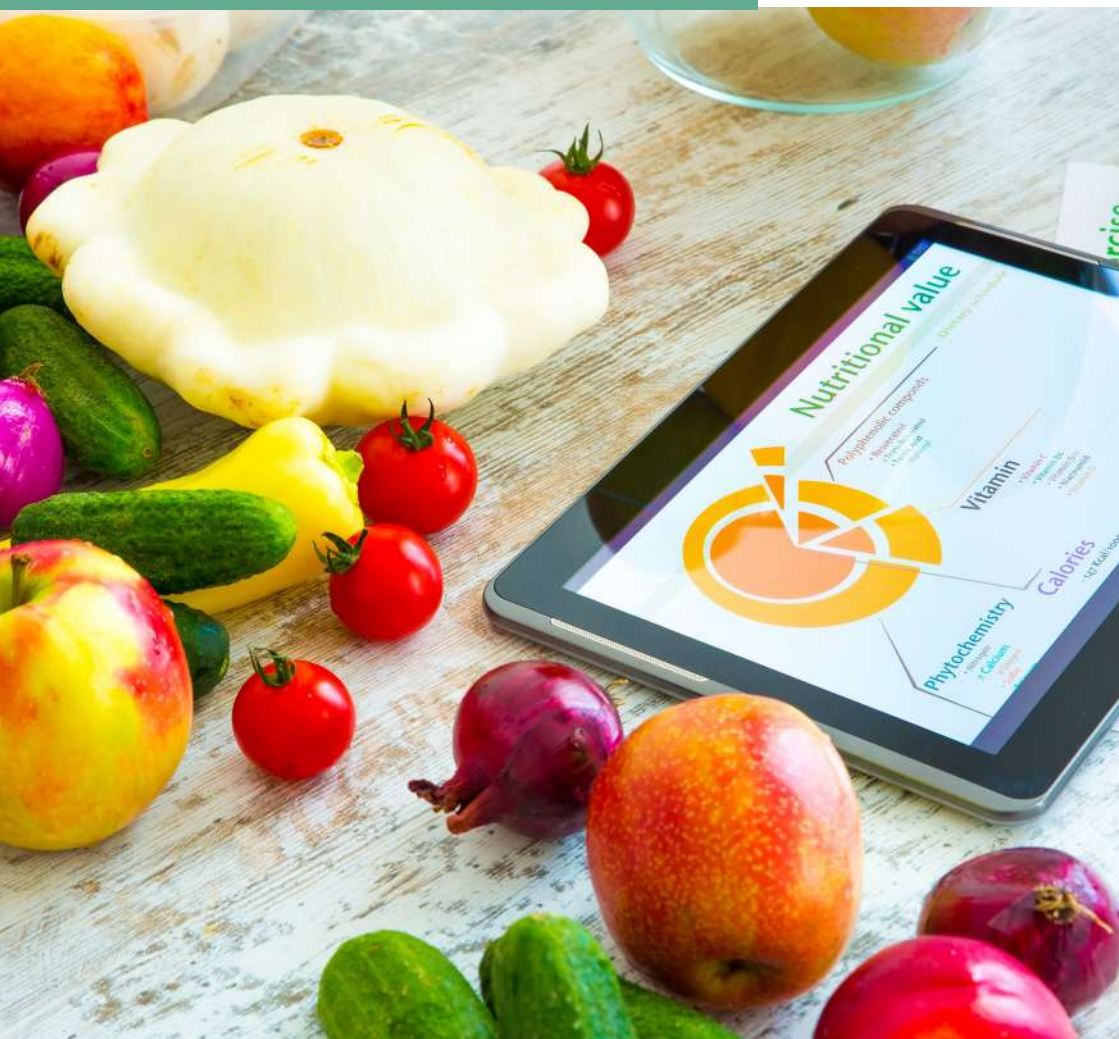


Dietetics and Nutrition department

Your Nutritional Guide During Cancer Treatments



Management of Therapy Symptoms

General guidelines

- Try to view eating as part of your treatment.
- Try to maintain an adequate nutritional status as it is a crucial part of cancer treatment, and it keeps your body fueled and prevents malnutrition. With that being said, it is preferable to focus on the following:
 - If at any point during your treatment you feel that you are eating less than the usual, please refer to your physician as an oral nutrition supplement might be helpful in boosting your intake.
 - Choose meals that are loaded with nutrients and stay hydrated.
 - Enjoy your meals in a pleasant, calm atmosphere, with family or friends.
 - Avoid loud, stressful events around mealtime.
 - Avoid smoking and drinking alcohol.
 - Stay active, engage yourself in physical activity which you enjoy most.
 - Sleep well (7-8 hours) and stick to a healthy routine to optimize stability and productivity.
 - Have good oral hygiene (e.g., rinse mouth frequently, keep mouth clean).
 - Comply to the pharmacologic regimen as prescribed by your healthcare provider.

Management of Therapy Symptoms

Some tips if you experience any of the following:

1-Poor Appetite

- Eat while distracting yourself with soft music, a favorite TV program, or the company of others.
- Eat small sized meals loaded with energy and protein, many times during the day, instead of three large meals.
- Avoid drinking fluids (water, carbonated beverages) with meals.
- Keep nutrient dense foods close at hand and snack frequently.

Tips: Small meals high in energy and protein:

- Sweetened yogurt pots.
- Dates stuffed with peanut butter or almonds.
- Oatmeal: oats, milk, honey, jam, peanut butter, nuts and fruits.
- Milk Pudding (Muhallabieh).
- Rice Pudding (Rezz bi halib).
- Custard with biscuits.
- Milkshake with full fat milk, honey, dates, fruits, avocado, etc.
- Raw nuts & dried fruit mix.
- Milk bread (Pain au lait) filled with peanut butter & fruits.
- Hummus with toast.
- Baba ghanouj with Arabic bread.
- Molasses (Debbes) & tahini with kaak.
- Add olive oil to your meals.



2- Nausea and vomiting

- Do not skip meals or snacks. An empty stomach might make nausea worse.
- Keep a seated position for at least 1 hour after each meal.
- Wear comfortable clothes that do not put pressure on your stomach especially while eating.
- Avoid eating your favorite foods when you have nausea to prevent finding them unappealing later.
- Avoid strong odors such as perfumes, aromas of the food that exacerbate your condition.
- Use mouthwash more frequently.
- Sip on cool or room temperature clear liquids in small amounts (Jello, carbonated water, water with ginger) to avoid dehydration.
- Eat cold food or at room temperature to decrease its smell and taste.
- Have someone cook for you and stay away from the kitchen while food is being prepared.
- Avoid high fat, greasy, spicy, or overly sweet foods and foods with strong odors (white sauces, butter, margarine, curry, fried onions). Instead, eat foods rich in protein such as grilled chicken, boiled eggs or boiled vegetables.
- Consume bland (kaak, biscuit, pasta, rice, bananas, apples, cooked or grilled vegetables, potato, cheese and labneh, grilled or baked chicken, meat, or fish), soft, easy-to-digest foods on scheduled treatment days.
- It is better to avoid fluids rich in caffeine and alcohol and foods rich in heavy flavorings that can cause gases.
- In case you want to take a medication for nausea, make sure to take it 30-60 minutes before eating your meal.

