

Regorafenib Tedavisinde Beslenme Önerileri

s. 6

Regorafenib kullanırken diyetim nasıl olmalı

s. 8

Günlük beslenmenizde dikkat etmeniz gerekenler

s. 9

Kahvaltı ve öğle yemeği menüleri, yemek tarifleri



ÖNSÖZ



Kanser, dünyada ve ülkemizde önemli bir toplum sağlığı problemi oluşturmakta, bu nedenle kanserde doğru bilgiye erişim büyük bir önem arz etmektedir.

Kanser hastalarında, tedaviye uyumlu bir şekilde çok yönlü ve doğru yöntemle beslenmek; tedavi sürecinin başarısını etkileyen en önemli faktördür. Bu nedenle kanserde beslenme ile ilgili konulara her zaman dikkat edilmelidir.

Kanser hastalığında tedavi sürecinde yaşanabilecek yan etkileri en aza indirebilmenin önemli bir etkeni; hastanın tedaviye uyumlu şekilde doğru beslenme alışkanlığı edinmesini sağlayabilmektir. Yapılacak tedavi sırasında nasıl bir beslenme düzenine sahip olması gerektiği konusunda hastanın her açıdan bilgilendirilmesi; tedavinin uyum sürecini ve başarısını artırır.

Kanser tedavisi sırasında hastada, tedaviye bağlı olarak çoğunlukla kısa süreli, nadir olarak da uzun vadede yan etkiler görülebilir. Bazı durumlarda da kanser tedavisinde kullanılan ilaçlar ile etkileşime geçen besinlere özellikle dikkat edilmesini gerektiren örneklerle karşılaşmaktadır ve hastanın bu konuda mutlaka bilgilendirilerek uyarılması gerekir.

Bu kitapçık; kanser tedaviniz sırasında beslenmenin önemine dikkat çekmek, bilimsel kaynaklardan elde edilen bilgilerin sunulması amacıyla **“Türk Tıbbi Onkoloji Derneği”** tarafından hastaları bilgilendirmeye yönelik hazırlanmıştır.

Ülkemizdeki onkoloji alanındaki araştırmaları desteklemek, tıbbi onkoloji eğitim ve hizmet standartlarını yükseltmek, kanser hastalarının doğru ve bilimsel güncel tedaviye ulaşmasını sağlamak ve böylelikle ülkemizin kanserde bilgi düzeyini yükseltmek amacıyla yıllardır sizlerin sağlığı için bilimin izindeyiz...

Türk Tıbbi Onkoloji Derneği

Regorafenib

Tedavisinde

Beslenme Önerileri



Onkolojik tedaviler her geçen gün gelişmekte ve tedavi seçenekleri artmaktadır. Bununla birlikte beslenme yetersizlikleri ve beslenme güçlükleri eğer uygun şekilde yönetilmezse en iyi tedavi planlarında dahi yanıtın sınırlı kalmasına neden olabilir.¹ Regorafenib ilacınızın vücudunuz tarafından en iyi şekilde emilip, yararlılığının en etkin şekilde görülebilmesi için yağ içeriği %30'dan düşük bir

öğün ile almanız önerilmektedir. Bu kitapçıkta almış olduğunuz regorafenib tedavisinden en iyi şekilde fayda görebilmeniz için beslenme durumunuzda dikkat etmeniz gereken konular ve günlük beslenme planınızı nasıl yönetmeniz gerektiği ile ilgili ip uçlarının yanı sıra yağ içeriği düşük bir öğünü planlarken kullanabileceğiniz az yağlı tarifler ve menüleri bulacaksınız.



Bu kitapçıktaki öneriler doktorunuz ve diyetisyeninizin önerileri yerine geçmez. Beslenme ile ilgili her türlü sorunuzu doktorunuza ve diyetisyeninize danışınız.



Tabağımnda Neler Olsun ?

