل الفقاعات التي تخرج منها.** اشرب مزيدًا من الماء إذا جعلتك هذه المشروبات عطشان، أو سببت لك شعورًا بالغثيان.
- **تناول خمس أو ست وجبات بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.**
- **تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم.** فعندما تصاب بالإسهال، يفقد جسمك الكثير من هذين العنصرين، ومن المهم أن تعوضه ما فقده منهما. والمشروبات التي تحتوي على الصوديوم تتضمن الموز، والمشمش المعلب، والبطاطس المسلوقة أو المخبوزة أو المهروسة.

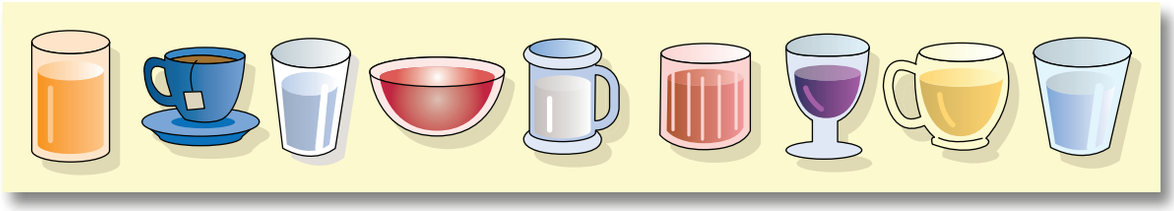


- **تناول أطعمة تحتوي على كمية قليلة من الألياف؛** فالأطعمة الغنية بالألياف قد تجعل الإسهال يسوء. وتتضمن الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من الألياف الزبادي السادة أو الزبادي بالفانيليا، والخبز الأبيض والأرز الأبيض. يمكنك أن تجد قائمة للأطعمة التي تحتوي على القليل من الألياف في هذا الكتيب.

- **تناول الأطعمة والمشروبات في درجة حرارة الغرفة؛ بحيث لا تكون ساخنة للغاية أو باردة للغاية.**

- **تجنب الأطعمة أو المشروبات التي تجعل الإسهال يسوء.** ويتضمن ذلك:

  - الأطعمة الغنية بالألياف؛ كأنواع الخبز والمكرونات المصنوعة من الحبوب الكاملة.
  - المشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر؛ مثل المشروبات الغازية وبونش الفاكهة وعصائر الفاكهة.
  - المشروبات شديدة السخونة أو البرودة.
  - الأطعمة الدسمة أو المقلية؛ كالبطاطس المحمرة والبرجر
  - الأطعمة والمشروبات التي تسبب الانتفاخ. ويتضمن ذلك الفاصوليا المجففة المطهوة والفاكهة والخضراوات النيئة.
  - منتجات الألبان؛ إلا إذا كانت تحتوي على نسبة قليلة من اللاكتوز أو خالية منه.
  - الأطعمة الحارة والحريفة؛ كالفلفل والصوص الحار، وصلصة الفلفل.
  - الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين. ويتضمن ذلك القهوة والشاي وبعض المشروبات الغازية والشيكولاتة.
  - المنتجات الخالية من السكر والمحلاة بالزايليتول أو السوربيتول. مثل العلكة والحلوى الخالية من السكر. اقرأ اللاصقة الموجودة على المنتج لتعرف ما إذا كان يحتوي على هذه المحليات أم لا.
  - عصير التفاح؛ نظرًا لاحتوائه على الكثير من السوربيتول.



- **اشرب السوائل الرائقة فحسب لمدة ١٢ إلى ١٤ ساعة بعد الإصابة المفاجئة بالإسهال.** أخبر طبيبك إذا أصبت بإسهال مفاجئ.

استشر طبيبك أو ممرضتك قبل أن تحصل على عقار للإسهال.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية**؛ فبإمكانه أن يساعدك على اختيار الأطعمة التي تحميك من الإصابة بالجفاف. كما يمكن لأخصائي التغذية أن يخبرك بالأطعمة المفيدة لك، والأطعمة **المضرة** التي عليك تجنبها عند الإصابة بالإسهال.
- **جفف جسمك بلطف بعدما تتغوط.** بدلاً من أن تستخدم ورق الحمام، نظف نفسك بمناديل مبللة أو بقليل من الماء من الشطاف . **أخبر** طبيبك أو ممرضتك إذا كانت منطقة المستقيم مصابة بقرح أو تنزف، أو كنت تعاني البواسير.

أخبر طبيبك إذا استمر الإسهال أكثر من ٢٤ ساعة. فيجب أن يعرف ما إذا كنت تعاني ألمًا أو تشنجات. وقد يصف لك الطبيب عقاقير تساعدك على التحكم في هذه المشكلات. كما أنك قد تحتاج لسوائل تأخذها عبر الوريد لتعوض ما فقدت من الماء والعناصر الغذائية. ويعني ذلك **أنك** سوف تحصل على سوائل من خلال إبرة يتم إدخالها في وريدك. لا تتناول أي عقار للإسهال قبل استشارة طبيبك أو ممرضتك.

جفاف الفم

ما هو؟

يحدث جفاف الفم عندما يقل اللعاب الموجود في فمك عن المعتاد. وهذا قد يصعب عليك الكلام، ومضغ الطعام وبلعه. وجفاف الفم قد يغير أيضًا طريقة تذوقك للطعام.

لماذا يحدث ؟

إن تعرض الرأس أو الرقبة للعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي قد يتلف الغدد التي تفرز اللعاب. كما أن العلاج البيولوجي وبعض العقاقير قد تسبب جفاف الفم.

طرق للتعامل مع الطعام

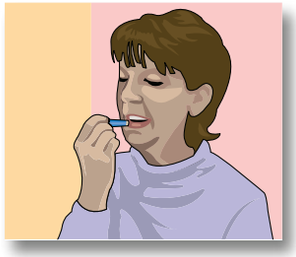
- **اشرب الماء طوال اليوم**؛ فهذا من شأنه ترطيب فمك، الأمر الذي يسهل عليك بلع الطعام والحديث. وكثير من الناس يحملون **زجاجات** ماء معهم.
- **أكثر من تناول الأطعمة أو المشروبات شديدة الحلاوة أو الحموضة (مثل الليمون)**؛فهي تساعدك على إفراز مزيد من **اللعاب**. ولكن لا تأكل أو تشرب أي شيء مُحَلٌّ أو حامض إذا كنت تعاني قرحًا في الفم أو الحلق؛ فهذا قد يزيد المشكلة سوءًا.

- **امضغ العلكة أو مص الحلوى المثلجة والثلج المجروش**؛لأنها تساعد على إفراز اللعاب، الذي يرطب الفم. اختر العلكة أو الحلوى الخالية من السكر لأن تناول الكثير من السكر قد يسبب ثقوبًا في الأسنان. وإذا كنت مصابًا بالإسهال، فراجع مع أخصائي التغذية مسألة تناول المنتجات الخالية من السكر لأن بعض المحليات تزيد الوضع سوءًا.
- **تناول الأطعمة التي يسهل بلعها**.جرب تناول الأطعمة المطهوة والمهروسة أو الحساء، وسوف تجد قائمة بالأطعمة والمشروبات التي **يسهل** مضغها وبلعها في هذا الكتيب.
- **رطب الطعام بالصلصة أو الحساء أو تتبيلة السلطة**.فهذا يسهل عملية بلع الطعام.
- **احذر من تناول أي مشروبات كحولية**؛لأنها **تزيد** جفاف فمك وتغضب ربك .

- **تجنب الأطعمة التي تجرح فمك. وتتضمن** الأطعمة الحارة والحامضة والمالحة والصلبة والمقرمشة.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية**؛ فبإمكانه أن يعرض لك طرقًا تساعدك على تناول الطعام عندما يصعب عليك جفاف فمك **مضغه**.



- **حافظ على رطوبة شفتيك باستخدام مرطب الشفاه.**
- **مضمض فمك كل ساعة أو ساعتين. اخلط ١/٤ ملعقة** صغيرة من بيكربونات الصودا و١/٨ ملعقة صغيرة من الملح مع كوب من الماء الدافئ، ثم مضمض فمك بالماء بعد استخدام هذا الخليط.
- **لا تستخدم غسول الفم الذي يحتوي على كحول**؛ فالكحول يزيد جفاف الفم سوءًا.
- **لا تستخدم منتجات التبغ، وتجنب التدخين السلبي**؛ **فمنتجات** التبغ والسجائر تجرح فمك وحلقك.

- **تحدث مع طبيبك أو طبيب الأسنان.** سله عن اللعاب الصناعي وغيرها من المنتجات التي تغطي وتحمي وترطب فمك وحلقك. وهذه المنتجات تساعد في التغلب على جفاف الفم.

عدم تحمل اللاكتوز

ما هو؟

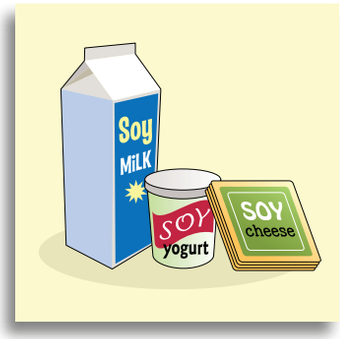
يحدث عدم تتحمل اللاكتوز عندما يعجز الجسم عن هضم أو امتصاص سكر اللبن الذي يسمى اللاكتوز. ويوجد اللاكتوز في منتجات الألبان مثل الجبن والمثلجات والبودينج. وعلامات عدم تحمل اللاكتوز قد تكون متوسطة أو حادة وقد تتضمن الانتفاخ وتشنجات وإسهالًا. وقد تستمر هذه الأعراض لأسابيع أو حتى أشهر بعد انتهاء العلاج. وأحيانًا، يستمر عدم تحمل اللاكتوز مدى الحياة.

