

Jinekolojik kanser hastaları için BESLENME VE EGZERSİZ



Yrd. Doç. Dr. František Novák, M.D.

KANSERLE DANS
DERNEĞİ



İÇİNDEKİLER

03

GİRİŞ

04

BİLGİ KAYNAKLARI

05

PLASEBO NEDİR?

06

TIBBİ EKİP VE
BESLENME

06

BESLENME VE
KANSERDEN
KORUNMA

08

TARİFLER

09

ORGANİK VEYA
"BİYO" YİYECEKLERİ
YEMEK DİĞER
YİYECEKLERİ
YEMekten DAHA MI
İYİDİR?

- 11 ŞEKER TÜKETİMİ TÜMÖRLERİN GELİŞİMİNİ VE BÜYÜMESİNİ BAŞLATIR MI?
- 14 BESLENMEYLE İLGİLİ YAN ETKİLER
- 19 ENTERAL PARENTAL BESLENME (SUNİ BESLENME)
- 20 FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ
- 21 ÖZET

GİRİŞ

Jinekolojik kanserlerin önlenmesi ve tedavisinde doğru beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazanılması önemli etkenlerdir. Önemle vurgulamak isteriz ki bir hastanın beslenme durumunu ve egzersiz programını düzenleyerek, medikal tedavi sonucunu etkileyen diğer faktörleri büyük ölçüde etkileyebiliriz.

Bu broşür öncelikli olarak jinekolojik kanseri olan hastaları ve aileleri içindir. Kanser ve beslenme arasındaki ilişkiye dair bilimsel temelli bilgi almaktan hoşlanan kişiler için de yararlı olabilir. Amacı, kanser tedavisi sırasında ve sonrasında beslenme ve fiziksel aktivite hakkındaki soruları cevaplamaktır. Ayrıca bu hastalığa ve tedavisine eşlik edebilecek yan etkilerle başa çıkmak için önerilerde bulunmayı amaçlamaktadır. Yayının bölümleri aynı zamanda güvenilir bilgi kaynaklarının nasıl tanınacağını, nerede bulunacaklarını ve profesyonel tavsiye ve yardım almak için nereye başvurulması gerektiğine dair önerileri içerir. Bu broşürde yer alan bilgiler bilimsel araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir, ancak tedavinizin sürdüğü hastaneden aldığınız tavsiyeler veya tedavinizi yürüten doktorunuzun ve tıbbi ekibin diğer üyelerinin profesyonel tavsiyelerinin yerine geçmemelidir.

Kanserle baş etmek tedaviden sonra bile devam eden ve tanıdan sonra hayatınızı önemli ölçüde etkileyen zorlu bir süreçtir.

Jinekolojik kanser hastaları için hedefler

1. Sağlıklı beslenmeyi ve vücudunuzun iyileşmesi için gerekli olan besleyici yiyeceklerin neler olduğunu öğrenmek
2. Sağlıklı vücut ağırlığına ve mümkün olan en iyi fiziksel performansa ulaşmak ve sürdürmek.
3. Kanser nüksünü ve diğer kronik hastalıkların (ateroskleroz, diyabet veya osteoporoz gibi) oluşumunu önlemek için aktif yaşam tarzını benimsemek ve düzenli kontroller ile bunu sürdürmek.
4. Tedavi süresince o anki sağlık durumunuza uygun fiziksel hareketleri düzenli olarak yaşamınıza dahil etmek ve tedavi bittikten sonra da sürdürmek; egzersiz, dayanıklılığı, kas gücünü ve kendine güveni arttırmak için etkili bir araçtır. Aynı zamanda yorgunluğu ve depresyonu azaltır ve genel yaşam kalitesi kadar tedavi sonuçlarını da iyileştirir.



BİLGİ KAYNAKLARI

Yeni tanı alan kanser hastaları , tanı ile ilgili ilk şoku atlattıktan sonra, hastalıkla savaşmaya ve iyileşmeye çalışırlar. Bu sürecin bir parçası da uzmanlar, aile ve arkadaşlarla iletişim kurarak ve internette arama yaparak hastalık ve tedavisi hakkında araştırmalar yapmaktır. Bu araştırmada, her zaman yeni bilgiler alırken sağduyu, sağlıklı analiz etme ve belirli bir bakış açısı oluşturmayı hedeflemeliyiz.

Bilimsel olarak doğrulanmış önerileri bulmak her zaman kolay değildir ve doğru bilgiyi ilk bakışta gerçek olmayan ve efsanelerden ayırmak kolay değildir. Çığır açıcı sonuçlar ya da mucizeler vaad eden ürünler ve diyet uygulamalarından her zaman şüphelenmelisiniz. Bu tür bir söylem varsa bunu bir 'uyarı işareti' olarak kabul edebilirsiniz. Tek referans veya tek vakaların sonuçlarına dayanan bilgilerden şüphe duyun. Kitle iletişim araçlarındaki bilimsel veriler ile ilgili makaleler genellikle gerekli ayrıntılardan yoksundur ve genellikle sadece bilimsel kaynaklara atıfta bulunur. Bir çalışmadan elde edilen olumlu sonuçlar, yeni bir tedavinin etkinliğinin kesin kanıtı değildir. Bilgiye bilimsel bir yaklaşım, tıp mesleği mensupları tarafından yeni düşüncelerin kabul edilmesi, daha fazla bilimsel makalelerde benzer sonuçların bulunması ve bulunan sonuçların üzerine, tartışılan bilginin kanıtlanmasını gerektirmektedir.

Her zaman tıbbi ekibinizin üyeleriyle araştırmalarınız sonucunda elde ettiğiniz bilgileri doğrulamaya çalışın. Aynı zamanda, hiç kimse sizin hastalığınız ile ilgili araştırmalar yapmanıza, aktif olarak makaleler okumanıza engel olmayacaktır. Önerilen teşhis, tedavi ve takip süreci ile bilgilendirilmiş onam ilkesi, aktif yaklaşımınızı ve ilginizi gerektirir.

Bulduğum tıbbi bilgilerin güvenilir olup olmadığını nasıl anlarım?

- Bilgi nerede yayınlandı? Tıbbi bir dergi mi (ideal olarak gözden geçirilmiş bilimsel bir dergi) ya da bir yaşam tarzı dergisi mi?
- Çalışmayı kim finanse etti?
- Çalışmaya kaç hasta dahil edildi?
- Sonuçlar önceki benzer çalışmaların bulgularıyla örtüşüyor mu?

Çok basit görünen tavsiyeler verildiğinde (örneğin tek bir yiyeceğin iyi geleceği gibi), dikkatli olmak gerekir. Lütfen sadece güvenilir kaynaklardan bilgi toplayın. Onkolojik tedavinizin etkinliğini olumsuz etkileyebileceğinden % 100 doğal ürünler dahil olmak üzere (sizi takip eden tıbbi ekibiniz dışındaki bireyler tarafından önerilen veya bir yerde duyduğunuz veya okuduğunuz) herhangi bir kansere çare olarak gösterilen tedaviyi denemeden önce mutlaka doktorunuza danışın.



Sıkça Sorulan Soru 1

Plasebo nedir ve alternatif tedavi yöntemleriyle nasıl bağlantılıdır?

Sağlık üzerinde olumlu etkisi olan ve fiziksel etkileri için değil psikolojik yararı için reçete edilen maddelere plasebo denir. Plasebo etkisi olarak da bilinen bu durum genellikle tablet formunda zararsız maddelerin hastaya verilmesi ile oluşturulur.

Bu etki, oto kontrol ile açıklanmaktadır - hasta, etkili bir şekilde tedavi edildiğine ve sağlık durumunun iyileşeceğine ikna olmuştur. Bu beklenti, olumsuz değişimlerin bastırılmasına ve pozitif duyguların abartılmasına neden olur, dolayısıyla hasta daha iyi hissettiğine inanır. Ayrıca hastalar yüksek kaliteli bakım aldıklarına inanırlar.