Yandaki görseller besin gruplarını tanımanız ve her besin grubu için bir porsiyon ölçülerini anlamanız için paylaşılmıştır. Bu tabakları siz kendi yedikleriniz ile mukayese ederek yetersizlik olup

olmadığı yönünde ön değerlendirme yapabilirsiniz. Ortalama tüketilmesi gereken miktarların hep gerisinde kalıyorsanız 5. sayfada size yönelttiğimiz soruları yanıtlamanız faydalı olacaktır.

Süt, yoğurt, peynir **3 porsiyon** (1 porsiyon; süt **240 ml**, yoğurt **200 ml**, ayran **350 ml**, beyaz peynir **60 gr**, kaşar peyniri **40 gr**)



Yumurta **1 adet**



Et, tavuk, balık **1 porsiyon** (1 porsiyon et grubu; **80 gr** et, tavuk, **150 gr** balık)



Kurubaklagil haftada **3 porsiyon** (1 porsiyon; pişmiş **8-10 yemek kaşığı** veya **130 gr**)



Kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem vb.) günde **15 gr**



Meyve **2-3 porsiyon** (1 porsiyon; kuru meyveler için **30 gr**, muz için **100 gr**, Trabzon hurması için **80 gr** diğer meyveler için **150 gr**'dir)



Ekmek ve ekmek yerine geçen yiyecekler **3-5 porsiyon** (1 porsiyon; **50 gr** ekmek, **4-5 yemek kaşığı** pilav veya makarna, **1 küçük kase çorba**)



Sebze **3 porsiyon** (1 porsiyon; **5-6 yemek kaşığı** pişmiş sebze (**150 gr**) veya **1 büyük kase salata** (**75 gr**))



Yeterli Besleniyor musunuz?

Bunu anlamak için aşağıdaki soruları yanıtlayın^{2,3}

- 1- Ağırlık kaybınız var mı? Varsa son bir ayda ağırlığınızın %5 veya fazlasını kaybettiniz mi?
- 2- İştahsızlığınız var mı? Varsa;
 - a- Son 1-2 haftadır yediğiniz miktar, normalde yediğinizin üçte ikisinden daha az mı?
 - b- Son bir haftadır öğünlerinizin içeriği (sadece sıvı beslenebilmek veya miktarların çok azalması) veya sayısı (iştahsız olarak iki öğün yemek vb.) değişti mi?
- 3- İshal, bulantı, kusma, sindirim güçlüğü şikayetlerinden bir veya birkaçını yaşıyor musunuz?

Yukarıdaki sorulardan bir veya birden fazlasına evet yanıtı veriyorsanız beslenme yetersizliği riskiniz var demektir.

- Haftada bir kez tartılın, tarih ve tartı sonucunuzu kaydedin.
- Haftada 1-2 gün yediklerinizi miktarlarıyla birlikte kaydedin.
- Beslenme ile ilişkili yan etkiler yaşıyorsanız (ishal, bulantı, kusma vb.) bunun günde kaç kez olduğunu mutlaka kaydediniz.
- Yaşadığınız beslenme güçlüğüne tedavisi için mutlaka tedavi gördüğünüz hastanede doktorunuzun yönlendirmesi ile diyetisyen ile görüşerek size özgü beslenme önerilerini öğrenip dikkatli bir şekilde uygulayınız.



Regorafenib Kullanırken Diyetim Nasıl Olmalı?

Regorafenibi yağ oranı düşük bir öğünden sonra alınız. Düşük yağ içeren bir öğün ilacınızın etkinliğini olumlu etkilemektedir. Bu sebeple bu kitapçığın devamında size önereceğimiz öğün modellerinden birini tercih edip miktarlara olabildiğince bağlı kalarak tüketmeye özen gösteriniz. Her gün başka bir menüyü seçerek beslenme planınızın daha çeşitli olmasını sağlayabilir ve iştahınızın tek düze bir beslenme planından olumsuz etkilenmesini önlemiş olursunuz.

Örnek menülerde yer alan yiyeceklerin hazırlama ve pişirme teknikleri ile ilgili önerilerimiz kitapçığımızın son sayfalarında yer almaktadır. Pişirme yöntemini tariflere uygun şekilde uygularsanız, menünüzün besin ögesi örüntüsü regorafenibin etkinliğinin en iyi şekilde oluşmasını sağlayacaktır.