لماذا يحدث؟

قد يحدث عدم تحمل اللاكتوز بسبب خضوع منطقة البطن أو الحوض للعلاج الإشعاعي أو غيرها من طرق العلاج التي تؤثر على الجهاز الهضمي: كالجراحة أو المضادات الحيوية.

طرق للتعامل مع الطعام

- **أعد أطعمة منخفضة اللاكتوز أو خالية منه.** سوف تجد وصفة في **الصفحة** التالية.
- **اختر منتجات الألبان منخفضة اللاكتوز أو الخالية منه.** أغلب متاجر البقالة تحتوي على منتجات (مثل اللبن والمثلجات) مصنفة بأنها «خالية من اللاكتوز» أو «منخفضة اللاكتوز».
- **جرب المنتجات المصنوعة من الصويا أو الأرز (مثل الصويا أو لبن الأرز والمثلجات)؛** فهذه المنتجات لا تحتوي على أي لاكتوز. والمرضى المصابون بأنواع معينة من **السرطان** قد لا يتمكنون من تناول منتجات الصويا. لذلك، اسأل أخصائي التغذية عما إذا كان تناول الصويا آمنًا لك لكي تدخلها على نظامك الغذائي.
- **اختر منتجات الألبان منخفضة اللاكتوز؛** فأنواع الجبن الصلب (مثل الجبن الشيدر) والزبادي أقل خطرًا لإحداث مشكلات.



طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

تحدث مع أخصائي تغذية؛ فبإمكانه أن يساعدك علىاختيار أطعمة منخفضة اللاكتوز.

تحدث مع طبيبك؛ فبإمكانه أن يقترح عليك عقارًا يساعدك على التغلب على عدم تحملك للاكتوز. ويتضمن ذلك أقراص اللاكتاز. واللاكتاز هو مادة تكسر اللاكتوز.

وصفة

تساعد في التغلب على عدم تحمل الجسم للاكتوز

بودينج الشيكولاتة الخالي من اللاكتوز

٢ كيس بيكينج شيكولاتة (٢٨ جرامًا كل كيس)

١ كوب قشدة لا تحتوي على منتج ألبان أو الأرز أو الصويا أو اللبن خالي الدسم

١ ملعقة كبيرة من النشا

١/٤ كوب سكر محبب

١ ملعقة كبيرة من خلاصة الفانيليا

تذاب الشيكولاتة في مقلاة صغيرة.

يذاب النشا مع السكر في وعاء منفصل.

يضاف جزء من السائل ويقلب حتى تذوب النشا.

تضاف الشيكولاتة المتبقية إلى السائل.

تطهى على نار متوسطة حتى تدفأ

تقلب الشيكولاتة حتى يصبح المزيج سميكًا ويبدأ في الغليان.

تمزج مع الفانيليا وتترك حتى تبرد.

العائد: ٢

وجبة

حجم الوجبة:

٣/٤ كوب

السعرات الحرارية لكل وجبة:

٣٨٢ سعرًا حراريًّا

البروتين لكل وجبة:

١ جرام

الغثيان

ما هو؟

يحدث الغثيان عندما تشعر باضطراب أو تعب في معدتك. وقد يتبع الغثيان القيء، ولكن هذا لا يحدث دومًا. والغثيان قد يمنعك من الحصول على الطعام والعناصر الغذائية التي تحتاج إليها. ولا يصاب جميع المرضى بالغثيان، ومن يعانونه قد يصابون به بعد الخضوع للعلاج مباشرة أو بعده بثلاثة أيام. ودائمًا ما ينتهي الغثيان بمجرد انتهاء العلاج.

لماذا يحدث؟

قد يكون الغثيان أثرًا جانبيًّا للجراحة، أو العلاج الكيميائي، أو العلاج البيولوجي، أو العلاج الإشعاعي للبطن، أو الأمعاء الدقيقة أو القولون أو المخ. وقد تسببه أيضًا أنواع معينة من السرطان أو أمراض أخرى.

طرق للتعامل مع الطعام

- **تناول الأطعمة الخفيفة على معدتك.** وتتضمن الخبز **المحمص** الأبيض، أو الزبادي السادة وزبادي الفانيليا، والمرقة الخفيفة. جرب الليمون الأخضر أو الأصفر أو غيرها من الأطعمة اللاذعة. ويمكنك معرفة مزيد من الأفكار حول الأطعمة التي يسهل هضمها على المعدة صفحتي ٥٢ و٥٣.
- **تناول خمس أو ست وجبات يوميًّا بدلاً من أن تتناول ثلاث وجبات كبيرة؛** فكثير من الناس يجدون من الأسهل تناول كميات أقل من الطعام على مرات أكثر.
- **لا تتجاهل تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.** حتى لو لم **تكن** تشعر بالجوع، يظل عليك تناول الطعام؛ فبالنسبة لكثير من الناس، فإن تناول الطعام على معدة خاوية يجعل الإحساس بالغثيان أكثر سوءًا.
- **اختر الأطعمة التي ترق لك.** ولا تجبر نفسك على تناول أي طعام يجعلك تشعر بالتعب. وفي الوقت نفسه، لا تتناول **أطعمتك** المفضلة حتى لا تربط بينها وبين إحساسك بالمرض.
- **لا تشرب سوى كميات بسيطة من السوائل على الوجبات.** فكثير من الناس يشعرون بالشبع أو الانتفاخ إذا أكلوا وشربوا في وقت واحد.
- **اشرب سوائل على مدار اليوم.** اشربها ببطء ويستحسن أن تفعل **ذلك** بواسطة ماصة. أو اشرب من زجاجة ماء.

- **تناول أطعمة ومشروبات ليست ساخنة أو باردة أكثر من اللازم.** اترك الأطعمة الساخنة والباردة تهدأ قبل تناولها أو **شربها**. ويمكنك أن تبرد الأطعمة والمشروبات الساخنة بإضافة الثلج عليها، أو تدفئة الأطعمة والمشروبات الباردة في المايكروويف.

- **تناول الخبز المحمص أو المقرمشات قبل أن تقوم من سريرك إذا كنت تشعر بالغثيان في الصباح.**

- حدد أنسب الأوقات لتناول الطعام وشرب **المشروبات**. بعض الناس يشعرون بتحسن عندما يأكلون وجبة خفيفة أو سريعة قبل تلقي العلاج. والبعض الآخر يشعرون بتحسن عندما يخضعون للعلاج على معدة خاوية (دون تناول أي شيء لمدة ساعتين أو ثلاثة ساعات بعده).

احرص على أن تطلع طبيبك أو ممرضتك إذا لم تُفِدْكَ مضادات الغثيان.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

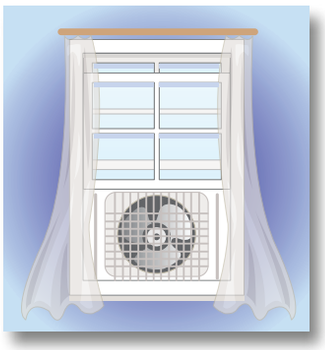
- **سل طبيبك عن أي عقار يجنبك الإحساس بالغثيان** (مضادات القيء أو مضادات الغثيان). احرص على أن تطلع طبيبك أو ممرضتك إذا لم يُجْدِ الدواء نفعه. فإذا لم يؤتِ الدواء ثماره، فقد يصف لك طبيبك دواءً آخر. وقد تحتاج لتناوله قبل ساعة من كل جلسة علاج ولبضعة أيام بعده. ونوع العلاج الذي تتلقاه وكيفية استجابته لك يحدد المدة التي تحتاج لتناولها خلالها. كما أن الوخز بالإبر قد يكون مفيدًا. تحدث مع طبيبك أو ممرضتك إذا أردت أن تجرب ذلك.

- **تحدث مع أخصائي التغذية عن طرق لتحصل على كفايتك من الطعام حتى لو كنت تشعر بالغثيان.**

- **استرخِ قبل كل جلسة علاج.** قد تشعر بتحسن إذا أخذت نفسًا عميقًا، أو تشعر بالتأمل، أو كأنك في صلاة. وكثير من الناس يسترخون عند ممارسة الأنشطة البسيطة مثل القراءة أو الاستماع إلى القران.

- **استرح قبل الوجبات.** ولكن **افعل** ذلك وأنت جالس،ولست مستلقيًّا.

- **ارتدِ ملابس مريحة وفضفاضة.**
- **سجل المرات التي تشعر فيها بالغثيان وأسباب ذلك.** واعرض ذلك على ممرضتك أو طبيبك أو أخصائي التغذية. وقد يقترح طرقًا لتغيير نظامك الغذائي.
- **تجنب الأطعمة والمشروبات ذات الرائحة النفاذة.** وتتضمن الأطعمة التي يتم طهيها والقهوة والسمك والبصل والثوم. سل صديقًا أو أحد أفراد أسرتك ليعد لك طعامك لتتجنب روائح الطهي.
- **افتح نافذة أو شغل مروحة إذا كانت رائحة غرفة المعيشة فاسدة؛** فالهواء النقي يساعد في التخلص من الغثيان. واحرص ألا تتناول طعامك في غرف دافئة أو سيئة التهوية.



قرح الفم

ما هي؟

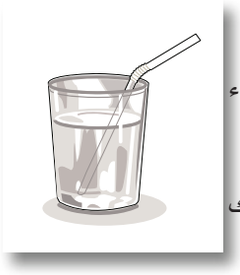
قد يسبب العلاج الإشعاعي للرأس أو الرقبة، أو العلاج الكيميائي، أو العلاج البيولوجي قرحًا في الفم (جروحًا صغيرة في فمك)، كما أنه قد يؤدي لضعف اللثة. هذا بالإضافة إلى أن مشكلات الأسنان وعدوى الفم – مثل التهابات الفم الناتجة عن الفطريات – قد تسبب أيضًا قرحًا للفم.