Bu bilgi, stresin azaltılmasına neden olur ve hastanın plaseboya verdiği fizyolojik yanıt sayesinde hastanın sağlığının iyileştirilmesi sağlanabilir. Plasebo etkisi tüm hastalar için çalışır, ancak bireysel olarak etkinin seviyesi değişir. Ayrıca, plasebo etkinliği hastalık tipleri için farklıdır. Ağrı veya depresyon gibi hastalıkların belirtileri, plaseboya güçlü bir şekilde tepki gösterir; buna karşın, kanser tedavisi minimal düzeyde etkilenmektedir.

Plasebo, kanserin bazı yan etkilerine veya tedavisine yönelik olumlu etki yaratabilir. Ancak unutulmamalıdır ki genellikle Plasebo etkisi, büyük ölçüde kendine özgü etkinliği olmayan alternatif ilaç maddelerinin tesadüfi terapötik etkisinden kaynaklanabilir.

Beslenme ve kanser ile ilgili yaygın doğru bilinen yanlışlar

- Yiyecek hazırlama konusunda dikkatli olmalıyım çünkü kanser bulaşıcıdır.
- Yapay tatlandırıcıları kullanmayı bırakmak zorundayım çünkü bunlar kanserojendir.
- Basit karbonhidrat (şeker) yemeyi bırakmam gerekiyor çünkü tümör büyümesini hızlandırıyor.
- Daha hızlı iyileşmek için eti diyetimden çıkarmalıyım.
- Kanserle savaşmak için çalışmayı bırakmalı ve enerjimi korumalıyım.
- Kanseri aç bırakmak için yemek yemeyi bırakmalıyım.

TIBBİ EKİP VE BESLENME

Jinekolojik kanserlerin tanı ve tedavisi jinekolojik onkoloji uzmanlarının liderliğinde, ideal olarak uzman merkezlerde mümkün olan en kısa zamanda yapılmalıdır.

Modern tıp multidisipliner bir alandır. Tıbbi ekipler, elbette doktorları ve hemşireleri, aynı zamanda fizyoterapistler, klinik psikologlar, eczacılar, beslenme uzmanları vb. gibi uzmanlardan oluşan bir ekiptir. Beslenme ve diyet tavsiyelerinizi klinik beslenme konusunda uzman bir diyetisyen ile görüşün.

Lütfen klinik beslenme konusunda uzman bir diyetisyen ile beslenme danışmanı, beslenme koçunu karıştırmayın. Bunlar genellikle uygulamalarını hastaneler dışında yapan ve resmi tıp eğitimi almayan uygulayıcılardır. Bunun yerine, ideal işbirliğiniz, doğrudan kanser tedavisi gördüğünüz hastanede görev yapan klinik diyetisyen veya nütisyon ekibi ile yapılmalıdır.

Beslenme planınız ve aldığınız gıda takviyeleri hakkında sağlık ekibinizi sürekli bilgilendirin. Farklı besinler binlerce besin ögesi içerir.

Diyete tek bir besin maddesi veya besin takviyesi ekleyerek veya çıkararak olumlu etki yaratmak mümkün değildir. Başarılı bir beslenme stratejisi, diyetin bir bütün olarak düzenlenmesi ile oluşur. Diyetinizin beslenme gereksinimlerinizi karşılamadığı durumlarda, suni beslenme önerilebilir (bu broşürün ilerleyen kısımlarındaki "Sunî Beslenme" bölümüne bakınız).

BESLENME VE KANSERDEN KORUNMA

Kanserin gelişimi çok faktörlüdür. Hatalı beslenme alışkanlıkları, aşırı kilolu olma ve fiziksel aktiviteden yoksun olma, jinekolojik kanserler gibi bazı tümörler için önemli risk faktörleridir.

Vücudun kanser gelişimini baskılayabilme yeteneği, sağlıklı bir diyet, düzenli fiziksel aktivite ve obezitenin önlenmesi veya azaltılması ile güçlendirilebilir.

Sağlıklı bir diyetin özellikleri

Kanser oluşum riskini azaltan sağlıklı bir diyet sebze, meyve, kepekli ekmek ve baklagiller açısından zengindir. Kırmızı eti kontrollü bir şekilde içerirken, işlenmiş et ürünlerini (sucuk, salam, sosis vb.) olabildiğince diyetten uzaklaştırır.

Sağlıklı bir diyetin özü, vitaminler, mineraller ve eser elementler de dahil olmak üzere gerekli besin maddelerini içermesidir. Bitki temelli (sebze, tahıl, kurubaklagil, meyve ve kuruyemişlerden oluşan) bir beslenme şekli yeterli besin maddelerini içerir.

Bu besin gruplarının içerisindeki bazı yararlı maddeler kanser yapıcı ögeleri ve toksinleri vücudunuzun nötralize (etkisizleştirmesine) etmesine yardımcı olur. Bazıları vücudunuzun hücre hasarı giderme yeteneğine katkıda bulunurken, diğer türler bu hasar nedeniyle oluşabilecek tümör hücrelerinin çoğalmasını doğrudan önler. Bütün bunlar sağlıklı bir diyetin, karsinogenez (kansere hücrelerinin oluşma ve tümör oluşumu için ilerleme süreci) gelişiminin farklı aşamalarında durdurulmasına yardımcı olabileceği anlamına gelir.

Kanser önleme için en iyi diyet ipuçları

- Tabağınıza yakından bakın. Öğle yemeğinde veya akşam yemeğinde, tabağın yarısı sebze olmalı, dörtte biri tam tahıllar ve geri kalanı yüksek kaliteli bir protein kaynağından oluşmalıdır. Yüksek kaliteli protein kaynakları özellikle balık, kümes hayvanları ve baklagilleri içerir.
- Yeterince lif alın. Sebze, meyve, kepekli tahıllar ve baklagilleri diyetinize dahil ederek yeterli miktarda lif alabilirsiniz. Diyetinizdeki lif miktarını arttırmamız gerekiyorsa, bunu sindirim sisteminizin alışması için azar azar arttırarak yapın.
- Yiyeceklerin porsiyon ölçülerini bilin. Günlük meyve ve sebze alımınız en az 5 porsiyon olmalıdır. Bir porsiyon sebze, 5-6 yemek kaşığı sebze veya 1 büyük kase salata, 1 porsiyon meyvedir.
- Kırmızı et miktarını azaltın ve et ürünleri (sosis, tuzlu et), şekerleme ve fast food tüketiminizi sınırlandırın.
- Alkol ve şekerli gazlı içecek alımınızı sınırlayın, su tüketmeyi tercih edin.



Sağlıklı beslenme, belirli yiyecek türlerini yasaklamanız gerektiği anlamına gelmez , ayrıca abur cuburun tamamen kısıtlanması anlamına da gelmez. Beslenme, bireysel gereksinimleri karşılayacak düzeyde besin içeriği, miktarları ve kaynaklarını içermelidir. Bunu sağlayacak beslenme alışkanlıklarının oluşturulması ve yemek yemekten keyif alınan güzel bir ortamda ve mümkünse sevdiğiniz kişilerle birlikte yemek yemeniz sağlanmalıdır. Örnek olarak, bu iki sağlıklı tarifi deneyin:

ÖRNEK OLARAK ŞU İKİ SAĞLIKLI TARİFİ DENEYİN:

Tavuklu Kuskus (1 porsiyon)



- ✓ 150 g tavuk göğsü
- ✓ 40 gr ince dilimlenmiş kırmızı et
- ✓ 10 ml zeytinyağı
- ✓ 1 tutam kekik
- ✓ 80 g kuskus
- ✓ 160 mL su
- ✓ Tuz
- ✓ 5 mL yağ
- ✓ 30 gr kurutulmuş domates
- ✓ 20 gr çekirdeksiz yeşil zeytin
- ✓ 50 gr kiraz domates
- ✓ 30 gr marul
- ✓ pesto sos

3672 kJ - 873 Kcal
64 g protein
42 g yağ
54 g karbonhidrat

Fırını 200°C'ye ısıtın.