Table of foods that cause gases:

Cabbage	Onions	Mushrooms	Milk
Cauliflower	Bell pepper	Corn	Whole grains
Radish	Coriander	Legumes/grains	Soft drinks
Broccoli	Garlic	Fat/fried foods	Nuts

3- Altered taste or smell

- Rinse your mouth with a baking soda, salt, and water mouthwash before eating to help food taste better, as per the following recipe: mix 1 teaspoon of salt and 1 Teaspoon of baking soda in 4 cups of water. Shake well before swishing and spitting).
- Use plastic/glass utensils and cups if metallic tastes are a problem with regular stainless-steel forks and spoons.
- Try marinades and spices to mask strange tastes (balsamic vinegar, spices, peppers, onion, garlic, chili powder, basil, oregano, rosemary, BBQ sauce, mustard, ketchup, or mint).
- Eat your meals cold rather than warm.
- If the taste is too salty or bitter, add sweeteners (sugar, honey, sweet fruits). If the taste is very sweet add lemon juice and salt.
- Try other protein-rich foods like chicken, fish, beans or peas, tofu, nuts, seeds, eggs, or cheese if red meats taste becomes strange.

Cooking methods:

- o Use a fan to eliminate cooking odors, or outdoor grilling, or buying prepared foods.
- o Serve foods at a cool temperature to reduce flavor and the escalation of strong and unpleasant odors.
- o Soak meat in fruit juices such as cranberry sauce, apple juice and sweet wine.
- o Use condiments while cooking such as herbs, spices, sugar, lemon, dressings, vinegar, onion, garlic, ketchup, mustard, rosemary, thyme, mint, etc. But if you suffer from mouth ulcers, it is best to avoid these condiments.
- o Replace metal utensils with glassware during cooking, helps reduce the metallic taste.



Food options:

- Consume favorite foods.
- Choose foods that smell good and taste good, even if the food is uncommon.
- Try sugarless gum and mint, or hard candy (with flavors like mint, lemon, and orange) to mask the bitter or metallic taste in the mouth.
- Use chilled and fresh cut vegetables and fruits instead of canned ones.
- Use chilled pieces of pineapple, lemon, grapes, melon, and watermelon between foods, to change and stimulate the sense of taste.
- Prepare a cocktail of fresh, ground fruits, or eat fruit-flavored yogurt or fruit-flavored ice cream.
- Avoid food with a metallic taste or bitter taste such as red meat, coffee, and tea.
- Eat foods rich in protein and that have a less mineral flavor than red meat, such as chicken, fish, dairy products, and eggs.
- Drink fluids often with meals and throughout the day to moisturize the oral mucosa.
- Add salt, lemon or orange juice to combat the sugary taste.
- Add sugar and sweeteners to combat the salty or bitter taste.

Changes in eating patterns:

- It is preferable to eat small, frequent, light and healthy meals.
- It is preferable to plan eating with family and friends.
- It is preferable to present food in an attractive manner.
- It is preferable not to eat for two or even three hours before and after chemotherapy to reduce the desire for nausea and vomiting.
- It is preferable to avoid eating your favorite foods before chemotherapy so that you don't hate it after the treatment.
- It is preferable to serve food in glass or plastic containers.
- It is preferable to drink through a straw to reduce the smell of any liquid that provokes nausea.
- It is preferable to try and eat cold food that does not require cooking to reduce the escalation of food odor.
- It is preferable to not to eat in a small, hot room.
- It is preferable to brush your teeth and use mouthwash more frequently.
- It is preferable to avoid unpleasant odors and strong-smelling food.

4- Xerostomia (dry mouth)

- Sip on liquids throughout the day to keep your mouth moist.
- Try ice chips, sugar-free hard candies, and sugar-free chewing gum, if open sores are not present.
- Eat your meals moist: with extra sauces, dressings, gravies, or sip on fluids while eating.
- Avoid salty items (popcorn, chips, salted nuts, pickles, salty crackers), and hot, spicy, or acidic food.
- Avoid chewy candies, tough meats, pretzels and chips, and hard raw fruits or vegetables.
- Avoid alcohol containing drinks and mouthwash.
- Keep lips moist as much as possible.

5- Sore mouth or throat, mucositis, esophagitis, or thrush

- Experiment food temperatures (e.g. warm, cool, or icy) to find which temperature is the best.
- Wash the mouth regularly with a mouthwash based on the doctor's instructions or with salt and baking soda based on the following recipe: mix 1 teaspoon of salt and 1 teaspoon of baking soda in 4 cups of water. Shake well before swishing and spitting).
- Drink through a straw to avoid mouth ulcers.
- Avoid smoking as it might compromise the healing process.
- Avoid alcoholic beverages, acidic items (lemon, orange, kiwi, pineapple, tomatoes), caffeine (coffee, tea, cola and chocolate), vinegar and hot spices.
- Avoid items that can irritate and scratch such as dry, coarse, or rough foods: kaak, biscuits, baton sales, sunflower seeds, chips, popcorn, toast, rice cakes, walnuts, almonds, other nuts, dried fruits and hard vegetables.
- Avoid eating very salty, spicy, herbs such as basil and thyme or sugary foods instead, keep the flavors neutral.
- Move your head to the back to help with swallowing the foods and liquids properly.
- If you experience any signs of difficulty swallowing, please refer to a speech-language specialist to rule out possible dysphagia.

Additional foods that might need to be avoided:

- Avoid regular consumption of yogurt and ayran milk.
- Choose cold foods that calm a flare: pudding, jelly, custard, and starchy foods.
- Avoid very hot foods: It is best to absorb frozen fruits and ice cubes .
- Eat soft foods, such as: cold soup, cheeses, mashed potatoes, eggs, sweets, cooked grains, lean meats and canned liquid nutritional supplements.
- Mix and grind hard or dry food into soups or in sauces and gravies.

6- Diarrhea

- It s advised to divide your food intake into frequent balanced small meals.
- Avoid milk or dairy products if they seem to make diarrhea worse (especially milk), other dairy products such as labneh, cheese, and laban might be okay.
- Avoid high-fat foods, like fried and greasy foods because they also can make diarrhea worse (fried food, oil, butter).
- Avoid high-fiber foods, such as nuts, raw fruits and vegetables, beans and peas and whole-grain breads and cereals. Replace brown (whole) grains with white ones; rely on white pasta and bread.
- Avoid foods that cause gases, such as:
 - Alcohol, caffeinated beverages, chocolate, soft drinks, and nuts.
 - Food prepared with artificial sweeteners such as sugar-free candies and gums (e.g., mannitol, xylitol, sorbitol).
- Increase your intake of soluble fiber such as peeled apples, bananas, oats.
- Include foods that are high in potassium (such as bananas, potatoes, apricots, and sports drinks). Potassium is an important mineral that you may lose if you have diarrhea.
- Drink more liquids such as water, juices diluted with water, broth, jello, popsicles, herbal tea (6-8 cups/day). Keep liquids caffeine-free, and low in sugar.
- Drink and eat salt containing foods like broths, soups, sports drinks, crackers, and pretzels to replenish minerals such as sodium (in moderation if you have hypertension).
- Add Spices and flavorings as much as tolerated.