Regorafenib tedavinizin 40 mg dozu yaklaşık 0.037 gr tuz ve 14 mg sodyum içerir. Yüksek tansiyon, böbrek yetmezliği gibi tuz kısıtlaması gerektiren bir diyetiniz varsa ilacınızın içinde aldığınız tuz miktarını doktorunuzun size müsaade ettiği günlük tuz tüketim miktarından mutlaka çıkarınız (örneğin günlük 2 gr tuz tüketim izniniz varsa ve günlük 160 mg regorafenib kullanıyorsanız ilacınızın içerdiği tuzu çıkarınca geriye 1.85 gr tuz hakkınız kalmaktadır) 100 gr ekmek ile yaklaşık 1 gr tuz aldığınızı unutmayınız.⁴



Tuzlu peynirler, turşu, zeytin gibi tuz oranı yüksek yiyecekler tüketiyorsanız gereksiniminizden daha fazla tuz tüketiyor olabilirsiniz. Bu yiyeceklerin hepsini diyetinizde aynı gün bulundurmamaya özen göstererek, tüketim sıklığınızı azaltarak (haftada 1 veya 15 günde bir kez) veya tuzsuz formlarını tercih ederek önlem alabilirsiniz.



Dikkat: Soya ve fıstık allerjiniz varsa regorafenibi kullanmayınız

Bazı yiyecekler ilaçların etkinliğini değiştirebilir, bu sebeple ilaç kullanırken ilacınızla etkileşimi olan veya etkileşme olasılığı olan yiyecekleri diyetinizden çıkarmalısınız. Regorafenib tedaviniz süresince greyfurt ve nar tüketmeyiniz, ayrıca karışık bitki çayları ve bağışıklığınızı güçlendirdiği ifade edilen bitkisel ilaç ve vitaminleri doktorunuzun bilgisi dışında kesinlikle kullanmayınız.

Regorafenib ile tedavi, kanama riskinizi artırabilir bu sebeple omega-3 (balık yağı) ve kurkumin (zerdeçal) takviyelerini doktor önerisi dışında kesinlikle kullanmayınız.

Onkolojik tedavi sürecindeki hastalarda vücut ağırlığını ve kas kütlesini korumak, tedaviye yanıtı arttıran ve hastanın performansı ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki yapan faktörlerdir.^{2,5,6}



Kas kütlenizi korumak, halsizlik ve yorgunluğu gidermek için

Yeterli protein alımını (vücut ağırlığı başına 1,2-1,3 gr protein) sağlamak ve fiziksel olarak aktif olmak (gün içi sağlık durumunuzun elverdiği ölçüde hareketli olmaya özen gösteriniz) önerilmektedir.

Protein kaynakları; yumurta, et, tavuk, balık, kurubaklagiller, yağlı tohumlar, süt, yoğurt ve peynirdir.

Günlük beslenmenizde bu gruplara yukarıda bahsettiğimiz şekilde yer vermeniz protein alımınızın yeterli olmasını sağlayacaktır. Buna rağmen kan protein değerleriniz (albumin, prealbumin vb.) düşük ise protein ihtiyacınız artmış veya siz beslenmenizde yeterli düzeye çıkamamış olabilirsiniz. Bu gibi durumlarda mutlaka doktorunuzun ve diyetisyeninizin size özel beslenme önerilerini alınız. Doktorunuzun yönlendirmesi ile diyetisyeniniz ile görüşerek erken dönemde beslenme durumunuzun ayrıntılı değerlendirilmesi (günlük beslenme kayıtlarınızın hesaplanması ile tespit edilebilir) ve beslenme yetersizliği henüz başlamadan veya çok erken dönemde önlem alınması sağlanabilir. Yeterli protein almanın yanında şu anki sağlık durumunuza göre ev içi, oturduğunuz koltuk ve sandalyede veya dışarı çıkıp yürüyüş yaparak olabildiğince hareketinizi arttırmayı hedefleyin.^{7,2,8}

Yaptığınız egzersizleri ve yediğiniz yiyecekleri kaydetmeniz günü ne kadar verimli geçirdiğinizi denetlemenizi sağlar.