Tavuk göğsünü yaklaşık 50 gramlık parçalar halinde kesin; onları yağ ve baharatla harmanlayın.

Her tavuk parçasını ince dilimlenmiş ve dövülmüş kırmızı ete sarın.

Sarı parçaları pişirme tabağına yerleştirin ve fırında 200 °C'de 30 dakika pişirin.

Bu arada, kuskusu tuz ve yağ ile karıştırın ve üzerine sıcak su dökün. Tencerenin kapağını kapatarak 15 dakika demlendirin. Çatal ile karıştırarak suyu yeterince çekmesini sağlayın ve kabartın. Daha yumuşak seviyorsanız pişirin.

Büyük bir kaptaki, hazırlanmış kuskusu pesto sos, doğranmış kurutulmuş domates, zeytin ve kiraz domatesleri ile karıştırın. En son marul ile tavuk ve kuskus karışımını arzuunuza göre servis edin.

Mozzarella peynirli fırında patlıcan ve kerevizli patates püresi (1 porsiyon)



- ✓ 1 adet patlıcan (yaklaşık 150 g)
- ✓ 1 tutam tuz
- ✓ 15 ml yağ
- ✓ 100 gr mozzarella peyniri
- ✓ 100 g domates püresi
- ✓ 20 g Parmesan peyniri
- ✓ Taze fesleğen
- ✓ 200 gram patates
- ✓ 50 g kereviz
- ✓ 50 mL krema veya süt
- ✓ 3 gr ezilmiş ayçiçeği çekirdeği
- ✓ Tuz

3607 kJ - 862 Kcal
41 g protein
50 g yağ
73 g karbonhidrat

Fırını 200°C'ye ısıtın.

Patlıcanları yıkayın ve dilimler halinde kesin. Dilimleri tuzlayın ve acı suyu çıkana kadar dinlendirin. Bir kağıt havluyla kurulayın ve dilimleri yağsız tavada çok az yağ ilave ederek pişirin.

Patlıcan ve mozzarella peyniri dilimleri, kat kat bir pişirme tabağına yerleştirin.

Üzerine domates püresi dökün ve üzerine taze fesleğen yaprakları ve çok ince doğranmış Parmesan peyniri (parmesan cipsleri) ekleyin.

Fırında 15 dakika 200°C'de pişirin.

Patatesleri ve kerevizi az miktarda tuz ilave ederek kaynatın. Patatesler ve kerevizler piştiğinde süzün ve ezin. Püre yaparken kremayı veya sütü yavaşça ekleyin. Servis yapmadan önce üstüne kırılmış ayçiçeği tohumu serpin.

Sıkça Sorulan Soru 2

Organik veya "biyo" yiyecekleri yemek diğer yiyecekleri yemekten daha mı iyidir?

İnsanlar çeşitli nedenlerden dolayı organik yiyecekler yemeyi tercih ederler. Sağlık açısından bakıldığında, en başta gelen neden, geleneksel tarıma göre daha az böcek ilacı ve diğer kimyasal maddelerin kullanılmasıdır. Bununla birlikte, geleneksel tarım ürünlerinde izin verilen kalıntı madde seviyeleri iyi tanımlanmıştır, bu nedenle bu seviyelere uyulduğu zaman, kanser riski artmaz. Ayrıca, organik yiyeceklerin kanseri önlemek için geleneksel olanlardan daha yüksek kaliteli besin maddeleri içerdiğini gösteren hiçbir kanıt yoktur. Organik yiyecekler daha pahalıdır ve bu nedenle erişilebilirlikleri daha azdır. Özetle, organik olup olmamasına bakılmaksızın, yeterli miktarda meyve, sebze, kepekli tahıllar ve baklagilleri beslenme planınıza dahil etmeniz sağlığınız için önemlidir.

İnflamatuar cevap (yangı), kilo ve sağlığınız

İnflamatuar cevap vücut için çok önemli bir savunma aracıdır ve bu nedenle hayatta kalmak için temel bir ön koşuldur. Bir yaralanma, enfeksiyon veya hatta tümöre karşı inflammatuar bir yanıt olmadan, iyileşemeyiz. Diğer taraftan, yoğun veya uzun süreli (kronik) bir iltihaplanma, hayati organlarda hasara ve bir dizi hastalık oluşumuna neden olabilir. Özellikle uzun süreli kronik iltihap varlığı hücresel genetik bilginin zarar görmesine neden olabilir ve bu yüzden çok tehlikelidir. Kilo ve obez olmak, yağ hücrelerinin çoğalmasına yol açar ve bu şekilde inflammatuar aktivitenin artmasına katkıda bulunur. Düşük yoğunluktaki kronik inflamasyonun nedeni, fiziksel aktivitenin yetersizliği sonucu kas kütlelerinin ve gücünün azalması buna karşın yağ dokusunun miktarındaki artıştır. Obezite, öncelikle tüm jinekolojik kanserler arasında endometrial kanser riskini arttırabilmektedir.

Optimal vücut ağırlığı ve vücut yağ dağılımı

Vücut ağırlığı kategorisini değerlendirmek için, şu anki vücut ağırlığınızı boy uzunluğunuzun metre cinsinden karesine bölerek elde ettiğiniz değer BMI veya BKİ'ni (kg/ m²) verir. Aşağıda BMI değerine göre vücut ağırlığının sınıflandırılmasını görüyorsunuz.

BKİ kategorileri

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| • Ciddi derecede zayıf: | <16.5 |
| • Zayıf: | 16.5 - 18.4 |
| • İdeal (sağlıklı) ağırlık: | 18,5 - 24,9 |
| • Aşırı kilo: | 25.0 - 29.9 |
| • Obezite: | 30.0 - 39.9 |
| • Aşırı obezite: | > 40.0 |



Bununla birlikte BKİ, vücuttaki kas ve yağ oranını ayırt etmez. Buradaki risk, yüksek oranda yağdır. Bu nedenle, bir vücut geliştiricinin dahi BKİ 30 ve üzerinde olabilir. Yağ kütlesinin oranı ve yağ kütlesinin vücuttaki dağılımı obezitenin neden olduğu hastalıkların oluşumu ve tumor gelişimini önemli ölçüde tetikleyebilir. Yağ hücreleri vücut ağırlığı arttıkça büyür.

En riskli olanı, organların çevresinde, karın bölgesinde yağın birikmesidir. Karın çevresinde biriken yağ visseral yağ denir ve vücudunuza bir elma şekli verir (elma tipi şişmanlık). Kalçalar ve uyluklar üzerinde daha fazla yağ birikmesine ise subkütanöz yağlanma denir ve bireylerin vücudu armut şeklindedir (armut tipi şişmanlık). Elma tipi şişmanlık armut tipi şişmanlığa göre daha risklidir.

Dahası, visseral yağ inflamatuvar faktörlerin üretimini ve hormonların (insülin ve östrojen gibi) seviyesini artırır, bu da tümör oluşum riskini artırır.

Vücuttaki yağ oranı özel aletler sayesinde ölçülebilir (BIA gibi). Bel çevresini ölçmek risk tahmini için çok daha kolay olabilir. Bel çevrenizi ölçerken nefes verirken kalça kemiği dikenini üzerinden ölçünüz. Bel çevreniz 80 cm'nin üzerinde ise risk grubuna girdiğinizi bilin.

Spesifik besinlerin önemi

Şeker ya da **karbonhidrat** alımı kanser oluşmasında ve ilerlemesinde etkili değildir. Basit şekerlerin (masa şekeri, fruktoz, laktoz vb) fazla miktarda tüketilmesi bireylerin kilo almasına ve şişmanlık eğiliminin artmasına neden olur. Üstelik, bu besinlerin, çoğunlukla, proteinler, vitaminler ve eser element içerikleri zayıftır. Kas kütlesinin gelişimi ve hızlı iyileşmeyi sağlayan, aynı zamanda kanseri önleme ve sağlığı desteklemek için gerekli biyolojik aktif maddeleri yetersiz oranda içerirler.