- Consider oral rehydration solution from the pharmacy if you are not compensating for the lost fluids.
- In case of weight loss, choose foods high in calories and protein.

Food that can be eaten in the case of diarrhea are:

- Starches: boiled potatoes, boiled rice, boiled noodles, white bread, toast, oats without the skin, cornflakes without fiber.
- Meat: boiled or grilled red meat, chicken, fish, boiled eggs and turkey.
- Fruits: bananas only and apple or pear compotes without the skin.
- Vegetables: boiled vegetables, especially carrots.
- Dairy products: White cheeses and yogurt, being rich in bacteria that are beneficial for the digestive system.
- Jelly, decaffeinated drinks.



7- Constipation

- Move around and exercise (walking, stationary biking).
- Go to the bathroom as soon as you have to.
- Avoid chewing gum and using straws to drink.
- Consume more high-fiber foods such as whole grains, fresh or cooked fruits and vegetables, (especially those with skins and seeds,) dried fruits, beans, peas, nuts, whole grain bread and cereals.
- Drink up to 2L of fluids each day.
- Consume probiotic-containing food (laban, labneh, some types of cheeses like parmesan, kashkaval, swiss cheese, pickles, and olives).
- Avoid foods/drinks and habits that cause gas (chewing gums, using a straw, beans and peas, cabbage, broccoli, milk, onion, eggs, and carbonated drinks) until the constipation is gone.
- Discuss with your healthcare provider the possibility of using a fiber supplement.

8- Fatigue

- Prioritize your daily tasks and focus on achieving the most important ones first.
- Take advantage when appetite is at its best to eat nutrient dense food.
- Include easy types of physical activity in your daily routine to boost your energy.
- Have someone prepare meals for you or prepare meals that are easy to make and eat like: sandwiches, overnight oat, pizza with ready dough, boiled eggs and potatoes, pasta with crushed tomatoes and cheese, hummus, rice with laban/yogurt.
- Keep nutrient dense snacks close at hand and snack frequently.

What You Need To Know About Malnutrition, Your Nutritional Needs & Physical Activity Practices

1st Part: Malnutrition

Did you know?

40% of cancer patients experience loss of appetite and weight loss before diagnosis, and 40% to 80% are expected to experience malnutrition at some point in their treatment.

So? Well, being malnourished (not eating enough calories, protein and other nutrients) while undergoing treatment can affect your physical (loss of muscle), emotional and mental status ‡ and can lead to worse clinical outcomes!

The main goal is to prevent any nutritional deficiencies to:

- Maintain your muscle mass and strength to carry on normal daily activities.
- Minimize the treatment side effects and increase your overall quality of life.

That is why; you need to pay attention to your calories and protein intake!



2nd Part: Nutrition needs

Increase your calories!

- Did you know that calories are converted to energy in our body?
- As a cancer patient undergoing treatment, your energy needs become higher to help in regaining the weight you lost.
- *Fact:* our bodies use carbohydrate and fat as primary energy sources and spare proteins for muscle and tissue building (which you need most during treatment). In other words, you need to eat carbohydrates and fat in adequate amounts, so your body won't start using protein for energy instead!
- *Note:* focus on nutritious food sources that are natural, fresh and whole. Food sources can be grains like whole bread, fresh fruits and vegetables, proteins like meat or dairy products and healthy fats like nuts, seeds, avocado or olive oil or tahini paste.

Eat more protein!

- Your body uses protein to make new tissues, maintain a healthy immune system and muscle mass. Well during cancer treatment, your body uses more protein and so your needs increase!



Protein Rich Food

Animal Sources:

Meat: Always go for lean meat

Chicken: Go for lean chicken

(Remove the skin)

Fish: All types even canned tuna or sardines

Eggs

Plant Sources:

Legumes: Beans, lentils, chickpeas, fava beans, green peas

Seeds and Nuts: Peanuts, almonds, sesame or sunflower seeds.

Note: if you have any difficulty eating the needed calories and proteins, consult with your medical doctor and licensed dietitian about the intake of oral nutritional supplements (ONS).

3rd Part: Physical Activity

Did you know?

Doing regular exercise training can help to:

Reduce fatigue, pain and sleep disorders → more energy during the day

Protect your heart, bones and mind → better general physical condition

Increase/preserve muscle strength, muscle mass and joint flexibility → easier movement

Control your weight gain → less fat mass → decrease risk of cancer recurrence

Boost your “Happy hormones” → better mood → protective of your mental health!

Simple steps to keep in mind to make exercising your new routine:

1- Learn the recommendations!

- ⇒ 150 minutes of moderate-intensity (can talk but can't sing!) OR 75 minutes of vigorous-intensity (can't talk nor sing!) aerobic exercise per week AND 20–30 minutes of strength training 2–3 times per week (to preserve and increase your muscles!)
- ⇒ AND don't forget to stretch every day!

2- Listen to your body, Move at your own pace!

The goal is to be active, doing something in a safe way is always better than doing nothing!

Walk inside or around the house while doing some breathing exercises (breath in and out heavily) or stretch your body every day.

Apply a variety of exercises, here are some examples:

- **Aerobic exercise:** can be of moderate-intensity like doing housework, gardening, riding a bike OR can be of vigorous-intensity like jogging, running or playing a sport you like!

Tip: start with moderate intensity (like taking small walks) until **gradually** feeling able to do vigorous ones.

- **Strength training:** Simple exercises can be to walk the stairs, sit-to-stand 5–10 times from a chair several times per day, or carry the grocery bags.

Tip: even if in bed, grab hands weight (dumbbells, canned beans or water bottles) and do 10 repetitions of arm curls or do the bicycle movements with or without a pedal.

3- Fuel your body!

Remember to drink plenty of water and eat nutritious food (aforementioned), after all you are moving, and your body needs energy for that!

Are you at the hospital? No problem!

- Walk in the floor's hallway or garden
- Drink, eat or watch TV outside of your bed
- Change your position in bed every couple of hours
- Do the bicycle movements, arm curls with water bottles or stretch, even if in bed!

Medical treatment can help you physically, but eating right and exercising regularly will help you feel good physically and mentally!

Here are some meal examples that contain healthy source of energy and protein:

Breakfast

- Egg dish like omelets, scrambled eggs, eggs with tomatoes and eggs with minced meat in whole wheat bread with a vegetable mix
- Labneh or white cheese sandwich with olive oil
- (Keshek bi lahmeh) with whole grain bread
- Foul, Hummus, Msabha or Fatteh with vegetables and bread

Lunch

- Vegetable Stews with ground meat or chicken like beans with meat and rice or stuffed zucchinis
- Kebbe bel saniyeh with yogurt
- Mjaddara or Mdardara with yogurt or a side salad
- Fish fillet with rice or pasta with seafood (e.g. shrimps) or other platters such as syadieh or tajin

Dinner

- Salads like chicken or halloumi salad, pasta salad with tuna or feta
- Hummus sandwich with mixed vegetables and 1 tsp of olive oil
- Options similar to breakfast!