لماذا تحدث؟

قد يتلف علاج السرطان الخلايا سريعة النمو الموجودة في بطانة الفم والشفتين. وأغلب الظن أن فمك ولثتك سوف يتحسنان بمجرد انتهاء علاج السرطان.

طرق للتعامل مع الطعام

- **تناول الأطعمة الخفيفة سهلة المضغ.** فبعض الأطعمة قد تجرح قرح الفم وتصعب عليك مضغ الطعام وبلعه. فلكي تساعد **نفسك**، اختر الأطعمة اللينة مثل مخفوقات اللبن بأنواعها، والبيض المخفوق، والكاستارد. ولمزيد من الأفكار، انظر قائمة الأطعمة والمشروبات التي يسهل مضغها وبلعها.
- **اطه أطعمتك حتى تصبح لينة وطرية.**
- **قطع الطعام لقطع صغيرة.** كما يمكنك أيضًا هرس الطعام باستخدام الخلاط أو معالج الطعام.



- **اشرب مشروباتك بماصة؛** فهذا قد يساعد في دفع المشروبات بعيدًا عن الأجزاء التي تؤلمك في فمك.
- **استخدم ملعقة صغيرة للغاية** (مثل ملعقة الأطفال الرضع)؛ فهذا سوف يساعدك في أخذ لقيمات أصغر؛ مما يسهل عليك مضغها.
- **تناول الأطعمة باردة أو في درجة حرارة الغرفة؛** فقد يؤلمك تناول الطعام أكثر إذا كان **ساخنًا** أكثر من اللازم.
- **تناول الماصات الثلجية.** فالثلج قد يجعلك تشعر بتنميل ويهدئ فمك.

◆ **تجنب بعض الأطعمة والمشروبات عندما يكون فمك متقرحًا.** ويشمل ذلك:

- الفاكهة والعصائر المالحة؛ كالبرتقال، والليمون، واليوسفي.
- الأطعمة الحارة؛ كالصوص الحار، والأطباق التي تحتوي على الكاري، والصلصة الحريفة، والفلفل الحار.
- الطماطم والكاتشب.
- الأطعمة المالحة.
- الخضراوات النيئة.
- الأطعمة الحادة والمقرمشة مثل الجرانولا، والمقرمشات، ورقائق البطاطس والتورتيلا.
- المشروبات المحرمة التي تحتوي على كحول.

إذا كنت مصابًا بقرح في الفم، لا تستخدم منتجات التبغ كالدخان والشيشة .

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

◆ **تحدث مع أخصائي تغذية**؛فبإمكانه أن يساعدك في اختيار الأطعمة التي لا تجرح قرح الفم.

◆ **اذهب لطبيب الأسنان كل أسبوعين على الأقل قبل أن يخضع رأسك أو رقبتك لعلاج بيولوجي، أو علاج كيميائي أو علاج إشعاعي.** فمن المهم أن يكون فمك سليمًا قبل أن تبدأ في علاج السرطان. حاول أن تتلقى كل مساعدات الأسنان التي تحتاج قبل أن يبدأ العلاج. وإن عجزت عن ذلك، سل طبيبك أو ممرضتك عن الوقت الذي تكون فيه زيارتك لطبيب الأسنان آمنة. أخبر طبيب أسنانك أنك مصاب بالسرطان ونوع العلاج الذي تتلقاه.

◆ **مضمض فمك ثلاث أو أربع مرات في اليوم.** اخلط ١/ ٤ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا و١/ ٨ ملعقة صغيرة من الملح مع كوب من الماء الدافئ. ويتم مضمضة الفم بالماء السادة بعد استخدام هذا الخليط.

◆ **افحص فمك يوميًا لتتأكد من خلوه من القرح، أو البقع البيضاء، أو أي مناطق منتفخة أو حمراء في فمك.** وبهذه الطريقة سوف ترى أو تشعر بأي مشكلات بمجرد ظهورها. وأخبر طبيبك إذا لاحظت هذه التغيرات.

- **لا تستخدم مواد من شأنها أن تجرح فمك أو تلهبه مثل:**
  - غسول الفم الذي يحتوي على كحول
  - خلالًا لأسنان أو أي أدوات حادة
  - السجائر أو السيجار أو غيرها من منتجات التبغ
  - أي مشروبات كحولية.
- **أخبر طبيبك وطبيب أسنانك إذا التهب فمك أو لثتك.** فبإمكانهما أن يحددا ما إذا كان ذلك بسبب العلاج أو لوجود مشكلات في الفم والأسنان. سل طبيب الأسنان عن أي منتجات خاصة من شأنها تنظيف وتهدئة قرح الأسنان واللثة.
- **سل طبيبك عن دواء يخفف ألمك؛** فبإمكانه أن يقترح عليك دواء أو رذاذًا يخدر فمك في أثناء تناول الطعام.

وصفة

مفيدة مع قرح الفم

الفاكهة والكريمة

١ كوب من اللبن كامل الدسم

١ كوب آيس كريم الفانيليا أو الزبادي المجمد

١ كوب فاكهة معلبة (خوخ، أو مشمش، أو كمثرى) في شراب سميك من العصير

خلاصة اللوز أو الفانيليا لإكسابه مذاقًا جيدًا

يتم خلط كل المكونات فى الخلاط وتترك حتى تبرد تمامًا قبل التقديم

العائد:

٢ وجبة

حجم الوجبة:

١ ١/٢ كوب

إذا أعدت بالمثلجات:

السعرات الحرارية لكل وجبة:

٣٠٢ من السعرات الحرارية

البروتين لكل وجبة:

٧ جرامات

إذا أعدت بالزبادي المجمد:

السعرات الحرارية لكل وجبة:

٢٦٨ سعرًا حراريًّا

البروتين لكل وجبة:

٩ جرام

قرح الحلق ومشكلة بلع الطعام

ما هي؟

قد ينتج عن خضوع الرأس أو الرقبة للعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي التهاب وتقرح بطانة الحلق (التهاب المريء). وقد تشعر وكأن هناك كتلة في حلقك، أو أن صدرك أو حلقك ملتهبان. وقد تعاني أيضًا مشكلة في بلع الطعام. وهذه المشكلات قد تصعب عليك تناول الطعام وتجعلك تفقد بعض الوزن.

لماذا تحدث؟

بعض أنواع العلاج الكيميائي والإشعاعي للرأس والرقبة قد تتلف الخلايا سريعة النمو؛ كالخلايا الموجودة في بطانة الحلق. ويتوقف خطر إصابتك بقرح في الفم أو مشكلات في البلع، أو أي مشكلات أخرى في الحلق على:

- **حجم الإشعاع الذي تتلقاه.**
- **ما إذا كنت تخضع لعلاج كيميائي وإشعاعي في وقت واحد.**
- **ما إذا كنت تستخدم التبغ أو تعاقر الخمور .**

طرق للتعامل مع الطعام

- **تناول خمس أو ست وجبات صغيرة كل يوم بدلاً من أن تناول ثلاث وجبات كبيرة**؛ فقد يكون من الأسهل عليك تناول كميات أقل من الطعام في المرة الواحدة.
- **اختر الأطعمة التي يسهل بلعها**؛فبعض الأطعمة يصعب مضغها وبلعها. لذلك اختر الأطعمة اللينة مثل مخفوقات اللبن والبيض المخفوق والحبوب المطهوة. لمزيد من الأفكار، انظر قائمة بالأطعمة والمشروبات التي يسهل مضغها وبلعها.
- **اختر الأطعمة والمشروبات الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية.** انظر القوائم الخاصة بطرق الحصول على كمية **إضافية** من البروتين، وأيضًا طرق الحصول على كمية إضافية من السعرات الحرارية. وإذا كان فقد الوزن مشكلة، فانظر الجزء الخاص بفقد الوزن.
- **اطه الطعام حتى يصبح لينًا وطريًا.**

- **قطع الطعام إلى قطع صغيرة.** كما **يمكنك** أيضًا هرس الطعام باستخدام الخلاط أو معالج الطعام.
- **رطب الطعام بالصلصة أو المرقة أو تتبيلة السلطة أو الزبادي.**
- **اشرب مشروباتك بماصة**؛فهذا قد يسهل عليك **بلعها**.
- **تجنب بعض الأطعمة والمشروبات التي قد تلهب فمك أو تجرح حلقك؛ مثل:**

  - الأطعمة والمشروبات الساخنة
  - الأطعمة الحارة
  - الأطعمة والعصائر الغنية بالأحماض مثل الطماطم والبرتقال والليمون
  - الأطعمة الحادة والمقرمشة مثل رقائق البطاطس والتورتيلا.
  - المشروبات التي تحتوي على كحول.

أخبر طبيبك أو ممرضتك إذا:

- **واجهت مشكلة في بلع الطعام**
- **شعرت أنك تختنق**
- **بدأت تكح في أثناء تناول الطعام أو المشروبات**

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية**؛فبإمكانه أن يساعدك على اختيار الأطعمة **التي** يسهل بلعها.
- **اجلس معتدلاً واحنِ رأسك قليلاً عند تناول الطعام وشرب العصائر.** ابق جالسًا أو واقفًا باعتدال لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل بعد تناول الطعام.
- **لا تستخدم منتجات التبغ.** وتتضمن السجائر، والغليون والسيجار والتبغ الذي يتم مضغه الشيشة او الأرجيله؛ فكل هذه الأشياء قد تزيد مشكلة تقرح حلقك سوءًا.
- **فكر في استخدام أنبوب التغذية. أحيانًا قد لا تكون قادرًا** على تناول ما يكفيك لتحافظ على قوتك؛ مما يجعل أنبوب التغذية خيارًا جيدًا. وسوف يناقش طبيبك أو أخصائي التغذية هذا الأمر معك إذا ظن أن هذا قد يجدي نفعًا.