Meyve suları ve smoothiler yerine meyve yemeyi tercih ediniz. Meyvelerin yenilebilir kabukları besin değerini arttıran çok kıymetli fitobesinler ve lif içerir. Lif tokluk hissi yaratarak iştahınızı azalttığı için kilo kontrolünde yardımcıdır.

Hayvansal ve bitkisel **yağlar** beslenmenin bir diğer önemli parçasıdır.

Enerji içeriklerine ek olarak, vücudunuzun üretilmediği elzem yağ asitlerini sağlarlar. Karbonhidratlarda olduğu gibi, yağ alımının artması kilo alımına yol açabilir; Ancak, tükettiğiniz yağların bileşimi önemlidir. Doymuş yağlar, proinflamatuvar (inflamasyon öncüsü) etkilerinden dolayı sağlık riski taşırlar. Öte yandan, zeytinyağı ve balıkta bulunan doymamış yağ asitleri sağlık üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

Ayrıca, yeterli **protein** alımı, sağlıklı bir diyetin önemli bir parçasıdır. Yüksek kaliteli protein kaynakları, ağırlıklı olarak balık ve kümes hayvanları, yumurta, süt ürünleri, sert kabuklu yemişler, tohumlar, baklagiller ve yağsız etlerdir. Tüm evrelerde, özellikle de iyileşme evresinde, kanser hastalıklarının tedavisi sırasında proteinlerin önemi artar.

Protein kaynaklarının içeriği ve kalitesi hakkında daha fazla bilgi takip edin.



Sıkça Sorulan Soru 3

Şeker tüketimi tümörlerin gelişimini ve büyümesini başlatır mı?

Monosakkaritlerin, özellikle masa şekerinin, "tümörü beslemesi" yaygın bir inanıştır. Karbonhidratlar, diyetimizin önemli bir parçasıdır ve basit şeker (glikoz), metabolizmamızın temel enerji kaynağıdır. Basit şekerleri özellikle meyve, sebze ve süt ürünlerinden alıyoruz. Karbonhidrat alımınız günlük karbonhidrat gereksiniminizi karşılamıyorsa, vücudunuz bunları proteinlerden sağlayacaktır. Bu nedenle, vücutta hiçbir zaman, tümörün aç kalmasını sağlayacak kadar karbonhidrat eksikliği yaratılamaz. Ek olarak, karbonhidrat alımı, aşırı enerji alımına, dolayısıyla obeziteye neden olacaktır. Obezite varlığı ise tumor gelişimindeki riski arttırabilir.

Kanser tedavisi sırasında diyet

Kanser tedavisi sırasında diyet, hastalığın türüne ve ilerlemesine bağlı olarak farklı yaklaşımlar gerektirir. Tedavinin yönetiminde psikolojik dayanıklılık kadar fiziksel uygunluk da önemlidir. Bazen bir tedavi modalitesi (yöntemi) yeterli olabilirken, genellikle cerrahi ve kemoterapi veya radyoterapinin bir kombinasyonu şeklinde uygulanması gerekebilir. Antikanser tedavisi, hastaya fiziksel ve psikolojik bir baskı uygular. Beslenme açısından bakıldığında ana amaç, hastanın vücut ağırlığını optimal veya en azından makul bir aralıkta tutabilmesi için yeterli besin ve sıvı alımını sağlamaktır, böylece vücudun iyileşme için yeterli miktarda besin alması ve iyileşme sağlanır.

Ameliyat için hazırlanırken

Ameliyat, bir tümörün vücuttan çıkarılmasını içeren cerrahi bir prosedürdür. Hastanın bu ameliyatın sonuçlarıyla başa çıkması gerekmektedir. Ameliyat süresi üç bölüme ayrılabilir: ameliyat öncesi, ameliyattan hemen sonra ve ameliyat sonrası daha uzun bir süreyi kapsar.

Lütfen, doktorunuz veya sağlık ekibinizin üyeleri tarafından verilen talimatların, bu broşürde okuduğunuz bilgilere göre öncelikli olduğunu unutmayın.

Ameliyattan önce

Ameliyat öncesinde hasta ve yakınları ameliyat süreci ve sonrasında oluşabilecek gelişmeler hakkında bilgilendirilmelidir. Bu süreçte Beslenme Riski Taraması yapılarak beslenme ile ilişkili ameliyat öncesi hazırlık yapılabilir. Beslenme risk faktörleri düşük BMI, istenmeyen kilo kaybı, diyet alımında azalma veya bunların kombinasyonudur. Bu risk faktörleri bir skorda hesaplanır. Beslenme risk skoru belirli bir seviyeye aşarsa, risk önemlidir ve ameliyat öncesi 10-14 günlük bir beslenme destek planına ihtiyacınız olacaktır.

Beslenme destek planının amacı, vücudunuzun ameliyat için hazır hale gelebilmesi ve komplikasyon riskinin azalması için diyet veya suni beslenme planı ile besin alımınızı arttırmaktır ("Sunî Beslenme" başlığı altında bu broşürde anlatılmıştır). Beslenme durumunuz iyi ise, ameliyat öncesi hazırlamaya başlayacaksınız. Ameliyat öncesi hazırlık, bağırsaklarınızın sıvı bir diyet ve laksatifler ile tamamen boşaltılmasına ihtiyaç duyduğunuzda farklılık gösterir.

Bağırsak hazırlığı ameliyattan önceki gün boyunca sürer. Hasta gece yarısından sonra katı yiyecekler tüketmez. Eğer ameliyat Çarşamba günü planlanmışsa, barsak temizliği için uygulanan diyet Pazartesi sabah 11: 59'da başlayacaktır. Ameliyattan önceki gün sabah, sadece sıvıları içebilirsiniz. Öğleden sonra uygulanacak olan laksatifleri tolere etmek için yeterince sıvı almanız şarttır. Bu preparatın amacı, bağırsağın dışkı ve kalıntılarından tamamen temizlenmesidir. Bu tedavinin bitiminde ameliyattan bir gün önce, diyetinizin berrak sıvıya geçmesi gerekir. Eğer berrak sıvı diyete geçemezseniz, derhal doktorunuzu bilgilendirmelisiniz.

Barsak hazırlığı için öneriler

- Gece yarısından sonra yemeyin
- Laksatifler bağırsakları temizlerken ishale neden olur; Uygulamadan sonra 30 dakikadan 3 saate kadar etkili olurlar.
- Laksatifler uygulandıktan sonra tuvalet ve banyonun yakınında olun. Hastalar genellikle mide bulantısı hisseder, ancak kusarsanız doktorunuza bilgi verin.
- Su kaybını önlemek için, özellikle akşamları laksatifleri kullandıktan sonra yeterli sıvı almayı unutmayın.
- Eğer bağırsak hazırlığı gerekli değilse, ameliyattan önce gece yarısından itibaren katı yiyeceklere izin verilmeyecektir. Kullandığınız gıda takviyeleri ve bitkisel ürünler de dahil olmak üzere ilaçların bir listesini hastaneye getirmeyi unutmayın. Alerjiniz varsa allerjenlerinizin listesini hazırlayın(sıvalar, ilaçlar, dezenfeksiyon, gıda vb.).
- Mümkünse, alışkın olduğunuz günlük fiziksel aktivitelerinizi ameliyathaneye gidene kadar yapmaya devam edin.