Sonraki sayfalarda yer alan menü örneklerinde günlük beslenme planında enerji, protein, yağ ve diğer besin öğelerinin yeterli ve uygun dağılımını sağlamak ve ilaç etkinliğini en üst düzeye çıkaracak menüler ile faydalanmanızı arttırmak hedeflenmiştir.

Örnek Menüler

1. Kahvaltı Menüsü

- Açık çay (şekersiz)
- 1 yumurta (50 gr)
- 2 yemek kaşığı yağsız tuzsuz lor peyniri (30 gr)
- Söğüş sebzeler (mevsimine göre domates, salatalık, biber, maydanoz, nane vb. yaklaşık 150 gr)
- 1 tatlı kaşığı bal veya pekmez (5 gr)
- 2 ince dilim tam tahıllı ekmek (50 gr)
- 4 adet kayısı (taze 150 gr)



Enerji	339 kkal
Protein - enerjinin %	20 gr (%25)
Karbonhidrat - enerjinin %	44.1 gr (%55)
Yağ - enerjinin %	7.3 gr (%20)
Posa	6.8 gr
Sodyum	105.4 mg
Potasyum	1559.7 mg
Magnezyum	146.8 mg



1. Kahvaltı menüsünde diyabetik hastaların bal veya pekmez tüketmemesi, bunun yerine gerekiyorsa diyetle bir yumurta beyazı veya yarım dilim tam tahıllı ekmek ilave etmeleri önerilir. Özellikle yağsız lor peyniri tercih etmeniz öğün planınızın istenen içerikte olması açısından önemlidir. Yağsız lor peyniriniz yok ise yumurtanızı 2 yumurta beyazı şeklinde tüketip peynirinizi az yağlı beyaz peynir olarak tercih edebilirsiniz. Afiyet olsun.



Örnek Menüler

2. Kahvaltı Menüsü

- 2 kepçe kıymalı tarhana çorbası
(Tarifi için 13. sayfaya bakınız)
- 2 dilim tam tahıllı ekme (50 gr)
- 1 orta boy şeftali veya 1 küçük boy elma (150 gr)



Enerji	398 kkal
Protein - enerjinin %	19.2 gr (%20)
Karbonhidrat - enerjinin %	62 gr (%64)
Yağ - enerjinin %	7 gr (%16)
Posa	7.9 gr
Sodyum	294 mg
Potasyum	1288 mg
Magnezyum	137 mg



Çorbayı pişirirken tarifteki miktarlara uymanız menünün besin içeriği açısından önemli. Özellikle yağ miktarını mutlaka ölçerek koyunuz. Kasaptan yağsız kıyma alarak kullandığınızda bile göremediğiniz bir kısım yağ, kıymanızın içerisinde olacaktır. Bu sebeple kıymayı yağsız etten kendiniz hazırlayabilirsiniz (örneğin yağsız biftek alıp haşladıktan sonra blenderdan geçirebilirsiniz veya satır kıyması şeklinde ince ince kıyarak kullanabilirsiniz.) Afiyet olsun.



Örnek Menüler

1. Öğle Yemeği

- 2 kepçe tarhana çorba
(Tarifi için 13. sayfaya bakınız)
- 4 yemek kaşığı fırınlanmış sebzeler
(Tarifi için 14. sayfaya bakınız)
- 150 gr kaymaksız yoğurt (yarım yağılı)
- 1 ince dilim ekmek (25 gr)
- 1 porsiyon meyve veya 1 porsiyon meyve içeren şekerli komposto



Enerji	515 kkal
Protein - enerjinin %	26.5 gr (%21)
Karbonhidrat - enerjinin %	77.5 gr (%62)
Yağ - enerjinin %	9.3 gr (%16)
Posa	10.4 gr
Sodyum	383 mg
Potasyum	1937 mg
Magnezyum	184 mg



Yukarıdaki örnek menüyü uygularken yemekleri tariflerde belirtildiği gibi pişirmeniz, öğünün yağ oranını ilacınızın etkinliğini en iyi seviyeye getirecek şekilde ayarlamanızı sağlayacaktır. Bu nedenle hem öğün içindeki tüm yiyecekleri belirtilen miktarlar kadar tüketmeniz hem de tariflere uygun şekilde pişirmeniz son derece önemli. Afiyet olsun.