- **تحـدث مـع طبيبـك أو ممرضتك.** أخبر طبيبك أو ممرضــتك إذا كنت تواجه مشــكلة في البلع، أو كنت تشــعر وكأنــك تختنــق، أو **كنت** تكح في أثناء تناول الطعام أو شــرب العصــائر، أو إذا لاحظت أي مشــكلات أخرى في حلقك. وضــح له أيضًــا إذا كنت تتألم أو تفقد وزنك؛ فقد يصــف لك الطبيب عقاقير من شــأنها تخفيف هذه الأعراض. وتتضمن مضادات الحموضة، والأدوية التي تغطي حلقك وتقلل إحساسك بالألم.

القيء

ما هو؟

كلمة أخرى لوصف «لفظ الطعام».

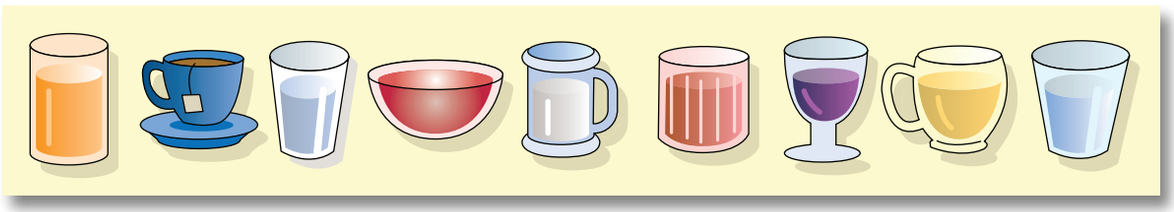
لماذا يحدث؟

قد يتبع القيء الشعور بالغثيان، وقد يسببه علاج السرطان، أو رائحة الطعام، أو الحركة، أو اضطراب المعدة، أو الغازات الموجودة في الأمعاء. وبعض الناس يتقيئون عندما يتواجدون في أماكن معينة (كالمستشفيات) تذكرهم بالسرطان. والقيء، مثل الغثيان، قد يحدث مباشرة بعد العلاج ولمدة يوم أو اثنين. كما أن جسمك قد يحاول أن يتقيأ بالرغم من خلو معدتك.

والعلاج البيولوجي، وبعض أنواع العلاج الكيميائي، والعلاج الإشعاعي للبطن، والأمعاء الدقيقة، والقولون والمخ قد يسبب الغثيان والقيء أو كليهما. وكثيرًا ما يحدث ذلك لأن طرق العلاج تلك تتلف الخلايا السليمة الموجودة في جهازك الهضمي.

طرق للتعامل مع الطعام

- **لا تتناول أو تشرب أي شيء حتى تتوقف تمامًا عن القيء.**
- **بمجرد توقف القيء، اشرب كميات صغيرة من سوائل رائقة (كالماء أو الحساء).** واحرص على أن تبدأ تشربه ببطء **وتأنٍّ**. وسوف تجد قائمة بسوائل أخرى رائقة في هذا الكتيب.



- **بمجرد ما تتمكن من شرب سوائل رائقة دون أن تتقيأ، جرب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سوائل كاملة، أو التي تجدها خفيفة على معدتك.** ويمكنك أن تضيف أطعمة صلبة عندما تبدأ في الشعور بتحسن، انظر قائمة الأطعمة التي تحتوي على سوائل كاملة، وقائمة الأطعمة والمشروبات الخفيفة على المعدة.

- **تناول خمس أو ست وجبات صغيرة كل يوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة.** بمجرد أن تبدأ في تناول الطعام، قد يكون من الأسهل أن تتناول كميات أقل من الطعام في المرة الواحدة. لا تتناول أطعمتك المفضلة في البداية، حتى لا تكره تناولها.

احرص على أن تطلع طبيبك أو ممرضتك

إذا لم يفدك الدواء المضاد للشعور بالغثيان.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية؛** فبإمكانه أن يقترح عليك أطعمة **تتناولها** بمجرد توقفك عن القيء.
- **اطلب من طبيبك أن يصف لك دواءً يجنبك القيء أو يقلله (مضاد للقيء أو مضاد للغثيان).** واحرص على أن تطلع طبيبك إذا لم يؤتِ العلاج ثماره؛ فقد يصف لك الطبيب دواءً آخر. وقد تحتاج لتناول هذه الأدوية قبل ساعة من كل جلسة علاج، وبعد بضعة أيام منها. ونوع علاج السرطان الذي تتلقاه، وكيفية استجابتك له تؤثر على الفترة التي تحتاج لتناول هذه الأدوية خلالها. كما أنك قد ترغب في التحدث مع طبيبك أو ممرضتك عن الوخز بالإبر؛ فقد يفيدك نفعًا أيضًا.
- **امنع الغثيان؛** فإحدى طرق منع القيء هي منع الغثيان. ويمكنك أن تتعلم المزيد عن الغثيان في هذا الكتيب.
- **اتصل بطبيبك إذا كان القيء حادًا أو استمر أكثر من يوم أو اثنين؛** فالقيء قد يؤدي إلى الجفاف (الذي يحدث عندما لا يحتوي جسمك على ما يكفيه من الماء). ويجب أن يعرف طبيبك أن جسمك عاجز عن الاحتفاظ بالسوائل الموجودة فيه.

اكتساب الوزن

ما هو؟

يحدث اكتساب الوزن عندما يزداد وزن جسمك. وكثير من مرضى السرطان يعتقدون أنهم سوف يفقدون أوزانهم ويندهشون – وأحيانًا ينزعجون – عندما يكتسبون وزنًا إضافيًّا.

لماذا يحدث؟

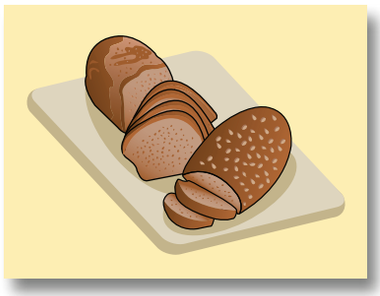
قد يحدث اكتساب الوزن لعدة أسباب:

- الأشخاص المصابون بأنواع معينة من السرطان يميلون لاكتساب الوزن
- قد يسبب العلاج الهرموني، وبعض أنواع العلاج الكيميائي، وبعض العقاقير من الستيرويدات زيادة الوزن. وأنواع العلاج تلك قد تجعل الجسم أيضًا يحتفظ بالماء؛ مما يجعلك تشعر بالانتفاخ وتكتسب وزنًا.
- بعض أنواع العلاج قد تفتح شهيتك فتشعر بالجوع وتتناول المزيد من الطعام. وأنت تكتسب وزنًا عندما تحصل على قدر أكبر من السعرات الحرارية أكثر مما يحتاج إليه جسمك.
- قد يسبب السرطان وعلاجه الشعور بالتعب، كما أنه قد يدخل تغيرات قد تؤدي إلى انخفاض مستوى نشاطك. وانخفاض النشاط قد يسبب زيادة الوزن.

لا تبدأ في اتباع أي حمية غذائية قبل أن تناقش هذه المسألة مع طبيبك؛ فهو وحده قادر على تحديد أسباب اكتسابك للوزن، ومناقشتك فيما عليك أن تفعله حيال ذلك.

طرق للتعامل مع الطعام

- **أكثر من تناول الفاكهة والخضراوات**؛فهي غنية بالألياف ومنخفضة السعرات الحرارية. وهي قد تساعدك على الشعور بالشبع دون أن تحصل على سعرات حرارية إضافية.

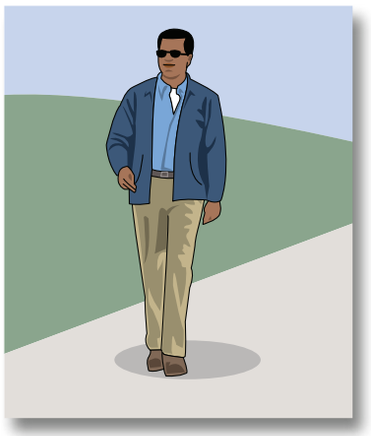


- **تناول الأطعمة الغنية بالألياف؛ مثل أنواع الخبز والمكرونة والحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة.** لمزيد من الأفكار، انظر قائمة الأطعمة الغنية بالألياف. والأشخاص المصابون بأنواع معينة من السرطانات لا يجب أن يكثروا من تناول الألياف؛ لذلك راجع مع طبيبك هذه المسألة قبل أن تتناول كمية إضافية منه في نظامك الغذائي.

- **اختر الأطعمة خالية الدسم؛** كاللحم البقري أو اللحم المقدد منزوع الدسم، أو لحم الديك الرومي أو الدجاج منزوع الجلد.
- **اختر منتجات الألبان قليلة الدسم.** وتتضمن الزبادي واللبن قليل الدسم أو الخالي منه.
- **تناول كمية أقل من الدهون.** لا تُضِفْ سوى كمية قليلة من الزبد، أو المايونيز، أو الحلوى، أو الأطعمة المقلية، وغيرها من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.
- **اطه طعامك بطرق لا تحتاج إلى الكثير من الدهون؛ كالتشويح، والطهي على البخار، والشوي، والتحميص.**
- **تناول كميات صغيرة من الطعام.** وعندما تتناول طعامك خارج المنزل، خذ نصف وجبتك حتى تأكلها في وقت لاحق من اليوم.
- **تناول كمية أقل من الملح؛** فهذا يساعدك على عدم الاحتفاظ بالماء إذا كانت زيادة وزنك بسبب احتباس السوائل داخل جسمك.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية؛** فبإمكانه أن يناقش معك طرقًا تقلل كمية الملح التي تتناولها، إذا كانت زيادة وزنك بسبب احتباس السوائل داخل جسمك. كما أن أخصائي التغذية بإمكانه أن يساعدك في اختيار الأطعمة الصحية وإدخال تغيرات صحية على وصفاتك المفضلة.