Ameliyattan sonraki günler

Ameliyattan hemen sonra bir süre aç kalmanız istenecektir, yemeye veya içmeye izin verilmeyecektir. İyileşme sürecinizle birlikte bu yasak hızla değiştirilir ve beslenme planınıza devam etmenize izin verilir. Ameliyat sonrası erken dönemde uygun bir egzersiz planı çok önemlidir ve bunun ayrılmaz bir parçası nefes egzersizleridir. Bu egzersizleri ameliyattan önce bile uygulamaya başlamanız tavsiye edilir. Oturma, ayakta durma ve yürüme gibi temel fiziksel aktivitelere, onları tolere edebildikçe adım adım ilerleyerek izin verilir. Uygulanan cerrahi prosedürün derecesine bağlı olarak hareket kabiliyetiniz değişebilir, ancak tipik bir postoperatif süreçte, ameliyattan 12 saat sonra yardım almadan yatağınızdan kalkabilmeniz gerekir. Ağrı şiddetinizin izin verdiği kadar aktivitenizin yoğunluğunu yavaşça artırın. Kalkmak, ayakta durmak veya yürümede yaşanan herhangi bir güçlük varsa sağlık ekibine bildirilmelidir. Ağrının rehabilitasyona engel teşkil etmesi durumunda, ağrı tedavisi uygulamasına göre aktiviteler planlanmalıdır.

Ameliyattan sonra fiziksel aktivite , diyet ve diğer konular ile ilgili önlemler

- Ağır nesnelere kaldırmayın (maks. 5 kg).
- Yürüyebilir ve merdivenlerden çıkabilirsiniz.
- Cerrah ya da fizyoterapistinize danıştıktan sonra diğer fiziksel egzersizleri onların önerisine göre planlayın.
- Sınırlı miktarda lif içeren bir diyet uygulayın (iyi pişmiş ve haşlanmış olanları tercih edin); Alıştığınız beslenme planına geçmeden önce doktorunuza veya beslenme uzmanınıza danışınız.
- Banyo yapmayın ya da yüzmeyin.
- Mümkünse, alışkın olduğunuz günlük fiziksel aktivitelerinizi ameliyathaneye gidene kadar yapmaya devam edin.

Ameliyattan sonraki aylar

Ameliyattan sonra vücudun yeni durumuna alışması bir kaç aydan bir yıla kadar sürebilir.

Kemoterapi sırasında ve sonrasında

Kemoterapi, kanseri tedavi etmek için sitostatiklerin kullanıldığı bir tedavidir. Sitostatikler hızlı bölünen hücreleri yok eden ilaçlardır; Bu nedenle, tümör hücreleri bunlara duyarlıdır. Kemoterapinin dezavantajı, kan hücrelerinin oluşumu ve gastrointestinal kanalın ve diğer organ sistemlerinin işleyişinde yan etkilerinin olmasıdır. Kemoterapi, periyotlar(kür) olarak adlandırılan düzenli aralıklarla uygulanır. Gıda alımı açısından, kemoterapi uygulandıktan sonra bazı yan etkiler (mide bulantısı, kusma, iştahsızlık, sindirim güçlüğü, tat alımında bozukluk, bazı besinlerin tüketimine yönelik isteksizlik) meydana gelebilir. Diğer yan etkiler için doktorunuza danışmanız önemlidir. Şiddetli veya çoklu yan etki dönemlerinde, en azından kilo kaybını en aza indirmek ve fiziksel aktiviteyi asgari düzeyde tutmak gereklidir. Kemoterapiden sonraki ikinci veya üçüncü haftada ise sorunlar hafifleyebilir ve azalabilir. Böylece beslenme planınızı daha düzenli uygulayabilirsiniz, ayrıca düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz sayesinde beslenme açığını kapatmak ve kas gücünüzü yeniden yerine koymak gerekir.



BESLENMEYLE İLGİLİ YAN ETKİLER

İştah kaybı ve istenmeyen kilo kaybı

İştahsızlık ve istemsiz kilo kaybı, istenmeyen bir durumdur, ancak kanser tedavisi sırasında ne yazık ki sık görülür. Eğer zamanında müdahale edilmezse, yetersiz beslenmeye neden olabilir. Yetersiz beslenme, bağışıklık ve iyileşme sürecini kötüleştirir. Ciddi beslenme bozukluğu kalp, karaciğer ve bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere önemli organların işlev bozukluğuna yol açabilir.

İştahı iyileştirmek ve enerjiyi korumak için öneriler

- Sık yiyin, günde en az 5 kez.
- Protein bakımından zengin yiyecekleri tercih edin.
- Kendinizi daha çok aç hissettiğiniz öğünlerde daha büyük porsiyonda yemeye çalışın
- En sevdiğiniz yüksek kalorili atıştırmalıkları tercih edin ve yanınızda bulundurun.
- Düzenli fiziksel aktiviteyi ihmal etmeyin; bu iştahınızı artıracaktır.
- Sevdiğinizin sizin için yemek hazırlamasına fırsat verin veya belediyelerin yemek hizmetlerinden yararlanın
- Bireysel beslenme planı oluşturmak için bir beslenme uzmanı ile iletişime geçin.
- İştah artırıcılara ihtiyacınız varsa doktorunuza danışın.

- Tabağınızın tamamını bitirmek için kendinizi zorlamayın, bunun yerine yeme sıklığınızı arttırın .
- Kısıtlayıcı bir diyetten ve “yasaklarla dolu listelerden” kaçının.

Duyusal değişiklikler (tat ve koku almada değişim)

Koku ve tat algısındaki değişiklikler maalesef kanser tedavisi sırasında sık görülür. Bazı durumlarda, gıda alımı üzerinde önemli bir etkisi olabilir.

Koku ve tat alma duyularınızdaki değişiklikleri hafifletmek için

- İştah açıcı yemekler seçin. Daha önce tercih etmediğiniz yemekleri isteyebilirsiniz. Genellikle tatlı yiyecekler daha iyi tolere edilir.
- Yemekleri daha düşük sıcaklıklarda yemeyi deneyin. Lezzet ve kokularının daha az yoğunlukta olduğunu göreceksiniz.
- İyi tolere edemediğiniz lezzetlendiricileri yeniden değerlendirerek beslenme planınızda miktarını düzenleyebilirsiniz. Böylece yeni durumunuza en uygun lezzeti yakalayabilirsiniz.
- Kırmızı et gibi tedavi sırasında hayati önem taşıyan yüksek protein içeriği olan yemekler size daha az iştah açıcı gelebilir. Bunun yerine yumurtaları, baklagilleri, balıkları ve kümes hayvanlarını deneyin.
- Genellikle yemeklerin içerisinde hiç acı ve tuz olmasa bile siz tuzlu ve acı algılayabilirsiniz. Böyle bir durum yaşadığınızda size daha iyi gelen lezzetlendiricilerden yardım alabilirsiniz.
- Dişlerinizi ve dilinizi düzenli olarak fırçalayın ve yemeklerden sonra ağızınızı yıkayın. Doktorunuzun önerisi doğrultusunda alkolsüz seyreltilmiş bir gargara kullanabilirsiniz. Bu özellikle yemeklerden önce yardımcı olacaktır.
- Tuz ve kabartma tozunu karıştırarak (bir çay kaşığı tuz ve bir çay kaşığı karbonat bir litre



suya ekleyin ve çözülmesini bekleyin) çözelti hazırlayın. Bu çözeltiyi iyi bir şekilde tolere ederseniz ve semptomlarınızın azalmasına yardımcı oluyorsa günde birkaç kez düzenli olarak gargara yapabilirsiniz.

Bulantı veya kusmayı gidermek veya hafifletmek için

- Küçük ama sık öğünler halinde yiyin.
- Oda sıcaklığında olan yiyecek ve içecekleri tüketmeyi deneyin; daha iyi tolere edebilirsiniz.
- Yağlı, baharatlı ve aşırı tatlı yemeklerden kaçının.
- Keskin ve yoğun tadı olan yiyecekleri yemeyin.
- İçecekleri yemek aralarında için.
- Oturarak yemek yiyin ve yemekten en az bir saat sonrasına kadar dik bir pozisyonda oturun.
- Kustuğunuzda, kendinizi iyi hissetmeden yemek yemekten kaçının, iyi hissedince yavaşça az miktarda su, komposto, şekersiz çay veya sıvı kıvamlı kolay sindirilebilen bir çorbayı tercih edebilirsiniz.
- Antiemetikler, kusmaya ve mide bulantısına karşı etkili ilaçlardır. Onları sadece reçete edilen şekilde kullanın. Eğer reçete edilen antiemetik beklendiği gibi etki yaratmazsa, hemen doktorunuza bildirin.
- Mide ekşimesi ve bulantı arasındaki ayrımı yapmaya çalışın çünkü bu belirtilerin farklı çözümleri vardır.