Snack

- A handful of raw nuts such as walnuts, almonds, peanuts, cashews, raisins
- Traditional desserts such as Sahlab, Mouhallabieh, rez b halib, custard
- Nut butters in whole grain toast such as peanut butter and almond butter

Focus on freshly homemade dishes

It's better to focus on traditional dishes that are homemade as they are rich in nutrients and prepared with fresh ingredients that are not processed.

Let's have a closer look at the Molokhia with Rice dish for example:

Molokhia is rich in Vitamins and Minerals such as Vitamins C, E, K as well as Calcium, Iron, Potassium, and Magnesium.

1. Rich in proteins (from the meat and chicken) and in calories from the chicken and/or meat and rice
2. Supports a healthy immune system
—> acts against inflammation
3. Rich in Fiber (especially if you eat whole grain rice)
—> Balance Cholesterol levels & improves heart health
—> Improves digestion and treats constipation



Complementary And Alternative Medicine (CAM)

Cancer prevention vs. treatment

A body of research has identified cancer-preventive benefits in whole grains, fruits, vegetables and beans/legumes; these foods are fundamental components of a varied, healthful diet. However, after cancer is diagnosed, the focus diverts to drugs and conventional therapies. Merging research suggests that some foods and bioactive compounds may help manage side effects of cancer treatments or improve treatment efficacy.

Foods	Fortified foods.	Supplements	Medical foods.	Drugs
Reduction of Risk			→	Treatment of disease

DID YOU KNOW ?

CAM is defined as a medical system, product, or practice that is not part of the usual care. *Complementary medicine* is used **along with** standard medical treatments while *alternative medicine* is used **in place of** standard treatments.

One type of complementary and alternative medicine are natural anti-cancer substances that might help in fighting cancer. Examples include:

Lycopene	<ul style="list-style-type: none">• Function: Antioxidant• Food sources: Tomatoes and tomato products as well as other red, yellow and orange fruits and vegetables
Beta Carotene	<ul style="list-style-type: none">• Function: Anti-oxidant activity• Food Sources: Carrots and other bright orange, red and yellow foods
Lutein	<ul style="list-style-type: none">• Function: Antimutagenic and anticarcinogenic properties• Food Sources: spinach and kale, broccoli, squash, green peas, lettuce, onions, corn, pumpkin and egg yolk
Omega-3 fats	<ul style="list-style-type: none">• Function: Anti-inflammatory• Food Sources: fatty fish
Soluble fibers	<ul style="list-style-type: none">• Function: Promote intestinal health• Food Sources: Oats, lentils, apples, oranges, bananas, pears, strawberries, nuts

What about dietary supplements?

Researchers are examining the effects of various plant-based and nutrient supplements on the biological activity of cancer treatments and their side effects. Examples include:



ALOE VERA

Laxative effect



CURCUMIN

May sensitize resistant tumor cells to some treatments, thus improving their efficacy



OLEIC ACID

May provide cytotoxic synergism with some anti-cancer drugs



QUERCETIN

Offer anti-inflammatory effects and is naturally found in fruits and vegetables

DON'T FORGET!

Some supplements might have side effects. For example, Quercetin might increase your risk of having iron deficiency and Aloe Vera might aggravate diarrhea. So always, make sure to take your doctor or dietitian's advice before using any supplements.

Other helpful types of CAM:

- Meditation
- Relaxation
- Music therapy
- Yoga
- Massage therapy
- Acupuncture
- Prayer and spirituality

These can be helpful and safe when used along with standard medical treatment (complementary medicine) and NOT as an alternative medicine.

TAKE HOME MESSAGES

The potential of treating cancer is mainly through conventional therapeutic agents (such as chemotherapy, radiotherapy). Consuming some functional foods or practices might help in the process, reduce side effects and increase the efficacy of the treatment. However, these **CAN NOT** be used **INSTEAD** of the therapy itself and **SHOULD NOT** be used before asking a specialist.

Acknowledgement: we thank the students from the Nutrition and Dietetics Coordinated Program, School of Arts and Sciences of the year 2021 at the Lebanese American University (LAU) for their extensive contribution and preparation of this informative guide.

وماذا عن المكملات الغذائية؟

يدرس الباحثون آثار المكملات الغذائية المشتقة من النباتات على النشاط البيولوجي لعلاجات السرطان وآثارها الجانبية. الأمثلة تشمل:



ألوي فيرا:
يلين المعدة



الكرم:
قد يحسن من
مقاومة الخلايا
السرطانية لبعض
العلاجات، وبالتالي
تحسين فعاليتها



حمض الأوليك:
قد يساعد بعض
الأدوية المضادة
للسرطان



كيرسيتين:
مضاد للالتهابات
ويوجد بشكل طبيعي
في الفواكه
والخضروات.

لا تنس!

قد يكون لبعض المكملات الغذائية آثار جانبية. على سبيل المثال، قد يزيد الكيرسيتين من خطر الإصابة بنقص الحديد وقد يؤدي ألوي فيرا إلى تفاقم الإسهال. لذلك تأكد دائماً من أخذ نصيحة طبيبك أو أخصائي التغذية قبل استخدام أي مكملات غذائية.

أنواع أخرى مفيدة من الطب البديل:

- التأمل
 - العلاج بالتدليك
 - الاسترخاء
 - العلاج بالإبر
 - العلاج بالموسيقى
 - الصلاة والروحانيات
 - يوغا
- يمكن أن تكون مفيدة وآمنة عند استخدامها **مع** العلاج الطبي المعتاد (الطب التكميلي) **وليس** بديلاً عنها.

ما يجب أن تتذكره دائماً!

يرتكز علاج السرطان بشكل أساسي على العلاجات التقليدية المعتادة مثل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي. أما استهلاك بعض الأطعمة المفيدة أو القيام ببعض الممارسات، فيقلل من الآثار الجانبية ويزيد من فعالية العلاج. ومع ذلك، لا يمكن استخدام هذه الأطعمة والممارسات بدلاً من العلاج نفسه ولا ينبغي استخدامها قبل استشارة أخصائي.

شكر وتقدير: نشكر طلاب البرنامج المنسق للتغذية، من كلية الآداب والعلوم لعام ٢٠٢١ في الجامعة اللبنانية الأمريكية لمساهمتهم المكثفة وإعدادهم لهذا الكتيب.

الوقاية من السرطان مقابل العلاج.

حددت مجموعة من الأبحاث فوائد وقائية من السرطان في الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والفاصولياء / البقوليات ؛ هذه الأطعمة هي مكونات أساسية لنظام غذائي صحي متنوع. لكن، بعد تشخيص السرطان ، يتم التركيز على الأدوية والعلاجات التقليدية. أيضاً، هناك بعض الأبحاث التي تشير إلى أن بعض الأطعمة والمركبات قد تساعد في الحد أو التخفيف من الآثار الجانبية لعلاجات السرطان أو في تحسين فعالية العلاج.

الأدوية	أغذية طبية	المكملات	الأطعمة المدعمة	الطعام
علاج المرض	←	تقليل خطر الإصابة بالمرض		

هل كنت تعلم أن!