Örnek Menüler

2. Öğle Yemeği

- Lor peynirli fırın kabak
(Tarifi için 15. sayfaya bakınız)
- Yağsız yeşil salata (salatanıza hiç yağ eklemeyiniz)
- 200 gr kaymaksız yarım yağlı yoğurt
(4 yemek kaşığı)
- 1 ince dilim ekmek (25 gr)
- 1 porsiyon mevsim meyvesi



Enerji	324 kkal
Protein - enerjinin %	21.3 gr (%27)
Karbonhidrat - enerjinin %	46.1 gr (%59)
Yağ - enerjinin %	5.2 gr (%14)
Posa	7.8 gr
Sodyum	177.1 mg
Potasyum	1634 mg
Magnezyum	123.5 mg



Bu örnek menünün yağ içeriği oldukça düşük, buna rağmen salataya kesinlikle yağ ilave etmeyiniz. Yoğurdunuzun kaymaksız ve yarım yağlı olması öğün içeriğinin ilaç etkinliği üzerindeki etkisi açısından ve öğününüzün besin ögesi dengesi açısından önemli. Miktarlara ve yiyeceklerin hazırlama ve pişirme uyarılarına özen gösteriniz. Afiyet olsun.



Kıymalı Tarhana Çorba (6 Porsiyon)

- Tarhana (75 gr)
- Yağsız kıyma (150 gr)
- 2 orta boy domates (270 gr)
- 5 su bardağı su

Domatesleri yıkayın ve rendeleyin, aynı anda su ilave ederek kıymayı pişirin kıymalar suyunu çekmeye başlayınca domatesi ilave ederek bir dakika kadar birlikte pişmelerini sağlayın. Ardından suyu ve tarhanayı ilave edin*. Yöresel pişirme tekniğinize göre tarhananızı pişirin. Bu tarifte kritik nokta, hiç yağ ilave etmeden pişirmenizdir.



Enerji	89 kkal
Protein - enerjinin %	6.6 gr (%31)
Karbonhidrat - enerjinin %	9.3 gr (%43)
Yağ - enerjinin %	2.6 gr (%26)
Posa	1.2 gr
Sodyum	136 mg
Potasyum	200 mg
Magnezyum	15.0 mg

* Bazı yörelerde tarhana, suyun içinde açılarak ilave edilirken bazı yörelerde kaynar suya eklenir



Tarhana çorbası, hem besleyici hem de sindirimi kolay olan ve geleneksel beslenme alışkanlıklarımızda yer alan bir çorbadır. Regorafenibi kullanmadan önceki öğünde bu çorbayı içmek isterseniz yukarıdaki tarifi uygulamanız önemli. Özellikle pişirmede kullanılan etin olabildiğince yağsız olmasına ve ek yağ ilavesi olmadan hazırlamaya özen gösteriniz. Daha dengeli bir öğün oluşturabilmek için tarhana çorbasının kullanıldığı öğün örneklerini uygulayınız. Afiyet olsun.



Fırınlanmış sebzeler

(2 Porsiyon)

- 1 büyük boy kabak (110 gr)
- 1 küçük boy patates veya tatlı patates (110 gr)
- 1 orta boy havuç (100 gr)
- Kekik, reyhan
- 2 yemek kaşığı su
- 1/2 tatlı kaşığı yağ (2.5 gr)

Sebzeleri yıkayıp ayıkladıktan sonra istediğiniz şekilde dilimleyin. Bir kaseenin içine iki yemek kaşığı su, yarım tatlı kaşığı zeytinyağı, kekik ve reyhanı koyun ve iyice çırpın. Bu karışımı doğranmış sebzelerinizin üzerine dökün ve sebzeleri de iyice karıştırın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine sebzeleri yerleştirin ve 150 derece fırında pişirin.