- **مارس التمارين الرياضية كل يوم؛** فالتمارين الرياضية لا تساعد على حرق السعرات الحرارية فحسب، ولكن الدراسات أثبتت أنها تساعد مرضى السرطان على الشعور بتحسن. تحدث مع طبيبك أو ممرضتك عن كمية التمارين الرياضية التي عليك أن تمارسها وأنت تتلقى علاج السرطان.
- **تحدث مع طبيبك قبل اتباعك أي حمية غذائية لإنقاص الوزن؛** فبإمكانه أن يساعدك على تحديد أسباب زيادة وزنك، وأن يصف لك دواءً (مدرًّا للبول) إذا كان جسمك يحتفظ بالسوائل.

فقدان الوزن

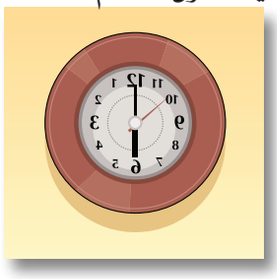
ما هو؟

يحدث فقدان الوزن عندما ينخفض وزن جسمك.

لماذا يحدث؟

قد يحدث فقد الوزن بسبب السرطان نفسه، أو الآثار الجانبية لعلاج السرطان؛ مثل الغثيان والقيء. كما أن الضغط والتوتر قد يسبب نقص الوزن. وكثير من مرضى السرطان يعانون فقد الوزن خلال فترة العلاج:

طرق للتعامل مع الطعام



- **تناول طعامك عندما يحين موعد تناول الطعام، ولا تنتظر حتى تشعر بالجوع.** ويبقى عليك تناول الطعام حتى لو لم تكن تشعر بالجوع عند تلقيك علاج السرطان.
- **تناول خمس أو ست وجبات صغيرة كل يوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة.** فقد يكون من الأسهل بالنسبة لك أن تتناول كميات أقل في كل مرة.
- **اختر الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية.** ويمكنك أن تضيف مزيدًا من البروتين والسعرات الحرارية على مختلف الأطعمة. جرب وصفة زبدة الفول السوداني. ولمزيد من الأفكار، انظر القائمة التي تتناول كيفية إضافة البروتين، وأيضًا كيفية إضافة مزيد من السعرات الحرارية.

- **اشرب مخفوقات اللبن، أو العصائر أو الحساء إذا لم تكن راغبًا في تناول أطعمة صلبة.** فهي سوف تمدك بالبروتين والفيتامين والسعرات الحرارية التي يحتاج إليها جسمك. جرب أيضًا وصفة مخفوق اللبن الغني بالبروتين. لمزيد من الأفكار، انظر قائمة السوائل الكاملة.
- **اطه طعامك بلبن مدعم بالبروتين.** يمكنك استخدام اللبن المدعم بالبروتين (بدلاً من اللبن العادي) في طهي الطعام مثل المكرونة، والجبن، والبودينج وصوص الكريمة، والبطاطس المهروسة، والكاكاو، والحساء أو الفطائر المقلية. انظر وصفة اللبن المدعم بالبروتين الواردة في الصفحة التالية.

طرق أخرى للتعامل مع المشكلات

- **تحدث مع أخصائي تغذية**؛فبإمكانه أن يمدك بأفكار عن كيفية الحفاظ على وزنك أو زيادته. ويتضمن ذلك اختيار الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية وتغيير وصفات أطعمتك المفضلة.

- **حافظ على نشاطك قدر المستطاع**؛فالتنزه أو ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والصلاة في المسجد قد تعمل على فتح شهيتك. كما تظهر الدراسات أن كثيرًا من مرضى السرطان يشعرون بتحسن عندما يمارسون التمارين الرياضية كل يوم.

- **فكر في استخدام أنبوب التغذية**.أحيانًا قد لا تكون قادرًاعلى تناول ما يكفيك لتحافظ على قوتك؛ مما يجعل أنبوب التغذية خيارًا جيدًا. وسوف يناقش طبيبك أو أخصائي التغذية هذا الأمر معك إذا ظن أن هذا قد يجدي نفعًا.

- **أطلع طبيبك إذا واجهت مشكلات في تناول الطعام مثل الغثيان، أو القيء أو طرأت تغيرات على إحساسك بمذاق الطعام أو رائحته**؛ فبإمكانه أن يساعدك في السيطرة على هذه المشكلات حتى يتسنى لك تناول الطعام بشكل أفضل.

وصفة مفيدة
لفقد الوزن

اللبن المدعم بالبروتين

٤ أكواب لبن كامل الدسم

١ كوب لبن مجفف سريع الذوبان

يوضع اللبن السائل في إناء عميق. يضاف إليه اللبن المجفف ويخفق ببطء بمضرب البيض حتى تمام الذوبان (الأمر الذي يستغرق أقل من خمس دقائق عادة)

ملحوظة: إذا كان مذاقه قويًا، فابدأ بنصف كوب من اللبن المجفف واعمل على زيادته تدريجيًا حتى تصل إلى كوب كامل.

١ كوب لبن مدعم بالبروتين

٢ ملعقة كبيرة صوص الزبدة الأسكتلندي

العائد: ربع جالون
حجم الوجبة: ١ كوب
السعرات الحرارية لكل وجبة: ٢١١ سعرًا حراريًا
البروتين لكل وجبة: ١٤ جرامًا سعر حراريًا
البروتين لكل وجبة: ٩ جرامات

مخفوق اللبن الغني بالبروتين

شراب الفاكهة أو عصيرها

٢/١ كوب آيس كريم

٢/١ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

يتم وضع كل المكونات في الخلاط

تخلط جيدًا بسرعة منخفضة لمدة ١٠ دقائق

العائد:

١ وجبة

حجم الوجبة:

حوالي ١ كوب و٢/١

السعرات الحرارية لكل وجبة:

٤٢٥ سعرًا حراريًّا

البروتين لكل وجبة:

١٧ جرامًا

زبدة الفول السوداني

١ ملعقة كبيرة من اللبن المجفف سريع الذوبان خالي الدسم

١ ملعقة كبيرة عسل أبيض

١ ملعقة كبيرة ماء

٥ ملاعق كبيرة زبدة الفول السوداني الناعمة

١ ملعقة كبيرة خلاصة الفانيليا

يتم وضع اللبن المجفف مع
الماء والفانيليا وتقلب حتى
تمام الامتزاج

يضاف العسل وزبدة الفول
السوداني وتقلب حتى
يمتزج الخليط
يفرد الخليط على التوست
يمكن عمل كرات أيضًا من الخليط وتجمد ثم تؤكل كحلوى
توضع في الثلاجة، مع العلم أنه يصعب فردها عندما تبرد

العائد:

٣ ملاعق كبيرة

حجم الوجبة:

٣ ملاعق كبيرة

السعرات الحرارية لكل وجبة:

٢٧٩ سعرًا حراريًّا

البروتين لكل وجبة:

١١ جرامًا

ما بعد علاج السرطان

كثير من مشكلات تناول الطعام تزول عند انتهاء العلاج

بمجرد انتهاء علاج السرطان، سوف تتحسن كثير من المشكلات التي تواجهها في تناول الطعام. وبعض مشكلات تناول الطعام؛ مثل فقد الوزن والتغيرات التي تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته، قد تستمر لفترة تطول عن فترة العلاج. إذا كانت رأسك أو رقبتك خضعت لعلاج، أو خضعت لعملية جراحية لاستئصال جزء من معدتك أو أمعائك، فإن مشكلات تناول الطعام قد تكون جزءًا دائمًا من حياتك.

عد لتناول طعام صحي

بالرغم من أن تناول أطعمة صحية في حد ذاته لا يمكنه منع السرطان من العودة مرة أخرى، فإنه قد يساعدك في الاحتفاظ بقوتك، وإعادة بناء أنسجة جسمك، كما أنه يحسن ما تشعر به بعد انتهاء العلاج. إليك بعض طرق تناول أطعمة صحية بعد انتهاء العلاج:

- أعد وجبات بسيطة تحبها ويسهل إعدادها.
- اطه وجبتين أو ثلاث وجبات كل مرة. وضع الوجبات الإضافية في المجمد حتى تتناولها في وقت لاحق.
- اجعل لديك مخزونًا من وجبات العشاء المجمدة.
- اجعل الطهي أسهل؛ كأن تشتري خضراوات سابقة الإعداد.
- تناول الكثير من مختلف الأطعمة؛ فليس هناك طعام يحتوي على كل الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تحتاج إليها.
- أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة. ويتضمن ذلك الخضراوات النية والمطهية، والفاكهة، وعصائر الفاكهة؛ فهي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.
- أدخل الفاصوليا والبازلاء والعدس على نظامك الغذائي وأكثر من تناولها.
- خفف من تناول الدهون والملح والأطعمة المدخنة أو المخللة.
- اختر منتجات الألبان قليلة الدسم.