الطب البديل هو نظام أو ممارسة صحية مختلفة عن العلاج المعتاد. يتم استخدام الطب التكميلي جنباً إلى جنب مع العلاجات الطبية المعتادة بينما يتم استخدام الطب البديل بدلاً من العلاجات الطبية المعتادة.

أحد أنواع الطب التكميلي والبديل هي المواد الطبيعية المضادة للسرطان التي قد تساعد في محاربة السرطان. الأمثلة تشمل:

الليكوبين	المصادر الغذائية: البندورة ومنتجاتها بالإضافة إلى الفواكه والخضروات الحمراء، الصفراء والبرتقالية.	الوظيفة: مضاد للأكسدة
بيتا كاروتين	المصادر الغذائية: الجزر والأطعمة الأخرى ذات اللون البرتقالي، الأحمر و الأصفر.	الوظيفة: مضاد للأكسدة
لوتين	المصادر الغذائية: السبانخ، اللفت، البروكلي، البازلاء الخضراء، الخس، البصل، الذرة، اليقطين وصفار البيض.	الوظيفة: خصائص مضادة للسرطان
دهون أوميغا ٣	المصادر الغذائية: الأسماك الدهنية، زيت كزيت الكانولا و الخضار الورقية الخضراء.	الوظيفة: مضاد للالتهابات
ألياف قابلة للذوبان	المصادر الغذائية: الشوفان، العدس، التفاح، البرتقال، الموز، الإجاص، الفريز والمكسرات.	الوظيفة: تعزيز صحة الأمعاء

الغداء

- يخنة الخضار باللحم المفروم أو الدجاج، مثل الفاصوليا باللحم والأرز أو الكوسا المحشي
- كبة بالصينية باللبن
- مجدرة أو مدردة باللبن وسلطة
- شرائح السمك مع الأرز أو المعكرونة بالمأكولات البحرية أو صيادية، طاجين

العشاء

- سلطات على أنواعها مثل سلطة الدجاج أو سلطة الطوم، سلطة المعكرونة مع التونة أو جبنة الفيتا
- سندويش حمص مع خضار مشكلة مع زيت الزيتون
- خيارات شبيهة بالفطور!

وجبة خفيفة (سناك)

- حفنة من المكسرات النيئة مثل الجوز، اللوز، الفول السوداني، الكاجو، الزبيب
- الحلويات التقليدية مثل السحلب، المهلبية، أرز بالحليب، الكاسترد
- زبدة الفول السوداني مع توست الحبوب الكاملة

أكثر من المأكولات الطازجة المحضرة في المنزل

من الأفضل الاعتماد على الأطباق التقليدية المحضرة في المنزل لأنها غنية بالعناصر الغذائية والمكونات الطازجة غير المصنعة.

لنلقي نظرة على طبق الملوخية على سبيل المثال:

الملوخية غنية بالفيتامينات والمعادن مثل فيتامينات C و E و K بالإضافة إلى الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم. فإن الطبق:

- غني بالبروتينات (من اللحوم والدجاج) والسعرات الحرارية من الأرز والدجاج و/أو اللحوم.
- يقوي جهاز المناعة لمحاربة الالتهابات.
- غني بالألياف (خاصة إذا كنت تأكل الأرز كحبوب كاملة):



○ يوازن مستوى الكوليسترول ويحسن صحة القلب.

○ يحسن الهضم ويعالج الإمساك.

٣. قم بتزويد جسدك بالطاقة!

تذكر أن تشرب الكثير من الماء، وتناول الأطعمة المغذية (كما هو مذكور أعلاه) ، فعند الحركة الجسم يحتاج إلى الطاقة!

هل انت في المستشفى؟ لا مشكلة!

إمش في ردهة الطابق أو في الحديقة.
تناول الطعام أو شاهد التلفاز خارج سريرك.
غيّر وضعيتك في السرير كل ساعتين.
قم بحركات الدراجة أو ثني الذراع بزجاجات المياه حتى لو كنت في السرير!

يمكن للعلاج الطبي المساعدة جسديًا، ولكن تناول الطعام بشكل صحيح، وممارسة الرياضة بانتظام سيساعدانك على الشعور بالراحة الجسدية والنفسية!

فيما يلي بعض الأمثلة للوجبات التي تحتوي على مصدر صحي للطاقة والبروتين:

الإفطار

- البيض على أنواعه مثل: العجة والبيض المخفوق والبيض مع الطماطم والبيض مع اللحم المفروم مع خبز القمح الكامل مع مزيج الخضار
- سندويش لبننة أو جبنة بيضاء بزيت الزيتون
- كشك بلحمة بخبز الحبوب الكاملة
- فول، حمص، مسبحة أو فتة مع الخضار والخبز

إليك بعض الخطوات البسيطة عند ممارسة نشاطك البدني:

١. تعلم التوصيات!

- ١٥٠ دقيقة من التمارين معتدلة الشدة (يمكنك التحدث ولكن لا تستطيع الغناء!)، أو ٧٥ دقيقة من تمارين الأيروبيك الشديدة (لا تتحدث ولا تغني!) مع ٢٠ - ٣٠ دقيقة من تمارين القوة، بمعدل ٢ - ٣ مرات أسبوعياً، وبذلك تحافظ على عضلاتك وتنمّيها!
- ولا تنسى تمارين التمدد كل يوم!

استمع إلى جسدك!

تحرك بالسرعة التي تناسبك، الهدف هو أن تكون نشيطاً، أن تتحرك بأمان، أفضل دائماً من عدم القيام بأي شيء! يمكنك المشي داخل المنزل أو حوله أثناء القيام ببعض تمارين التنفس (التنفس والزفير بقوة) أو تمارين التمدد كل يوم.

٢. القيام بتمارين متنوعة، وإليك بعض الأمثلة:

- **تمارين متوسطة الشدة:** يمكن أن تكون ذات شدة معتدلة مثل القيام بالأعمال المنزلية و الإعتناء بالحديقة وركوب الدراجة، أو يمكن أن تكون شديدة الشدة مثل الركض أو الجري أو ممارسة الرياضة التي تحبها!
- **نصيحة:** ابدأ بالتمارين المعتدلة (مثل المشي لمسافات قصيرة) حتى تشعر تدريجياً بالقدرة على أداء التمارين القوية.

- **تمارين القوة:** يمكن أن تكون هذه التمارين بسيطة مثل صعود الدرج، أو ممارسة الجلوس والوقوف من ٥ إلى ١٠ مرات من على الكرسي لعدة مرات في اليوم، أو حمل أكياس البقالة.
- **نصيحة:** حتى لو كنت في السرير، يمكنك حمل أوزان (دمبل أو فاصوليا معلبة أو قناني ماء) و القيام ١٠ مرات من حركة لف الذراع، أو القيام بحركات للأرجل كركوب الدراجة مع أو بدون عربة.

الأطعمة الغنيّة بالبروتين

مصادر حيوانيّة:	مصادر نباتيّة:
اللحوم: تناول دائمًا اللحوم الخالية من الدهون! الدجاج: تناول الدجاج الخالي من الدهون (أزل الجلد!). الأسمك: جميع الأنواع حتى التونة المعلبة أو السردين البيض. الألبان: مثل الجبن واللبنه واللبن.	البقول: الفاصولياء، العدس، الحمص، الفول المدّس، البازلاء. البذور والمكسرات: الفول السوداني، اللوز، السمسم أو دوار الشمس.

