

# KANSER TEDAVİSİNİ BESLENMEYLE DESTEKLEYİN

KANSER TEDAVİSİ GÖRENLER İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

KEMOTERAPİNİN NEDEN OLDUĞU ACI TADA KARŞI KARBONATLI KARIŞIM

AĞIZDAKİ METALİK TADA KARŞI NANELİ SAKIZ ÇİĞNEYİN

KEMOTERAPİDEKİ BULANTIYI HAFİFLETMEK

İÇİN METAL KAŞIK YERİNE PLASTİK KAŞIK TERCİH EDİN

KEMOTERAPİ DÖNEMİNDE SARIMSAK VE SOĞANI ÇİĞ OLARAK TÜKETİN



thi – Kanser hastalarının tedavi sürecinde doğru beslenme planı uygulaması, kendilerini daha iyi hissetmelerini ve yan etkilere karşı daha dayanıklı olmalarını sağlar: Kemoterapi sonrasında ağızda oluşabilecek kötü tada karşı ağız yemekten önce karbonatlı karışımla çalkalanabilir. Ağızdaki acı ve metalik tat; şekersiz, limonlu ve naneli sakızlar çiğnenerek giderilebilir. Metal çatal-bıçak yerine plastik olanlarını kullanmak bulantıyı hafifletebilir.

Sağlıklı beslenmek; hastalıklardan korunmanın yanı sıra iyileşme döneminde de vücudun savunma mekanizmalarını güçlendiriyor. Tedavisinde yan etkilerle karşılaşılan kanserle de doğru beslenme desteği sayesinde daha kolay mücadele edilebiliyor. *“Hayatımızın her döneminde olduğu gibi kanser tedavisi görülen dönemde de yeterli ve dengeli bir beslenme programı uygulamak önemli”* diyen

**Türkiye İş Bankası iştiraki Bayındır İçerenköy Hastanesi Dyt. Ayşe Korkmaz;** kanser hastalarına, tedavi döneminde

uygulayabilecekleri beslenme önerilerinde bulundu:

- Kanser tedavisi sürecinde yeterli ve dengeli bir beslenme planı uygulamak, hastanın kendini daha iyi hissetmesine ve tedaviye bağlı oluşabilecek yan etkilere karşı daha dayanıklı olmasına yardımcı olur.
- Ancak kanserde uygulanan tedavi şekilleri her kişide ayrı yan etkilere neden olabilir. Hastalarda, aldıkları tedaviye bağlı olarak farklı yan etkiler ortaya çıkabilir. Örneğin, verilen bazı kemoterapi ilaçları iştahsızlık, bazıları ise bulantı ve kusmaya yol açabilir. Bu nedenle gerek kemoterapi tedavisi sırasında gerekse sonrasında uygulanacak beslenme tedavisinin kişiye özel olması gerekir.

### **KİŞİYE ÖZEL BESLENME**

- Tedavi gören kişinin besin alımının yakından takip edilmesi, besin alımında istenilen düzeylere ulaşamadığı durumlarda, doktorunun da bilgisi doğrultusunda özel beslenme destek ürünleri kullanılması önem taşır.

### **MUCİZE BESİN YOK**

- Zaman zaman medyada bazı besinlerle ilgili 'kansere çözüm' gibi abartılı haberler yapılsa da kanser tedavisinde tek bir besinin bu tip mucizevi bir etkisi olamaz. Bilgi kirliliğinin bu kadar çok olduğu bir ortamda, kanser tedavisi sırasında ve sonrasında beslenme konusunda en doğru bilgi doktor ve diyetisyenlerden alınabilir.
- Özellikle kemoterapi sırasında alınan ilaç tedavisini olumsuz yönde etkileyebileceği için doktor/diyetisyen kontrolü dışında hiçbir ilaç ya da bitkisel destek ürünü kullanılmaması büyük önem taşır.