Yorgunluk

Yorgunluk kanser hastalarının en sık yaşadığı semptomdur. Tanıya veya kanser tedavisine bağlı olabilir. Düzenli yemek yemek, fiziksel aktivite ve dinlenme, yorgunlukla mücadele etmeye ve ruh halinizi iyileştirmeye yardımcı olur.

Yorgunluğu gidermek için

- Hazır yemek hizmeti alabilir, yarı pişmiş hazır yiyecek kullanarak hazırlama sürecini kısaltabilir veya yemek sipariş ederek hayatınızı geçici olarak kolaylaştırabilirsiniz.

- En iyi hissettiğiniz zaman dilimlerinde yemeklerinizi hazırlayın ve küçük porsiyonlar halinde dondurucuda saklayın. Yorgun zamanlarınızda dondurucudaki minik öğünler imdadınıza koşacaktır.
- Yeterli sıvı almaya çalışın, çünkü dehidratasyon yorgunluğunuzu artırır. Başka bir nedenden dolayı bir sıvı kısıtlaması yoksa, günde en az 8 bardak sıvı tüketin. Uygun nemlendirici sıvılar meyve suları, spor içecekleri, et suyu veya açık çayı tercih edebilirsiniz.

Kabızlık- İshal

İshal veya kabızlık, bir tümörün varlığından, karın ve pelvik bölgeye radyoterapi uygulanmasından, kemoterapi ve bazı ilaçların yan etkisinden dolayı oluşabilir. Kabızlık, dışkının sert, kuru ve sindirim kanalından geçişinin zor olduğu bir durumdur. İshal ise ince, sulu dışkı varlığıdır.

İshal semptomlarını gidermek için

- ~~Posasız meyve suları (elma, şeftali vb), spor içecekleri, açık çay, yağsız et suyu, ayran gibi sıvıları yeterli sıvı alımını sağlamak için kullanın.~~
- Gün boyunca sık, küçük porsiyonlar yiyin.
- Çözünür lifli yiyecekleri diyetinize ekleyin (ör., Muz, beyaz pirinç, elma suyu ve beyaz ekme).
- Diyetinizdeki çözünmeyen lif miktarını azaltın (tohumlar, çiğ sebze ve meyveler, tam tahıllı ekme, fındık).
- Reçeteli olarak anti-diyare ilaçları kullanın. Etkileri yetersiz gelirse doktorunuzu bilgilendirin.

Kabızlık dışkının barsaktan geçmesindeki güçlük veya dışkının geçiş süresinin uzamasıdır. Kabızlık, tümöre bağlı bir semptom olabileceği gibi, ağrı kesici ilaçlardan kaynaklanabilir.

Kabızlığı rahatlatmak için

- Kabızlığı azaltan su ve meyve suyu gibi içecekleri kullanın.

- Diyetinizdeki lif miktarını arttırın (tam tahıllı ekmek, çiğ ve pişmiş sebzeler, çiğ ve kuru meyveler, tohumlar, fındık).
- Size en uygun çözümü oluşturabilmek için tedavinizin yürütüldüğü hastanede tıbbi ekip ile iletişime geçin. Sizin için uygun laksatifler ve kabızlığınızı giderici diyet önerileri olabilir.
- Mümkünse, her gün yürüyün ve düzenli egzersiz yaparak fiziksel aktivitenizi arttırmaya çalışın. Tedavinizin yürütüldüğü hastanede tıbbi ekip ile iletişime geçerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu öğrenin.

İstenmeyen kilo alımı

İstenmeyen ağırlık artışı, hormona duyarlı tümörlerden kaynaklanabilir. Ayrıca bazı ilaç türleri de kilo almaya katkıda bulunabilir. Çoğunlukla, yetersiz fiziksel aktivite temel neden olabilir.

İstenmeyen kilo alımını azaltmak için

- Yüksek enerji içeriği olan yiyecekleri sınırlayın ve bunları sadece özel günlerde az miktarda tükettiğinizden emin olun.
- Doyunluk hissinizi arttıran ve lif açısından zengin (Sebze, meyve, kepekli ürünler ve baklagiller gibi) aynı zamanda daha düşük enerji içeriğine sahip gıda türlerine odaklanın.
- Porsiyon boyutlarını kontrol edin.
- Öğünlerinizi aç olduğunuzda yiyin.
- Düzenli fiziksel aktivite hem yorgunluğu hem de kilo alma eğiliminizi azaltır ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

Ağız ve boğazda yara olduğunda (mukozit)

Ağız ve boğazı çevreleyen yumuşak dokunun (mukoza) iltihapları ağırlı yutmaya neden olur ve bu kemoterapinin sık görülen bir yan etkisidir. Uzmanlar buna mukozit diyor.

Ağrılı boğaz ve ağız ülserleri olduğunda

- Soslar veya suni tatlar olmaksızın yumuşak, nemli yemekleri tercih edin.
- Kuru, ufalanabilir yemekler veya keskin kenarlı (kuru ekmek ceviz fındık parçaları gibi) yiyecekler yemeyin.
- Alkol, turunçgiller, kahve, sirke ve ekşi tadı olan yiyeceklerden kaçınin.
- Farklı sıcaklıktaki yiyecekleri deneyerek sizin için en uygun ısıyı bulmaya çalışın. (Bu denemeyi yaparken çok sıcak ve çok soğuk yiyeceklere temkinli yaklaşın)
- Daha fazla sıvı içerek ağızınızın iç yüzeyini(bukkal mukoza) sürekli nemli tutun. Asitli yiyecek ve içeceklerden sakının. Süt kıvamındaki sıvılara odaklanın (bunları inceltin) ve ayrıca hafif köpüklü içecekler , sıvı kıvamlı tuzsuz, salçasız ve ekşisi olmayan çorbalar ve et sularını tercih edebilirsiniz.
- Tuz ve kabartma tozu ile solüsyon hazırlayın (1 litre suya 1 çay kaşığı tuz ve karbonat ekleyin). İyi tolere ederseniz, günde birkaç kez tekrarlayabilirsiniz. Lütfen bu çözeltiyi yutmayın; tükürün.
- Sizi takip eden doktorunuz ve tıbbi ekibe danışın. Ağrınızı hafifletmek ve ağızınızın iç kısmındaki ağrıyı ve lezyonları yatıştırmak için ilaç önerebilir ve reçete edebilirler.

Beyaz kan hücresi sayısının düşmesi, bağışıklık ve beslenme

Bazı kemoterapi rejimleri(protokolleri), beyaz kan hücrelerinin sayısında bir düşüşe neden olabilir. Buna nötropeni denir. Hem nötropeni nedeniyle hem de hastalığınızdan dolayı vücudun bağışıklığı zayıflayabilir ve enfeksiyon riskiniz artabilir. Enfeksiyöz komplikasyonlar zamanında tanı ve tedavi gerektirir.

Önleyici tedbirlere bağlı kalmak, bir enfeksiyon geliştirme olasılığını azaltır. Belirtilerin farkında olmak, uygun tıbbi yardım alma ve tedaviye erken başlama şansınızı artırır. Eğer bir enfeksiyon olduğunu düşünüyorsanız, lütfen tıbbi yardım alın.

Olası enfeksiyon belirtileri

- 38°C'nin üzerinde vücut ısısı
- Ateş
- Titreme
- Vücudunuzun herhangi bir kısmının şişmesi ve kızarıklığı

Nötropeni hastaları için koruyucu diyet önerileri

- Et, balık ve yumurta gibi hayvansal ürünleri iyi pişirerek yiyin.
- Her zaman sebze ve meyveleri yemeden önce iyice yıkayın.
- Mayonez, şarküteri ürünleri veya önceden hazırlanmış soğuk yiyecekler ile salata yemeyin.
- Musluk suyu içmeyin
- Suyunuzu filtreliyorsanız, filtreleri düzenli olarak değiştirin.