ملاحظة: إذا شعرت بصعوبة في تناول السعرات الحرارية والبروتينات اللازمة، استشر طبيبك وأخصائي(ة) التغذية بشأن تناول المكملات الغذائية.

الجزء الثالث: النشاط البدنيّ

هل تعلم أنّ القيام بالتمارين الرياضية بانتظام يساعدك على:

تقليل التعب والألم واضطرابات النوم — الحصول على مزيد من الطاقة أثناء النهار

حماية قلبك وعظامك والصحة النفسية — حالة بدنية عامة أفضل

زيادة أو المحافظة على كتلة العضلات و قوة العضلات ومرونة المفاصل — سهولة الحركة

التحكم في زيادة الوزن — كتلة دهون أقل — تقليل من خطر تكرار الإصابة بالسرطان

افراز "هرمونات السعادة" — مزاج أفضل — حماية صحتك العقلية والنفسية

الجزء الثاني: الاحتياجات الغذائية

زيادة السعرات الحرارية الخاصة بك!

هل تعلم أن السعرات الحرارية تتحوّل إلى طاقة في أجسادنا؟ باعتبارك مريض سرطان يخضع للعلاج، فإن احتياجاتك من الطاقة تصبح أكثر لمساعدتك على استعادة الوزن الذي فقدته.

الحقيقة: تستخدم أجسامنا النشويات والدهون كمصادر طاقة أولية من أجل توفير البروتينات لبناء العضلات والأنسجة (التي تحتاجها بشدة أثناء العلاج). بمعنى آخر، إنك تحتاج إلى تناول النشويات والدهون بكميات كافية حتى لا يحوّل جسدك البروتين إلى طاقة!

ملاحظة: ركّز على مصادر الغذاء الطبيعية والطازجة والكاملة. يمكن أن تكون هذه المصادر عبارة عن حبوب مثل الخبز الكامل و كذلك الفواكه والخضروات الطازجة، والبروتينات مثل اللحوم أو منتجات الألبان، والدهون الصحية مثل المكسرات أو البذور أو الأفوكادو أو زيت الزيتون أو طحينة.



تناول المزيد من البروتين!

يستخدم جسدك البروتين لتكوين أنسجة جديدة و للحفاظ على نظام المناعة و كتلة العضلات. أثناء علاج السرطان، يستهلك جسدك المزيد من البروتين وبالتالي تزداد احتياجاتك للبروتين!



- حدد أولويات مهامك اليومية وركّز على تحقيق أهمها أولاً.
- تناول طعام غني بالمغذيات عندما تكون شهيتك في أفضل حالاتها.
- قم ببعض أنواع الأنشطة الرياضية السهلة يومياً لزيادة طاقتك.
- اطلب من شخص ما تحضير وجبات طعامك أو قم أنت بذلك من خلال تحضير وجبات سهلة و مغذية مثل: ساندويتش، شوفان منقوع طوال الليل ، بيتزا جاهزة، بيض مسلوق وبطاطا، معكرونة بالبندورة المهروسة والجبن، حمص ، أرز ولبن.
- ضع الوجبات الخفيفة الغنية بالعناصر الغذائية في متناول يدك و قم بتناولها بشكل متكرر.

ما تحتاج لمعرفته حول سوء التغذية ، احتياجاتك الغذائية وممارسة الأنشطة البدنية

الجزء الأول: سوء التغذية

- هل تعلم أنّ ٤٠٪ من مرضى السرطان يعانون من فقدان الشهية والوزن قبل تشخيص مرضهم؟ ومن المتوقع أن يعاني ٤٠٪ إلى ٨٠٪ منهم سوء التغذية في مرحلة ما من العلاج.
- وبالتالي، فإن سوء التغذية (أي عدم تناول ما يكفي من السعرات الحرارية والبروتين والمواد المغذية الأخرى) أثناء الخضوع للعلاج يمكن أن يؤثر سلباً على الحالة الجسدية كخسارة الوزن والعضل وعلى الصحة النفسية والمعنوية.
- ولمعالجة أي نقص غذائي ينبغي علينا:
- المحافظة على كتلة العضلات وقوتها بواسطة ممارسة الأنشطة اليومية العادية.
 - التقليل من الآثار الجانبية للعلاج وتحسين نوعية الحياة بشكل عام.

لذلك؛ يُنصح بالانتباه إلى السعرات الحرارية والبروتينات التي تتناولها!

المأكولات التي يمكن تناولها في هذه الحالة هي :

- النشويات: البطاطا المسلوقة ، الأرز المسلوق ، المعكرونة المسلوقة ، الخبز الأبيض ، التوست الأبيض ، الشوفان دون القشرة ، رقائق الذرة الخالية من الألياف.
- اللحوم: اللحوم الحمراء ، الدجاج ، السمك ، البيض المسلوق و الحبش.
- الفاكهة: الموز فقط و كومبوت التفاح أو الأجاص دون القشرة.
- الخضار: الخضار المسلوقة خاصة الجزر.
- مشتقات الحليب: الأجبان و اللبن كونه غني بالبكتيريا المفيدة للجهاز الهضمي.
- الجلو، المشروبات الخالية من الكافيين.

٧- إمساك

- تحرك و قم بممارسة الرياضة (المشي ، ركوب الدراجات الثابتة).
- استخدم المرحاض فور شعورك بالحاجة إلى ذلك.
- تجنب مضغ العلكة واستخدام القش (شاليمون).
- تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة، الفواكه، الخضروات الطازجة أو المطبوخة خاصة تلك التي تحتوي على قشرة وبذور، الفواكه المجففة، الفاصوليا، البازيلاء، المكسرات، الحبوب وخبز الحبوب الكاملة.
- اشرب ٢ لتر من السوائل كل يوم كحد أدنى.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك وهي البكتيريا الجيدة كاللبن واللبننة وبعض أنواع الأجبان مثل البارميزان والقشقوان والجبن السويسري والمخللات والزيتون.
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب الغازات (القول، البازلاء، الملفوف، البروكلي، الحليب، البصل، البيض والمشروبات الغازية) إلى حين زوال الإمساك.
- ناقش مع طبيبك إمكانية استخدام مكملات الألياف.