### **AĞIZDAKİ KÖTÜ TADA VE BULANTIYA KARŞI TAVSİYELER**

- **KARBONATLI KARIŞIM:** Kemoterapi sonrasında ağızda oluşabilecek kötü tadı uzaklaştırmak için ağız yemekten önce bir tatlı kaşığı karbonat, 3/4 tatlı kaşığı tuz ve bir bardak ılık sudan oluşan karışımla çalkalanmalı.
- **ŞEKERSİZ NANELİ SAKIZ:** Bulantıyı hafifletmek ve ağızda oluşacak acı ve metalik tadı azaltmak için; şekersiz, limonlu, naneli şeker ve sakızlar tüketilebilir.
- **META KAŞIK YERİNE PLASTİK:** Bulantıyı hafifletmek için metal çatal – bıçak yerine plastik malzemeler kullanılabilir.
- **SIVI KAYBINA KARŞI KOMPOSTO:** Çok miktarda kusma varsa dehidratasyon (vücuttan elektrolit ve sıvı kaybetme) önemli bir sorun haline gelebilir. Bu sürede zor da olsa bol sıvı almaya çalışılmalı. Kustuktan sonra ağız su ile çalkalanmalı. Bir süre bekledikten sonra elma suyu, ılık tavuk suyu çorba, komposto gibi içecekler tercih edilebilir. Eğer yeterli miktarda sıvı alınamıyorsa mutlaka doktora danışılmalı.
- **SICAK GIDA BULANTIYI ARTIRIR:** Aşırı tatlı, yağlı, baharatlı gıdalar bulantıları arttırabilir. Bu nedenle baharatlı, acılı ve sıcak yemekler yerine yumuşak, oda ısısında veya ılık yenebilen gıdalar tercih edilmeli. Gün boyu meyve suları ve tuzsuz ayran içilebilir.

## **RENGARENK SOFRA HAZIRLAYIN YAĞLI ET VE ŞEKERDEN UZAK DURUN**

Kemoterapi sırasında ve sonrasında, yeterli ve dengeli beslenme planı uygulamak ve besin çeşitliliğine dikkat etmek çok önemlidir. Günde en az beş porsiyon her renkten sebze ve meyvelerden tüketilmeye özen gösterilmeli. Örneğin; turunçgiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve sarı kök sebzeleri gibi. Farklı renklerdeki sebze ve meyveler fitokimyasallar olarak bilinen sağlığı geliştirici öğeler içerir.

- Tedavi süresince ve sonrasında yağ tüketimi azaltılmalı

ve yağlı etlerden mümkün olduğunca uzak durmaya dikkat edilmeli. Bu nedenle bazı günlerinde et ürünleri yerine nohut, mercimek, kuru fasulye gibi kuru baklagiller tercih edilebilir. Ancak bazı tedavilerde gaz, şişkinlik görülebilir veya tedavi öncesinde geçirilmiş operasyonlar nedeniyle hassasiyet olabilir. Bu durumda kuru baklagillerden kaçınmak gerekebilir.

- Şeker tüketiminin kansere neden olduğuna dair net bir veri olmamakla birlikte; bunun istediğimiz kadar şeker tüketeyeceğimiz anlamına da gelmez. Fazla şeker alımı obezite, diyabet gibi hastalılara zemin hazırlar. Bu hastalıklarla kanser arasında da doğru orantılı bir ilişki bulunmaktadır.

## **KURU SARIMSAK VE SOĞANI ÇİĞ TÜKETİN**

- Yeterli ve dengeli beslenmeli, öğünlerde dört besin grubundan yiyeceklerin yer aldığı dengeli menüler hazırlanmalı.
- Rafine tahıllar ve saf şeker yerine tam taneli tahıllar tercih edilmeli.
- Yağ alımının azaltılması için yemekler az yağ ile pişirilmeli, et yemekleri yağ eklenmeden kendi yağları ile pişirilmeli, kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemleri tercih edilmeli.
- Hazır ve işlenmiş gıdalardan uzak durulmalı.
- Karnabahar, brokoli, lahanası, brüksel lahanası tüketilmeli.
- Sarımsak ve soğan özellikle çiğ olarak tüketilmeli.
- Alkol tüketimi haftada 1 -2 kadeh ile sınırlandırılmalı.