- تناول كميات صـغيرة (حوالي ١٧٠ جرامًا إلى ١٩٨ جرامًا كل يوم) من اللحوم منزوعة الدسـم والديك الرومي منزوع الجلد.
- اطه طعامك بطرق لا تحتاج إلى الكثير من الدهون؛ كالتشويح، والطهي على البخار، والشوي، والتحميص.

تحدث مع أخصائي تغذية

قد يكون من المفيد بالنسبة لك أن تتحدث مع أخصائي تغذيةحتى بعد انتهاء جلسات علاجك من السرطان؛ فأخصائي التغذية قد يساعدك على أن تعود إلى تناول أطعمة صحية، كما أنه قد يناقش معك طرق التعامل مع أي مشكلات تلازمك بعد انتهاء العلاج.

مشكلات تناول الطعام التي قد تسببها أنواع معينة لعلاج السرطان

علاج السرطان	ما يحدث أحيانًا: الآثار الجانبية
الجراحة	• قد تبطئ الجراحة عملية الهضم (كيفية استخدام الجسم للطعام). وقد تؤثر أيضًا على تناولك للطعام إذا خضعت لجراحة في الفم، أو المعدة أو الأمعاء أو الحلق. • بعد الجراحة؛ يجد بعض الناس مشكلة في العودة لطريقتهم المعتادة في تناول الطعام. إذا حدث ذلك، قد تحتاج للحصول على عناصر غذائية من خلال أنبوب التغذية أو الحقن الوريدي (من خلال إبرة يتم إدخالها في الوريد مباشرة). **ملحوظة:** تزيد الجراحة حاجتك للتغذية الجيدة. إذا كنت ضعيفًا أو كان وزنك أقل من المعتاد، ربما تحتاج لاتباع نظام غذائي غني بالبروتين والسعرات الحرارية بعد الخضوع للجراحة.
العلاج الإشعاعي	العلاج الإشعاعي يدمر الخلايا السليمة مثلما يدمر الخلايا السرطانية. وعندما تخضع لعلاج إشعاعي على الرأس أو الرقبة أو الصدر أو المريء، قد تواجه مشكلة في تناول الطعام مثل: • **تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته** • جفاف الفم • يتبع في الصفحة التالية • قرح الفم • قرح الحلق • مشاكل الأسنان والفك • مشكلة بلع الطعام عندما تخضع للعلاج الإشعاعي على منطقة البطن أو الحوض، قد تواجه مشكلات مثل: • التشجنات، والانتفاخ • الإسهال • الغثيان • القيء

مشكلات تناول الطعام التي قد تسببها أنواع معينة لعلاج السرطان

يتبع

علاج السرطان	ما يحدث أحيانًا: الآثار الجانبية
العلاج الكيميائي	يعمل العلاج الكيميائي من خلال وقف أو إبطاء نمو الخلايا السرطانية، التي تنمو وتنقسم بسرعة. ولكنه قد يتلف أيضًا الخلايا السليمة التي تنمو وتنقسم بسرعة؛ كالخلايا الموجودة في بطانة الفم والأمعاء. وتلف الخلايا السليمة قد تنتج عنه آثار جانبية. وبعض هذه الآثار الجانبية قد يؤدي إلى مشكلات في تناول الطعام مثل: • **فقد الشهية** • **تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته** • **الإمساك** • **الإسهال** • **الغثيان** • **قرح الفم** • **قرح الحلق** • يتبع في الصفحة التالية • **القيء** • **اكتساب الوزن** • **فقد الوزن**
العلاج البيولوجي (المعالجة المناعية)	قد ينعكس العلاج البيولوجي على شهيتك للطعام أو قدرتك على تناوله. وقد تتضمن المشكلات: • **تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته** • **الإسهال** • **جفاف الفم**
العلاج البيولوجي (المعالجة المناعية)	فقد الشهية بسبب أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، كآلام العضلات، والتعب والحمى • الغثيان • قرح الفم • القيء • فقد الوزن بصورة حادة *يتبع في الصفحة التالية*

علاج السرطان	ما يحدث أحيانًا: الآثار الجانبية
العلاج الهرموني يتبع	قد ينعكس العلاج الهرموني على شهيتك للطعام أو قدرتك على تناوله، وقد تتضمن المشكلات: • تغيرات تطرأ على الإحساس بمذاق الطعام ورائحته • الإسهال

قوائم الأطعمة والمشروبات

السوائل الرائقة

قد تكون هذه القائمة مفيدة إذا كنت تعاني فقد الشهية، أو الإمساك أو الإسهال أو القيء.

- انظر المزيد عن فقد الشهية
- انظر المزيد عن الإمساك
- انظر المزيد عن الإسهال
- انظر المزيد عن القيء

الأنواع	السوائل
الحساء	مرقة الحساء الرائقة (عادة ما تصنع من اللحم البقري) المرقة الرائقة
المشروبات	عصائر الفاكهة الرائقة (كالتفاح أو التوت أو العنب) المياه الغازية أو الكربونية الرائقة المياه ذات النكهة مشروبات الفاكهة ذات النكهة بونش الفاكهة المشروبات الرياضية الماء الشاي الخفيف بدون كافيين
الحلوى والوجبات الخفيفة	مثلجات اللبن أو الفاكهة الخالية من قطع الفاكهة الجيلاتين الحلوى الصلبة العسل الجيلي مصاصة الثلج
بدائل الوجبات والمكملات الغذائية	مكملات العناصر الغذائية الرائقة: مثل Resource® Breeze أو Carnation® Instant Breakfast® Juice أو Enlive®

أطعمة السوائل الكاملة

قد تكون هذه القائمة مفيدة إذا كنت تعاني فقد الشهية، أو القيء أو فقد الوزن.

- انظر المزيد عن فقد الشهية.
- انظر المزيد عن القيء.
- انظر المزيد عن فقد الوزن.

الأنواع	الأطعمة والمشروبات
الحبوب	الحبوب الساخنة المعالجة (مثل Cream of Wheat® أو Cream of Rice® أو الشوفان الفوري والبرغل).
الحساء	مرقة الحساء الرائقة (عادة ما تصنع من اللحم البقري) المرقة الرائقة الحساء المضروب في الخلاط
المشروبات	المشروبات الغازية القهوة عصائر الفاكهة بونش الفاكهة اللبن مخفوقات اللبن خليط الفاكهة المشروبات الرياضية الماء عصير الطماطم عصير الخضراوات الماء

أطعمة السوائل الكاملة يتبع

الأنواع	الأطعمة والمشروبات
الحلوى والوجبات الخفيفة	الكاستارد (الطري أو المخبوز) الزبادي المجمد الفاكهة المهروسة المصفاة من الماء الجيلاتين العسل الأبيض المثلجات الخالية من أي شيء يمضغ (كالمكسرات أو قطع البسكويت) اللبن المثلج الجيلي البودينج مثلج الفاكهة مصاصة الثلج الشربات الزبادي (السادة أو الفانيليا)
بدائل الوجبات والمكملات الغذائية	مشروبات الإفطار سريعة التحضير (مثل Carnation® Instant Breakfast®) بدائل الوجبات السائلة (مثل Boost® و Ensure®) مكملات العناصر الغذائية الرائقة (مثل Resource® Breeze أو Carnation® Instant Breakfast® Juice أو Enlive®!)

أطعمة ومشروبات خفيفة على المعدة

قد تكون هذه القائمة مفيدة إذا كنت تعاني الغثيان أو بمجرد أن تتوقف عن القيء.

- انظر المزيد عن الغثيان.
- انظر المزيد عن القيء.

الأنواع	الأطعمة والمشروبات
الحساء	مرقة رائقة (كمرقة الدجاج أو الخضراوات أو اللحم البقري) كل الأنواع (سواء المصفاة أو المهروس إن لزم)، باستثناء تلك المصنوعة من أطعمة تسبب غازات؛ مثل الفاصوليا والبازلاء الجافة، أو البروكلي أو الكرنب
المشروبات	مشروبات غازية رائقة بعد أن تفقد كل الفقاعات منها عصير التوت أو العنب المشروبات ذات نكهة الفاكهة بونش الفاكهة اللبن المشروبات الرياضية الشاي عصائر الخضراوات الماء
الوجبات الرئيسية وأطعمة أخرى	الأفوكادو اللحم البقري (مقطع لقطع صغيرة) الجبن الصلب (الأنواع متوسطة الحدة كالأنواع الأمريكية) الجبن الطري أو شبه الطري (كالجبن القرش أو الجبن الكريمي) الدجاج أو الديك الرومي (مشوح أو مخبوز بعد نزع جلده) البيض الأسماك (المسلوقة أو المشوحة) الشعيرية المكرونة (السادة) زبدة الفول السوداني الكريمية (وغيرها من زبدة المكسرات) البطاطس بعد تقشيرها (مسلوقة أو مخبوزة)

أطعمة ومشروبات خفيفة على المعدة يتبع

الأنواع	الأطعمة والمشروبات
الوجبات الرئيسية وأطعمة أخرى *(يتبع)*	البسكويت المملح الحبوب الباردة المعدلة (مثل رقائق الذرة، أو Rice Krispies® أو Rice Chex® أو Corn Chex®) الحبوب الساخنة المعدلة (مثل Cream of Wheat®) البسكويت المملح التورتيلا (مصنوعة من الدقيق الأبيض) الخضراوات (الطرية جيدة الطهي) الخبز الأبيض الأرز الأبيض التوست الأبيض
الحلوى والوجبات الخفيفة	الكعك الإسفنجي الموز الفاكهة المعلبة، مثل صوص التفاح والخوخ والكمثرى الكاستارد الزبادي المجمد الجلي الآيس كريم اللبن المثلج حلوى الليمون مصاصة الثلج البودينج الحلويات المثلجة الشربات الزبادى (سادة أو فانيليا)
بدائل الوجبات والمكملات الغذائية	مشروبات الإفطار سريعة التحضير (مثل Carnation® Instant Breakfast®) بدائل الوجبات السائلة (مثل Ensure®) مكملات العناصر الغذائية الرائقة (مثل Resource® Breeze أو Carnation® Instant Breakfast® Juice أو Enlive®!)