- يفضل تقسيم الطعام إلى عدة وجبات صغيرة و متوازنة.
- تجنب الحليب أو منتجات الألبان في حال كانت تجعل الإسهال أسوأ (خاصة الحليب). قد تكون منتجات الألبان الإضافية كالبينة والجبنه واللبن مفيدة أكثر.
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الأطعمة المقلية والدهنية (طعام مقلي، زيت، سمنة، زبدة).
- تجنب الأطعمة الغنية بالألياف، مثل المكسرات، الفواكه النيئة، الخضروات، الفاصوليا، البازلاء، الخبز الأسمر والحبوب الكاملة. استبدل الحبوب الكاملة بالحبوب البيضاء (أكثر من المعكرونة البيضاء والخبز الأبيض).
- تجنب الأطعمة التي تسبب الغازات، مثل:
 - المشروبات الروحية والكافيين والشوكولا والمشروبات الغازية والمكسرات.
 - الأطعمة التي تحتوي على المحليات الاصطناعية مثل الحلوى والعلكة الخالية من السكر (مانيتول، إكسيليتول، سوربيتول).
- أكثر من تناول الألياف القابلة للذوبان مثل التفاح المقشر والموز والشوفان.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم: مثل الموز، البطاطا، المشمش والمشروبات الرياضية. البوتاسيوم معدن مهم قد تفقده إذا كنت تعاني من الإسهال.
- أكثر من شرب السوائل مثل الماء، العصائر المخففة بالماء، المرق، الجيلو، المثليات، وشاي الأعشاب (٦ - ٨ أكواب في النهار). اشرب السوائل الخالية من الكافيين وقليلة بالسكر.
- اشرب وتناول الأطعمة الغنية بالملح مثل المرق، الحساء، المشروبات الرياضية، البسكويت والمعجنات لإعادة المعادن مثل الصوديوم. في حال ارتفاع ضغط الدم يفضل تناولها باعتدال.
- تناول البهارات و التوابل حسب التقبل.
- إذا لم تقم بتعويض السوائل المفقودة، يمكنك شراء محلول لمعالجة الجفاف عن طريق الفم المتوفر في الصيدليات.
- ♦ إن كنت تعاني من خسارة الوزن أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات و السعرات الحرارية.



٤- جفاف الفم

- ارتشف السوائل طوال اليوم للحفاظ على رطوبة فمك.
- جرّب مكعبات الثلج، السكاكر الخالية من السكر أو العلكة الخالية من السكر في حال لم تكن تعاني من أية تقرحات في الفم.
- تناول الوجبات الرطبة: مع الصلصات الإضافية، أو مرق التوابل، أو ارتشف السوائل أثناء تناول الطعام.
- تجنب الأطعمة المالحة (الفشار، ورقائق البطاطس، المكسرات المملحة، المخللات، البسكويت المالح)، والأطعمة الساخنة أو الحارة أو الحمضية.
- تجنب الحلوى صعبة المضغ، واللحوم القاسية، والمعجنات، ورقائق البطاطس والفواكه أو الخضار النيئة.
- تجنب المشروبات وغسول الفم اللذان يحتويان على الكحول.
- حافظ على شفاة رطبة قدر المستطاع.

٥ - التهاب الفم، الحلق، الغشاء المخاطي، المريء أو التهابات فطرية

- لمعرفة درجة الحرارة الأفضل لك اختبر درجات حرارة مختلفة للطعام: دافئة أو باردة أو مثلجة.
- لتخفيف التهاب الحلق والتقرحات في الفم، اغسل الفم بشكل منتظم بغسول مطهر للفم حسب إرشادات الطبيب المعالج أو بالملح والباكينغ صودا حسب الوصفة التالية: اخلط ملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من كربونات الصودا في ٤ أكواب من الماء ، حركه وتغرغر جيدًا قبل البصق.
- لتجنب الحصول على تقرحات في الفم اشرب من خلال القش البلاستيكي "الشاليمون".
- تجنب التدخين لتأثيره السلبي على عملية الشفاء.
- تجنب المشروبات الروحية، المواد الحمضية (الليمون، البرتقال، الكيوي، الأناناس والطماطم)، الكافيين (قهوة - شاي - كولا - شوكولاتة)، الخل والتوابل الحارة.
- تجنب الأطعمة القاسية مثل: الكعك، البسكويت، بذر دوار الشمس، البطاطس، الفوشار، و التوست، و كعك الأرز، و المكسرات و اللوز كما الفواكه المجففة والخضار القاسية.
- تجنب تناول الأعشاب المالحة والحارة كالحبق و الزعتر بالإضافة إلى الحلويات.
- حرّك رأسك إلى الخلف للمساعدة على عمليّة بلع الطعام و السوائل.

- استخدم قطع الأناناس المثّلجة، أو الليمون، أو العنب، أو الشمام، أو البطيخ بين الحين و الآخر لتغيير وتحفيز حاسة الذوق.
- قم بتحضير كوكتيل من الفاكهة الطازجة المطحونة أو تناول لبن بطعم الفاكهة أو مثلجات بطعم الفاكهة.
- إبتعد عن استهلاك الأطعمة ذات الطعم المعدني أو المر، كاللحوم الحمراء والقهوة والشاي.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والتي تحتوي على نسبة أقل من المعادن في اللحوم الحمراء، مثل الدجاج والسّمك ومنتجات الألبان، والبيض.
- إشرب السوائل مع الوجبات وطوال النهار بشكل متكرّر لترطيب الغشاء المخاطي للفم.
- حاول إضافة الملح أو عصير الليمون أو البرتقال للتغلب على طعم السكر.
- حاول إضافة السكر والمحليات للتغلب على الطعم المالح أو المر.

التغيرات في أنماط الأكل وغيرها من الممارسات:

- يفضل تناول وجبات صغيرة ، متكررة، خفيفة وصحية.
- يفضل التخطيط لتناول الطعام مع العائلة والأصدقاء.
- يفضل تقديم الطعام بشكل ملفت للنظر.
- يفضل عدم تناول الطعام لفترة ساعتين أو حتى ثلاث ساعات قبل وبعد العلاج الكيميائي للحد من الرغبة في الغثيان والتقيء.
- تجنب تناول الأطعمة المفضلة لديك قبل العلاج الكيميائي حتى لا تتوقف عن تناولها بعد العلاج.
- يفضل تقديم الطعام بأواني زجاجية أو بلاستيكية.
- حاول تناول أي سائل يثير الغثيان من خلال القشة (شاليمون) و ذلك للحد من رائحة الغثيان القوية.
- حاول تناول الطعام البارد الذي لا يتطلب الطبخ وذلك للحد من تصاعد رائحة الطعام.
- تفادي تناول الطعام في غرفة صغيرة وحارة.
- حاول تنظيف الأسنان بالفرشاة واستخدام غسول الفم بشكل متكرر وذلك للمحافظة على نظافة وصحة الفم.
- إبتعد عن الروائح الكريهة والمواد الغذائية ذات الروائح القوية.



٣- تغيير في حاسة الذوق والشم

- اغسل فمك بغسول الفم قبل تناول الطعام فهذا الغسول يتألف من كربونات الصودا، الملح والماء حسب الوصفة التالية: اخلط ملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من كربونات الصودا في ٤ أكواب من الماء، حركه وتغرغر جيّدًا قبل بصلقه و ذلك من أجل تحسين المذاق.
- استخدم الأواني والأكواب البلاستيكية أو الزجاجية بدل تلك المصنوعة من معدن السبيل إذا كنت تشعر بطعم المعدن.
- حاول إخفاء الطعم الغريب باستخدام التتبيلات والبهارات (صلصة البلسمي، التوابل، الفلفل، البصل، الثوم، مسحوق الفلفل الحار، الريحان، الزعتر، إكليل الجبل، صلصة الباربيكيو، الخردل، الكاتشب، والنعناع).
- تناول وجباتك على درجة حرارة باردة.
- أضف المحليات (السكر، العسل، الفواكه الحلوة) إذا كان الطعم مالحًا جدًا أو مرًا. أضف عصير الليمون والملح إذا كان الطعم حلوًا جدًا.
- جرب الأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين مثل: الدجاج، الأسماك، الفول، البازلاء، المكسرات، البذور، البيض أو الجبن إذا شعرت بتغير طعم اللحوم الحمراء.