Kemoterapi sırasında ve sonrasında gıda hijyeni kuralları

- Ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve ılık su ile yıkayın.
- Su ve sabun mevcut değilse bir dezenfektan solüsyonu kullanın.
- Çatal bıçak takımınızı, kesme tahtalarını ve tezgahınızı temiz tutun.
- Bulaşık bezlerini ve bulaşık süngerlerini sık sık değiştirin.
- Çiğ et, yumurta ve balıkları diğer yiyeceklerden ayrı tutun.

- Yemekleri yeterince uzun ve yüksek sıcaklıklarda pişirin (iç sıcaklık en az 65–75° C'ye ulaşmalıdır).
- Bakteri üremesini önlemek için buzdolabına veya dondurucuya koyduğunuz yemeklerin kapalı kaplar içerisinde olmasını sağlayın.
- Buzdolabı sıcaklığını 2–4° C ve dondurucunuz -16°C'nin altında olmalıdır.

Klinik beslenme ve beslenme tedavisi

Klinik beslenme ve beslenme tedavisi, düzenli bir diyet planı ile hastanın beslenme ihtiyaçlarının karşılanamadığı durumlar için tasarlanmış tıbbi prosedürleri içerir. Bu prosedürlerin içeriği; hastanın beslenme durumunu değerlendirmeyi, bireysel beslenme planı oluşturmayı, diyet tavsiyesinde bulunmayı ve özel diyet tedavisi ve yapay beslenme yöntemlerini tavsiye etmeyi içerir.

Beslenme uzmanının ve beslenme konusunda uzman hekimin önerileri

Beslenme uzmanı, ayaktan tedavi alırken veya hastanede yatarken doğru beslenme planı oluşturmanıza yardımcı olur. Beslenme durumunuzu anlamanızı sağlar ve beslenme gereksinimlerinize dikkat etmeniz için sizi motive eder.

Beslenme durumunuz ile ilgili sorunları çözmeye çalışırken aynı zamanda tıbbi ekibin diğer üyeleri

özellikle doktorunuz ve gerekiyorsa nütrisyon destek ekibi ile işbirliği yapar.

Ne zaman bir beslenme uzmanına danışmalısınız:

- Size uygun beslenme seçimlerini yapamadığınızda veya mevcut diyetinizin işe yaramadığını düşünüyorsanız.
- Ne yiyeceğinizden veya ne kadar yemeniz gerektiğinden emin değilsiniz.
- Beslenme durumunuz hakkında endişeleniyorsanız.
- İstenmeyen kilo kaybını veya kilo alımını fark ettiyseniz.
- İştahsızlığınızın olduğunu farketdiğinizde ya da yemek yemekten nefret ettiğinizde.
- Yeme ve yutma hareketleriyle ilgili sorunlarınız var ise (çiğneme –yutma güçlüğü).
- Yemeğe bağlı olarak ortaya çıkan bağırsak sorunları var ise (ishal – kabızlık)
- Beslenme ve yemek hazırlamanın doğru yöntemi hakkında yeterli bilgiye sahip değilseniz.



Sıkça Sorulan Soru 4

Kemoterapi esnasında bazı meyve ve sebzelerin (örneğin greyfurt, brokoli veya soya gibi) uygun olmadığı doğru mu? Eğer öyleyse, bunların bir listesini nerede bulabilirim?

Eğer doktorunuz veya eczacınız sizi kullandığınız ilaçlar ile birlikte tüketmemeniz gereken yiyecekler konusunda uyardıysa sadece nütropeni yaşadığınızda meyve ve sebze tüketiminde sınırlama yapmanız gerekebilir. Ancak bu durum için doktorunuzun ve beslenme uzmanınızın tavsiyesini mutlaka öğreniniz.

Enteral Parenteral Beslenme (Suni Beslenme)

Ağızdan enteral beslenme, düzenli yeme planı ve özel diyetlerin beslenme gereksinimlerinizi karşılayamadığı durumlarda uygulanır. Sıvı veya kremli yapıda ağızdan alınabilir formdadırlar. Ağızdan gıda alımı yetersiz olduğunda ancak gastrointestinal sistem(sindirim sistemi) iyi işlev görüyorsa doğrudan mideye veya ince bağırsağa ince bir tüp yerleştirilerek enteral beslenme uygulanır. Bağırsakları yeterince çalışmayan ve ağızdan beslenemeyen hastalar için, damardan(parenteral) kan dolaşımına özel beslenme sıvıları uygulanarak beslenme önerilebilir.

Parenteral beslenme yalnızca normal diyet ve enteral beslenme uygulandığında oluşabilecek yan etkilerden daha avantajlı olduğunda tercih edilebilir.

Genellikle, düzenli bir diyet ek olarak ağızdan enteral beslenme uygulamak mümkündür. Besin alımının doğal fonksiyonlarını korumak ve bunları sindirim sistemini kullanarak uygulamak daima önceliklidir. Tıbbi ekibiniz gerekirse suni beslenmenize yardımcı olmak için hazırır.

Sıklıkla enteral - parenteral beslenme uygulamasını gerektiren durumlar

- Kilo kaybı veya dehidrasyon
- Yutma ile ilgili sorunlar
- İştah kaybı veya yiyeceklere duyulan isteksizlik
- Yetersiz bağırsak işlevi (kusma, ishal, büyük stoma hacmi)

Fiziksel aktivitenin önemi

Yukarıda belirtildiği gibi, sağlığınız için, kanser de dahil olmak üzere çok sayıda hastalığın önlenmesinde fiziksel aktivite gereklidir. Düzenli fiziksel aktivite sadece sağlığınız üzerinde olumlu bir etkiye sahip değildir, aynı zamanda neşe kaynağı ve sosyal yaşamınızın bir parçası olabilir. Ciddi bir hastalık sırasında, yeterli egzersiz, sağlıklı olduğunuz zamandan daha önemlidir. İyileşmenizin önemli bir bileşeni haline gelir. Düzenli fiziksel aktivitenin sürdürülmesi veya başlatılması kolay değildir çünkü yorgunluk ve diğer semptomlar egzersizi daha da zorlaştırır. Yine de, çabanıza değer. Fiziksel aktiviteye başladığınızda, kendinizi daha güçlü hissedeceksiniz ve tedavi süreci ve iyileşme için gerekli olan yeni enerjiyi kazanacaksınız. Düzenli egzersizin uzun süreli yararı, tüm organ sistemlerinde, daha fazla kas gücü ve kemik dayanıklılığı ile başlayarak, dolaşım sistemine (daha iyi kan akımı) ve merkezi sinir sistemine (daha iyi ruhsal durum) yardımcı olmasıyla görülebilir. Fiziksel hareket vücudunuzdaki hormonal ve inflamatuvar aktiviteyi etkiler ve doku yenilenmesi ve yara iyileşmesi için beslenmenin kullanımını geliştirir.

