

تغذیه درمانی

در پیشگیری و درمان سرطان

تغییر سنت های گذشته و شیوه های جدید زندگی به تغییر در الگوهای غذایی از جمله افزایش دریافت چربی های اشباع و کاهش دریافت میوه و سبزی منجر شده که این امر موجب افزایش شیوع سرطان و دیابت و بیماری های قلبی و عروقی شده است بر اساس سازمان جهانی بهداشت تا سال 2020 موارد جدید سرطان ها به 15 میلیون می رسد.

سرطان از جمله بیماری هایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و درمان آن می تواند نقش مهمی داشته باشد. از جمله مواد غذایی پیشگیری کننده در سرطان:

1- آنتی اکسیدان: آنتی اکسیدان هایی مانند کاروتنوئیدها، ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم با کاهش رادیکال های آزاد و جلوگیری از آسیب سلول ها و بافت ها، از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری می کنند.

❖ منابع کاروتنوئید: سبزی های برگ سبز و زرد، میوه های رنگی مانند اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو و طالبی

❖ منابع ویتامین C: میوه ها به ویژه مرکبات، سبزی ها

❖ منابع ویتامین E: روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی های سبز

❖ منابع سلنیوم: منابع دریایی گوشت و جگر

نتایج برخی مطالعات نشان داده است که مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم به کاهش خطر بروز سرطان پروستات، ریه و روده بزرگ منجر شده است. همچنین مصرف 10 بار گوجه فرنگی در هفته موجب کاهش خطر سرطان پروستات به میزان 35 درصد شده است.

2- فیبرها: در سبزی ها ، میوه ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها یافت می شوند، با جذب آب و افزایش حجم مدفوع به تسهیل دفع و کاهش یبوست کمک می کنند. طوری که نتایج مطالعات متعدد نشان داده استرژیم غذایی حاوی فیبر خطر بروز سرطانها بویژه سرطان معده، روده، مری را کاهش می دهند. فیبرها علاوه بر افزایش حجم و تسهیل عمل دفع موجب رقیق شدن مواد سرطان زا و کاهش مدت زمان تماس این مواد با دیواره می شوند. بنابراین با دریافت کافی و متناسبی از گروه گروه غلات، میوه ها و سبزی ها می توان از بروز بسیاری از سرطان ها پیشگیری کرد.

چند توصیه تغذیه ای برای پیشگیری از سرطان:

1. افزایش مصرف روزانه میوه و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه (حداقل 5بار در روز)
2. انتخاب میوه و سبزی های رنگی (سبز تیره و نارنجی)
3. مصرف میوه و سبزی ها همراه با غذا یا به عنوان میان وعده
4. کاهش مصرف غذاهای پرچرب(کره، لبنیات پرچرب، کله پاچه، گوشت های قرمز، روغن جامد و سس مایونز)
5. کاهش مصرف گوشت های فرآیندی مانند سوسیس و کالباس
6. طبخ صحیح غذاها و پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده
7. کاهش مصرف غذاهای شور به دلیل نقش آن در سرطان معده

تغذیه مناسب طی درمان سرطان:

تغذیه خوب برای افرادی که مبتلا به سرطان هستند به مراتب مهم تر است، زیرا:

- بیماران که در طی معالجه خوب غذا می خورند بهتر می توانند بر اثرات جانبی معالجات غلبه کنند.

- یک رژیم غذایی سالم، مقاومت فرد را افزایش میدهد و از تحلیل رفتن بافت های بدن جلوگیری می کند.

انجمن ملی سرطان از بیماران می خواهد که غذاهای مغذی بخورند و برنامه معالجاتی تجویز شده متخصصانی را دنبال کنند که از معالجات و روش های ثابت شده و قابل قبول بهره جسته اند.

همچنین انجمن ملی سرطان پیشنهاد میکند که افراد قبل از استفاده از هرگونه ویتامین یا مکمل های مواد معدنی از متخصص تغذیه، پزشک یا پرستار سؤال کنند. زیرا مصرف بیش از حد بعضی از قرص های ویتامینی حتی ممکن است که مانع از روند طبیعی معالجات سرطان شود.

عوارض سرطان:

از دست دادن اشتها:

یکی از شایع ترین عوارض سرطان و معالجه آن است.

✓ بهتر است آرامش را همواره و بخصوص به هنگام صرف غذا حفظ کرد. نباید هنگام غذا خوردن عجله نمود.

✓ می توان زمان، مکان و محیط اطراف غذا خوردن را تغییر داد. چیدن یک میز رنگین، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و مشاهده برنامه تلویزیونی مورد علاقه به هنگام صرف

غذا و همچنین غذا خوردن با دیگران به اشتها کمک می کند.

زخم دهان و گلو:

اشعه درمانی و استفاده از داروهای ضدسرطان و ضد عفونت اغلب باعث ایجاد زخم دهان، نرم شدن لثه ها و دردناک شدن گلو و مری می شود که باعث دشوار شدن جویدن و بلعیدن غذا می گردد.

❖ غذاهای نرم و آبکی را می توان مصرف نمود، مانند:

شیرموز، میوه های نرم، هندوانه، سیب زمینی له شده، ماکارونی، فرنی، ژله ، املت تخم مرغ، سوپ، انواع پوره، مایعات،....

❖ از خوردن غذاهایی که موجب التهاب دهان می شوند باید خودداری کرد، مانند: مرکبات ترش و آب آنها، ادویع ها و غذاهای شور، غذاهای خشک، خشن و زبر

❖ بهتر است غذاها را سرد صرف کرد. زیرا غذاهای داغ دهان و گلو ملتهب را ناراحت می کنند.

❖ باید مرتب دهان را با آب شست، این کار ذرات غذا و باکتری ها را از دهان پاک کرده بهبودی را تسریع می نماید.

❖ اگر غذا با کره ،آبگوشت و سس مخلوط شود بلع آسان تری خواهد داشت.

❖ بهتر است برای نوشیدن مایعات از نی استفاده شود

خشکی دهان:

معمولا شیمی درمانی و اشعه درمانی بر سر و گردن ترشح بزاق را کاهش می دهد در نتیجه جویدن و بلعیدن غذا مشکل تر می شود. همچنین خشکی دهان می تواند مزه غذا را تغییر دهد.

➤ استفاده از غذاهای ترش، شیرین و یا نوشیدنی هایی مثل لیموناد که موجب تولید بزاق دهانی می شوند.

➤ استفاده از شیرینی های خشک وبدون شکر و یا یخمک و یا آدامس های بدون شکر

حالت تهوع:

یکی از عوارض جانبی جراحی، شیمی درمانی، اشعه درمانی و ایمنی درمانی است.

- ✓ استفاده از این مواد غذایی مفید است: ماست، نان تست و بیسکویت ترد، چوب شور، سوپ جو، مرغ کباب شده، میوه ها، خرده یخ
- ✓ اجتناب از مصرف این مواد غذایی: غذاهای چرب، روغنی یا سرخ شده، مواد غذایی خیلی شیرین، غذاهای پر ادویه و داغ، غذاهای با طعم تند و تیز
- ✓ بهتر است غذا به آرامی و در فضای آزاد میل شود.
- ✓ به همراه غذا مایعات کمتری میل شود.
- ✓ به هنگام حالت تهوع نباید به اجبار غذا خورد.
- ✓ غذاهای داغ ممکن است حالت تهوع را تشدید کنند.

➤ نکته قابل توجه: از امتحان کردن خوراکی ها نهراسید. حتی آن دسته از بیمارانی که مشکل غذا خوردن دارند می توانند از غذا خوردن لذت ببرند.