طرق الطهي:

- استخدم المروحة للقضاء على روائح الطبخ أو استخدم الشواية في الخارج، كما يمكنك شراء الطعام الجاهز.
- قدم الأطعمة على درجة حرارة باردة و ذلك للحد من النكهات وتصاعد الروائح القوية والكريهة.
- يفضل استخدام التوابل خلال الطهي مثل الأعشاب، السكر، الليمون، الصلصات، الخل، البصل، الثوم، الكاتشب، الخردل، روزماري، زعتر، نعنec... لكن إذا كنت تعاني من تقرحات في الفم يفضل تفادي هذه التوابل.
- استبدل الأواني المعدنية بالأواني الزجاجية أثناء الطهي، و ذلك للتقليل من الطعم المعدني.

خيارات غذائية:

- تناول الأطعمة المفضلة لديك.
- اختار الأطعمة ذات الرائحة والطعم الجيد، حتى لو كان الغذاء غير مألوف.
- تذوق علكة خالية من السكر والنعناع، أو سكاكر (مع نكهات مثل النعناع والليمون والبرتقال) و ذلك لإخفاء الطعم المر أو المعدني في الفم.
- استخدم قطع من الخضار والفاكهة المبردة و الطازجة بدلا " من تلك المعلبة.

٢- غثيان أو تقيء

- لا تستغن عن أي من الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة. فالمعدة الفارغة تؤدي إلى تفاقم الغثيان.
- حافظ على وضعية الجلوس لمدة ساعة على الأقل بعد كل وجبة.
- ارتد ملابس مريحة لا تضغط على معدتك خاصة عند تناول الطعام.
- تجنب تناول الأطعمة المفضلة لديك أثناء شعورك بالغثيان كي لا تفقد شهيتك لها في أوقات لاحقة.
- تجنب الروائح القوية مثل العطور وروائح الطعام التي تؤدي إلى تفاقم حالتك.
- استعمل غسول الفم بشكل متكرر.
- ارتشف سوائل صافية باردة أو بدرجة حرارة الغرفة بكميات صغيرة (مثل الماء، مشروبات الأعشاب مثل الينسون، ماء الورد، ماء مع الزنجبيل) لتجنب الجفاف.
- تناول الطعام باردًا أو على درجة حرارة الغرفة للتقليل من رائحته وطعمه.
- اطلب من شخص آخر أن يحضر لك الطعام وابتعد عن المطبخ أثناء تحضيره.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون أو الأطعمة الحارة أو الشديدة الحلاوة والأطعمة ذات الروائح القوية (الصلصات البيضاء، الزبدة، السمن، الكاري والبصل المقلّي...). بدلاً من ذلك، تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل السمك المشوي أو الدجاج المشوي أو اللحم المشوية والبيض المسلوق أو البقوليات/الحبوب المسلوقة.
- في أيام العلاج المقررة تناول أطعمة خفيفة مثل: كعك، بسكويت، معكرونة، أرز، موز، تفاح، خضروات مطبوخة أو مشوية، بطاطا، جبن ولبن، دجاج مشوي، لحم أو سمك.
- من الأفضل تجنب السوائل الغنية بالكافيين والكحول والأطعمة التي يمكن أن تسبب الغازات.
- في حال تناول دواء خاص لحالة الغثيان، يفضل تناوله قبل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من وجبة الطعام.

جدول بالطعام المسبب للغازات:

الملفوف	البصل	الفطر	الحليب
القرنبيط	الفليفلة	الذرة	الحبوب الكاملة
الفجل	الكزبرة	الحبوب / البقول	المشروبات الغازية
البروكلي	الثوم	الدهون / المقالي	المكسرات

بعض النصائح إذا واجهت أيًا مما يلي:

١ - ضعف/فقدان الشهية

- استمع الى موسيقى هادئة أو شاهد برامجك التلفزيونية المفضلة خلال تناولك للطعام بصحبة الآخرين.
- تناول وجبات صغيرة مليئة بالطاقة والبروتين عدة مرات خلال اليوم بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.
- تجنب شرب السوائل (الماء، المشروبات الغازية) خلال الوجبات.
- ضع الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية دائماً في متناول يدك وتناول الوجبات الخفيفة بشكل متكرر.

وجبات صغيرة غنية بالطاقة والبروتين:

- أكواب اللبن المحلاة.
- تمر محشي بزبدة الفول السوداني أو اللوز. وجبة الشوفان المصنوعة من: الشوفان، الحليب، العسل أو المربى، زبدة الفول السوداني، بذور والفواكه مهلية.
- أرز بالحليب.
- كاسترد مع بسكويت.
- شراب الحليب (milk shake) المصنوع من: حليب كامل الدسم، عسل، تمر، فواكه.
- مكسرات أو بذور نيئة/مشوية وفاكهة مجففة.
- خبز افرنجي/بالحليب محشو بزبدة الفول السوداني والفواكه.
- حمص بطحينة مع التوست المحمص.
- بابا غنوج مع خبز عربي.
- دبس و طحينة السمسم مع كعك.
- أضف الزيتون/زيت الزيتون إلى وجباتك.



للحدّ من عوارض العلاج الكيميائي

إرشادات عامة

- حاول إعتقاد النظام الغذائي كجزء أساسي من العلاج لأنّه يحمي الجسم من سوء التغذية نظراً إلى أنه يؤمن الطاقة لجسمك ويقوي جهاز المناعة.
- لذلك إن الأشخاص الذين يتناولون طعاماً صحياً هم الأكثر قدرة على التعامل مع الآثار الجانبية للعلاج. من هنا يفضّل اتباع الإرشادات التالية:
 - أثناء العلاج إذا شعرت في أي وقت بأنك تأكل أقل من المعتاد، يرجى استشارة طبيبك لاستخدام مكملات غذائية التي تمدّ بجسمك بالطاقة.
 - اختر وجبات مليئة بالعناصر الغذائية وإشرب كمية كبيرة من السوائل.
 - استمتع بوجباتك في جو لطيف وهادئ مع العائلة أو الأصدقاء. تجنب الأصوات العالية والأحداث الصاخبة أثناء تناول الوجبة.
 - تجنب التدخين وشرب الكحول.
 - حافظ على نشاطك، وقم بأداء أي تمرين بدني تستمتع به (المشي ، الركض ، السباحة ، ركوب الدراجات الهوائية ، الأعمال المنزلية ...).
 - نم جيّداً (٧-٨ ساعات) ، والتزم بروتين نوم صحي لتحسين الاستقرار والإنتاجية.
 - حافظ على نظافة فمك بشكل جيد (اغسل الفم بشكل متكرر، أبق فمك دائماً نظيف).
 - التزم بتناول الأدوية كما هي موصوفة من قبل طبيبك.

الطب بإنسانية

قسم التغذية الدليل الغذائي خلال العلاجات السرطانية