Düzenli egzersizin avantajları

- İstemsiz kilo artışını azaltır
- Yaşam kalitesini artırır
- Egzersiz yaparken arkadaşlarınızla daha zevkli zaman geçirmek için fırsat sağlar
- Daha iyi bir ruh hali oluşmasını sağlar

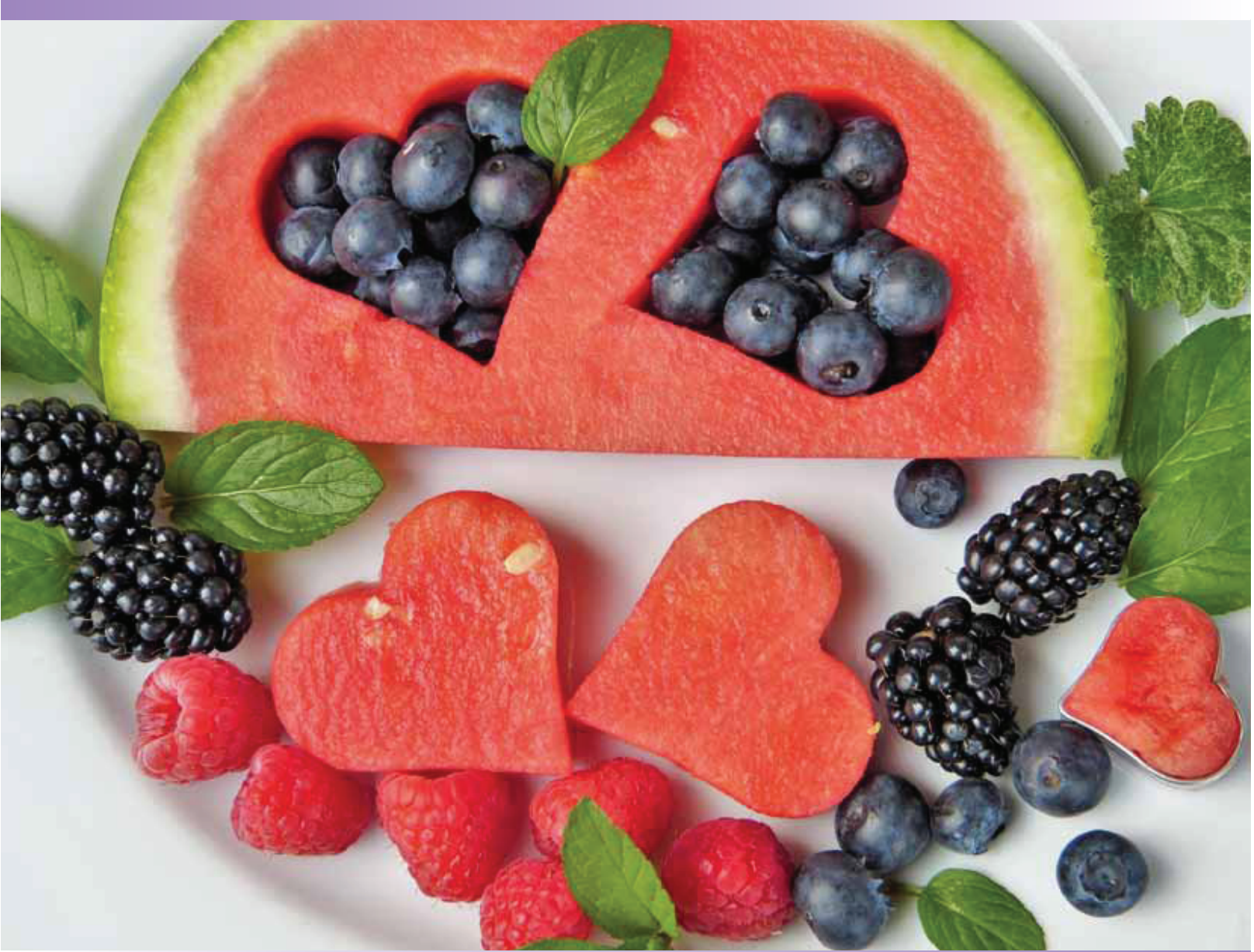
Onkolojik tedavi sırasında fiziksel aktivitenin başlatılması

- Hekiminize, fizyoterapistinize ve diğer sağlık görevlilerine danışarak, sizin için uygun fiziksel aktivite türleri hakkında bilgi isteyin.
- Fiziksel aktiviteye yavaş yavaş başlayın. Egzersizin uzunluğunu ve yoğunluğunu azar azar artırın.
- Sıradan günlük aktivitelerle başlayın(yataktan kalkarken yardımsız kalkmak, ev içinde daha uzun süre yürümek, yatmak yerine diğer koltukta dinlenmek ve öz bakımınızı gerektiren aktiviteler için olabildiğince gayret göstermek vb) Günlük fiziksel aktivitelerinizi yaparken yardım tekliflerini sadece gerekli ölçüde ve gerekli zaman diliminde kabul edin.
- Basit alıştırmalara odaklanın. İdeal olarak, bunları tedavinizin başlangıcında bir fizyoterapistten öğrenmeli ve bunları günde birkaç kez tekrarlamalısınız. Sık ve kısa egzersizler daha iyidir çünkü kendinizi çok fazla yormazsınız.
- Başlangıçta güvenli alanda (evin koridoru, bahçenizde düz bir yol , gerekiyorsa tutunabileceğiniz aparatların olduğu alanları seçiniz) kısa yürüyüşler veya bisiklet sürmek. Bunlar idealdir!
- Utangaç olmayın. Bir fizyoterapistle rehabilitasyon planı hazırlayın.
 - » Size neşe getiren bir aktivite seçin
 - » Gerçekçi bir plan oluşturun
 - » Amaçladığınız aktivite düzeyini başardığınızda kendinize vereceğiniz bir ödül belirleyin
 - » Kayıt tutun
 - » Size katılması için bir arkadaş bulun (bu kişi eşiniz, çocuğunuz, arkadaşınız veya yardımcınız olabilir)
 - » Başaramazsanız hemen strese girmeyin, egzersizinizin doz ve şiddetini gözden geçirin
 - » Çalışmalarınızın sonuçlarını kutlayın ve arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşın

ÖZET

Bu broşürün beslenme, yeterli fiziksel aktivite konularında önerilerimizi izlemenize yardımcı olacağına inanıyoruz. En iyi bakımı alabilmeniz için tedavinizi yürüten medikal ekibinizle iyi iletişim kurun ve bunu sürdürün.

Psikolojik durumunuzun fiziksel sağlığınız kadar önemli olduğunu unutmayın. Günümüzde, tedavi yöntemlerinde kaydedilen ilerlemeler sayesinde, hastaların büyük bir kısmı uzun vadede çok iyi bir yaşam kalitesi ile iyileştirilmekte ya da stabilize edilmektedir. Aynı zamanda, belirli bir olgunlukla hastalığı kabul etmek ve tedavi için savaşmak önemlidir. Olumlu bir bakış açısı oluşturmanıza yardımcı olabilecek davranışlar; görünüşünüze dikkat etmek (hastalığın görünüşünüze zarar verdiğini hissetseniz bile), ilişkileri sürdürmek ve sevdiklerinizin ilgisini ve çabalarını kabul etmektir. Utangaç hissedebilirsiniz, ancak kendinizi eve kapatmayın, çünkü arkadaşlarınızla iletişim iyi gelecektir. Mümkünse, kültürel ve diğer sosyal etkinliklere katılmaya devam edin. Tıbbi açıdan hangi aktiviteleri yapmanıza izin verildiğinden emin değilseniz, doktorunuza danışın. Hastalığınızı dünyadan gizlemenize gerek yoktur, bir örnek belirleyin ve başkalarına kendi tavrınızla ilham verin.



Bu broşür, Profesör Karina Dahl Steffensen (Danimarka) tarafından Profesör Annette Hasenburg (Almanya), Birthe Lemley (Danimarka), Maria Papageorgiou (Yunanistan), Icó Toth (Macaristan), Murat Gültekin (Türkiye) ve Esra Ürkmez (ABD) katkılarıyla yazılmıştır.

ENGAGe yazarlara ve katkıda bulunanlara,

Kanserle Dans Derneği'ne

Onkolojik Beslenme Uzmanı Dilşat Baş'a

ve ENGAGe Yönetim Grubundaki üyelerine

çalışmaları ve sürekli mevcudiyetleri için teşekkür eder.



ENGAGe 
ESG  | European Network of Gynaecological
Cancer Advocacy Groups

KANSERLE DANS
DERNEĞİ



ENGAGe İletişim Bilgileri

web: engage.esgo.org

E-posta: engage@esgo.org

Facebook: www.facebook.com/groups/155472521534076/about

Kanserle Dans Derneği İletişim Bilgileri

web: www.kanserledans.org

E-posta: kanserledans@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/kanserledansdernegi