أطعمة منخفضة الألياف

هذه القائمة قد تكون مفيدة إذا كنت مصابًا بالإسهال. انظر المزيد عن الإسهال.

الأنواع	الأطعمة والمشروبات
الوجبات الرئيسية وأطعمة أخرى	الدجاج أو الديك الرومي (منزوع الجلد والمخبوز أو المشوح أو المشوي) الحبوب المعدلة المطهية (مثل Cream of Rice® والشوفان سريع التحضير والبرغل) البيض الأسماك الشعيرية البطاطس المقشرة (مسلوقة أو مخبوزة) الخبز الأبيض الأرز الأبيض
الفاكهة والخضراوات	الجزر (المطهو) الفاكهة المعلبة (كالخوخ والكمثرى وصوص التفاح) عصائر الفاكهة عيش الغراب الفاصوليا الخضراء (المطهوة) عصائر الخضراوات
الوجبات الخفيفة	الكعك الإسفنجي المقرمشات الكاستارد الجيلاتين بسكويت الزنجبيل بسكويت جراهام البسكويت المملح الحلوى المثلجة الشربات ويفير الفانيليا الزبادي (سادة أو فانيليا)

أطعمة غنية بالألياف

هذه القائمة قد تكون مفيدة إذا كنت مصابًا بالإمساك أو تعاني اكتساب الوزن.

- انظر المزيد عن الإمساك.
- انظر المزيد عن اكتساب الوزن.

الأنواع	الأطعمة والمشروبات
الوجبات الرئيسية وأطعمة أخرى	الفطائر المصنوعة من النخالة الحبوب الكاملة أو المصنوعة من النخالة البازلاء والبقوليات المطهوة المجففة أو المعلبة (كالعدس أو الفاصوليا الحمراء أو السوداء أو القرمزية أو اللوبيا) زبدة الفول السوداني (وغيرها من زبدة المكسرات) الحساء المصنوع من الخضراوات والبقوليات (كالعدس والارمس) الحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة (كالشوفان وحبوب الإفطار) الحب المصنوع من الحبوب الكاملة المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة
الفاكهة والخضراوات	التفاح التوت (كالتوت الأزرق والتوت الأسود والفراولة) البروكلي الملفوف الكرنب الذرة الفاكهة المجففة (كالمشمش والبلح والبرقوق والزبيب) الخضراوات الورقية (كالسبانخ والخس والكرنب اللارؤيسي والسلق) البازلاء البطاطس المقشرة السبانخ البطاطا البطاطا الحلوة
وجبات خفيفة	المقرمشات المصنوعة من النخالة الجرانولا المكسرات الفيشار البذور (كبذور القرع أو عباد الشمس) المكسرات المشكلة

أطعمة ومشروبات سهلة المضغ والبلع

قد تكون هذه القائمة مفيدة إذا كنت تعاني جفاف الفم أو قرح الفم أو قرح الحلق أو تواجه مشكلة في بلع الطعام.

- انظر المزيد عن جفاف الفم
- انظر المزيد عن قرح الفم
- انظر المزيد عن قرح الحلق ومشكلة البلع

الأنواع	الأطعمة والمشروبات
الوجبات الرئيسية وأطعمة أخرى	أطعمة الأطفال الطواجن سلطة الدجاج الحبو المعدلة المطهوة (مثل Cream of Wheat®أو Cream of Rice® أو الشوفان سريع التحضير والبرغل) الجبن القريش البيض (المسلوق أو الملخبط) المكرونة بالجبن البطاطس المهروسة زبدة الفول السوداني الكريمية الأطعمة المطهوة المهروسة الحساء بأنواعه اليخنة بأنواعها سلطة التونة الكاستارد
الحلوى والوجبات الخفيفة	فطائر الفاكهة الفاكهة (المهروسة أو أطعمة الأطفال) الجلي الآيس كريم مخفوقات اللبن البودينج حلوى الثلج كوكتيل الفاكهة مصاصة الثلج الزبادي (السادة أو الفانيليا)
بدائل الوجبات والمكملات الغذائية	مشروبات الإفطار سريعة التحضير (مثل Carnation® Instant Breakfast®) بدائل الوجبات السائلة (مثل Ensure®) مكملات العناصر الغذائية الرائقة (مثل Resource® Breeze أو Carnation® Instant Breakfast® Juice أو Enlive®!)

وجبات خفيفة سهلة وسريعة

قد تكون هذه القائمة مفيدة إذا كنت تعاني فقد الشهية. انظر المزيد عن فقد الشهية.

أنواع الأطعمة والمشروبات	أمثلة
المشروبات	لبن الشيكولاتة مشروبات الإفطار سريعة التحضير العصائر اللبن مخفوقات اللبن
الوجبات الرئيسية وأطعمة أخرى	الخبز الحبوب الجبن الصلب أو شبه الطري المقرمشات حساء الكريمة البيض المسلوق أو شبه المسلوق الفطائر الإنجليزية المكسرات زبدة الفول السوداني (وغيرها من زبدة المكسرات) خبز البيتا والحمص البيتزا الشطائر
الفاكهة والخضراوات	صوص التفاح الفاكهة الطازجة أو المعلبة الخضراوات (نيئة أو مطهوة) *يتبع في الصفحة التالية*

وجبات خفيفة سهلة وسريعة *يتبع*

أنواع الأطعمة والمشروبات	أمثلة
الحلوى والوجبات الخفيفة	الكعك والبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة أو الفاكهة أو المكسرات أو جنين القمح أو الجرانولا الكاستارد المغموسات المصنوعة من الجبن أو البقوليات أو الكريمة اللاذعة الزبادي المجمد الجيلاتين الجرانولا حلوى الجرانولا الأيس كريم المكسرات الفيشار مصاصة الثلج البودينج حلوى الثلج الشربات المكسرات المشكلة الزبادي

طرق لإضافة البروتين

قد تكون هذه القائمة مفيدة إذا كنت تعاني فقد الشهية، أو قرح الحلق أو مشكلة في بلع الطعام أو فقد الوزن.

- انظر المزيد عن فقد الشهية.
- انظر المزيد عن قرح الحلق ومشكلة البلع.
- انظر المزيد عن فقد الوزن.

الأنواع	كيفية الاستخدام
الجبن الصلب أو شبه الطري	• يذاب على: – الشطائر – الخبز – الفطائر – التورتيلا – شرائح اللحم – النقانق – اللحوم والأسماك – الخضراوات – البيض – الحلوى – يخنة الفاكهة – الفطائر • تبشر وتضاف إلى: – الحساء – الصوص – الطواجن – أطباق الخضراوات – البطاطس المهروسة – الأرز – الشعيرية – اللحم المفروم الممزوج بالبيض
الجبن القريش/جبن الريكوتا	• تخلط مع أو تستخدم لحشو الفاكهة والخضراوات • تضاف إلى – الطواجن – المكرونة الإسباجيتي – الشعيرية – أطباق البيض (كالأوملیت أو البيض الملخبط)

يتبع في الصفحة التالية

طرق لإضافة البروتين يتبع

الأنواع	كيفية الاستخدام
اللبن	• استخدم اللبن بدلاً من الماء في إعداد المشروبات وفي الطهي • استخدمه في إعداد الحبوب الساخنة والحساء والكاكاو والبودينج
اللبن المجفف خالي الدسم سريع الذوبان	• أضفه إلى اللبن ومشروبات اللبن (كمخفوقات اللبن وكوكتيلات الفاكهة) – استخدمه في – الطواجن – اللحم المفروم الممزوج بالبيض – يتبع في الصفحة التالية – الخبز – الفطائر – الصوص – حساء الكريمة – البطاطس المهروسة – المكرونة بالجبن – البودينج – الكاستارد – أي حلوى أخرى تحتوي على اللبن
بدائل الوجبات والمكملات الغذائية ومسحوق البروتين	• استخدم "مسحوق الإفطار سريع التحضير) في مشروبات اللبن والحلوى • اخلطه مع المثلجات واللبن والفاكهة لتحصل على مخفوق لبن غني بالبروتين
المثلجات والزبادي والزبادي المجمد	• يضاف إلى: – المشروبات الغازية – مشروبات اللبن (كمخفوقات اللبن) – الحبوب – الفاكهة – الجلي – الفطائر • يخلط مع الفاكهة الطرية أو المطهوة • اصنع شطيرة المثلجات أو الزبادي المجمد بين شرائح الكعك أو البسكويت بأنواعه • يخلط مع مشروبات الإفطار والفاكهة مثل الموز

طرق لإضافة البروتين يتبع

الأنواع	كيفية الاستخدام
البيض	• أضف قطع البيض المسلوق جيدًا إلى السلطة وتتبيلة السلطة والخضراوات والطواجن واللحوم • اصنع كاستارد غنيًّا بالبيض واللبن والسكر • أضف مزيدًا من صفار البيض المسلوق جيدًا إلى شطائر البيض وغيرها من الشطائر • أضف البيض إلى البطاطس المهروسة، والخضراوات المهروسة والصوص. (احرص على ترك هذه الأطباق على النار بعد إضافة البيض إليها لأن البيض النِّيِّئ قد يحتوي على بكتيريا ضارة). • أضف مزيدًا من البيض أو بياض البيض إلى: – الكاستارد – البودينج – يتبع في الصفحة التالية – الكعك – يتبع في الصفحة التالية – البيض الأوملیت – الفطائر المقلية أو الفطائر الفرنسية
المكسرات والبذور وجنين القمح	• يضاف إلى: – الطواجن – الخبز – الفطائر – الفطائر المقلية – البسكويت – كعك الوافل • تنثر على: – الفاكهة – الحبوب – الآيس كريم – الزبادي – الخضراوات – السلطة – التوست *يتبع في الصفحة التالية*

الأنواع	كيفية الاستخدام
مكسرات وبور وجنين القمح (تابع)	• توضع بدلاً من قطع الخبز في الوصفات • تخلط مع البقدونس أو السبانخ أو الأعشاب والكريمة لتصنع صوصًا لأطباق الشعيرية أو المكرونة أو الخضراوات • يتبع في الصفحة التالية • غَطِّ أصابع الموز بالمكسرات المجروشة
زبدةالفول السوداني وغيرها من زبدة المكسرات	• تضاف إلى: – الشطائر – الخبز المحمص – الفطائر – المقرمشات – كعك الوفل – الكعك المقلي – شرائح الفاكهة • تستخدم كغموس مع الخضراوات النيئة • تخلط مع اللبن وغيره من المشروبات • يضاف إلى المثلجات اللينة والزبادي
اللحوم والدواجن والأسماك	• تضاف اللحوم المطهوة والمقطعة أو الأسماك إلى: – الخضراوات – السلطة – الطواجن – الحساء – الصوص – عجينة البسكويت – الأومليت – البيض • الكعك • حشو الشطائر • حشو الدجاج والديك الرومي • تلف في الفطائر أو عجينة البسكويت • تضاف إلى البطاطس المهروسة
الفاصوليا والبقوليات والتوفو	• تضاف إلى الطواجن والمكرونة والحساء وأطباق الحبوب • اهرس الفاصوليا المطهوة مع الجبن واللبن

طرق لإضافة سعرات حرارية

هذه القائمة قد تكون مفيدة إذا كنت تعاني فقد الشهية أو قرح الحلق أو مشكلة في البلع أو فقد الوزن.

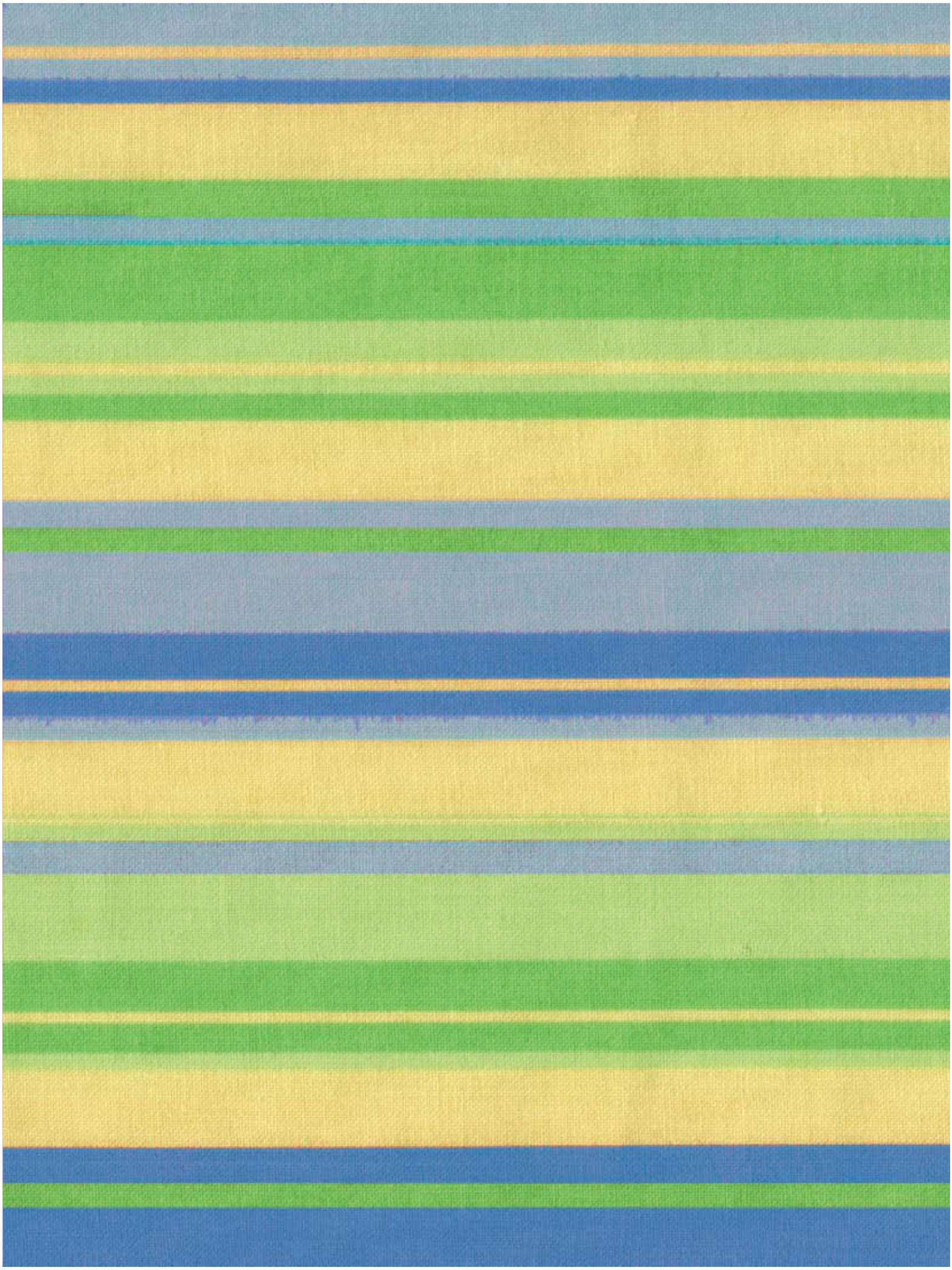
- انظر المزيد عن فقد الشهية
- انظر المزيد عن قرح الحلق ومشكلة البلع
- انظر المزيد عن فقد الوزن

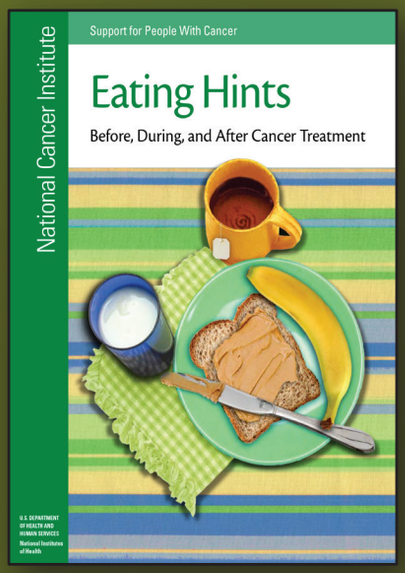
الأنواع	كيفية الاستخدام
اللبن	• استخدم اللبن كامل الدسم بدلاً من قليل الدسم • أضفه إلى الحبوب الباردة أو الساخنة • يسكب على الدجاج والأسماك في أثناء خبزها • أضفه إلى اشرائح اللحم أو اللحم المفروم وكرات اللحوم والخضراوات • أعد الشيكولاتة الساخنة باللبن
الجبن	• يذاب على أسطح الطواجن والبطاطس والخضراوات • يضاف إلى البيض الأومليت • يضاف إلى الشطائر
الجرانولا	• تستخدم في البسكويت والفطائر الإنجليزية عجينة الخبز • تنثر على: – الخضراوات – الزبادي – الأيس كريم – البودينج – يتبع في الصفحة التالية – الكاستارد – الفاكهة • تغطى بها الفاكهة ثم تخبز • تخلط مع الفاكهة المجففة والمكسرات ويتم تناولها كوجبة خفيفة • تستخدم في وصفات البودينج بدلاً من الخبز أو الأرز
الفاكهة المجففة (الزبيب، البرقوق، المشمش، البلح، التين)	• تنقع في ماء دافئ ثم تؤكل على الإفطار، أو كحلوى أو وجبة خفيفة • تضاف إلى: – الفطائر – البسكويت – الخبز *يتبع في الصفحة التالية*

الأنواع	كيفية الاستخدام
الفاكهة المجففة (الزبيب، البرقوق، المشمش، البلح، التين) تابع	– الكعك – أطباق الأرز والحبوب – الحبوب – البودينج – الحشو – الخضراوات المطهوة (كالجزر أو البطاطا، أو البطاطا الحلوة أو الكوسة أو القرع – تضاف إلى الفطائر • تضاف إلى المكسرات أو الجرانولا ويتم تناولها كوجبة خفيفة • يتبع في الصفحة التالية
البيض	• ضف قطع البيض المسلوق جيدًا إلى السلطة وتتبيلة السلطة والخضراوات والطواجن واللحوم • اصنع كاستارد غنيًّا بالبيض واللبن والسكر • أضف مزيدًا من صفار البيض المسلوق جيدًا إلى شطائر البيض وغيرها من الشطائر • أضف البيض إلى البطاطس المهروسة، والخضراوات المهروسة والصوص. (احرص على ترك هذه الأطباق على النار بعد إضافة البيض إليها لأن البيض النِّيِّئ قد يحتوي على بكتيريا ضارة). • أضف مزيدًا من البيض أو بياض البيض إلى: – الكاستارد – البودينج – الكعك – البيض الأومليت – الفطائر المقلية أو الفطائر الفرنسية

ملاحظات

ملاحظات





This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

بدعم
محمد بن عبدالرحمن العقيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان
SAUDI CANCER SOCIETY