Enerji	87 kkal
Protein - enerjinin %	2.5 gr (%12)
Karbonhidrat - enerjinin %	11.7 gr (%57)
Yağ - enerjinin %	2.8 gr (%30)
Posa	2.7 gr
Sodyum	29 mg
Potasyum	425 mg
Magnezyum	33 mg



Öğününüzün sebzeler ile zenginleştirilmesi için çok sağlıklı bir içeriği olan bu tarifi yağ oranı tek başına bu tariften bir öğün oluşturmanız için uygun değil. Bu nedenle mutlaka örnek menüde yer alan diğer yiyecekler ve yemekler ile birlikte tüketmeye ve menünün içerdiği ölçüleri tam olarak uygulamaya özen gösteriniz. Afiyet olsun.



Lor Peynirli Fırın Kabak (2 Porsiyon)

- 2 adet kabak 200 gr
- 2 adet yumurta beyazı
- 2 yemek kaşığı yağsız lor peyniri (30 gr)
- 1 küçük boy soğan 40 gr
- 1 silme çay kaşığı nane (1 gr)

Kabakları yıkayıp ayıkladıktan sonra kabuklarını soymadan boyuna ikiye bölün. İçini hafifçe oyup sandal şekli verin. Oyma sırasında çıkan kabaklar ile bir küçük soğanı ince kıyıp karıştırın. Hazırladığınız bu karışıma lor peynirini, yumurta aklarını ve naneyi ilave ettikten sonra tüm malzemeyi iyice karıştırıp bir iç elde edin. Hazırladığınız bu içi kabaklarınızın içine doldurup yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında pişirin.



Enerji	54.2 kkal
Protein - enerjinin %	7.8 gr (%60)
Karbonhidrat - enerjinin %	4.2 gr (%33)
Yağ - enerjinin %	0.4 gr (%7)
Posa	1.5 gr
Sodyum	53 mg
Potasyum	264 mg
Magnezyum	27 mg



Yağ içeriği çok düşük olan bu tarifi porsiyon miktarını arttırarak kullanabilirsiniz. Bir öğünde derseniz 2 porsiyon tüketmeniz ilaç etkinliğiniz açısından uygundur. Özellikle diyabet hastası iseniz karbonhidrat oranının düşük olduğunu da hatırlatmak isteriz. Afiyet olsun.





Hazırlayan: Onkoloji diyetisyeni Uzm. Dyt. Dilşat Baş

1. Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017;36(1):11–48.
2. Arends J, Baracos V, Bertz H, Bozzetti F, Calder PC, Deutz NEP, et al. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clin Nutr [Internet]. 2017;36(5):1187–96. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2017.06.017>
3. Cederholm T, Jensen GL, Correia MITD, Gonzalez MC, Fukushima R, Higashiguchi T, et al. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2019;10(1):207–17.
4. Beslenme Rehberi. Vol. 2015.
5. Barazzoni R, Bischoff S, Boirie Y, Busetto L, Cederholm T, Dicker D, et al. Sarcopenic Obesity: Time to Meet the Challenge. Obes Facts. 2018;11(4):294–305.
6. Hilmi M, Jouinot A, Burns R, Pigneur F, Mounier R, Gondin J, et al. Body composition and sarcopenia: The next-generation of personalized oncology and pharmacology? Pharmacol Ther. 2019;196:135–59.
7. Fearon K, Strasser F, Anker SD, Bosaeus I, Bruera E, Fainsinger RL, et al. Definition and classification of cancer cachexia: An international consensus. Lancet Oncol [Internet]. 2011;12(5):489–95. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045\(10\)70218-7](http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045(10)70218-7)
8. Deutz NEP, Ashurst I, Ballesteros MD, Bear DE, Cruz-Jentoft AJ, Genton L, et al. The Underappreciated Role of Low Muscle Mass in the Management of Malnutrition. J Am Med Dir Assoc [Internet]. 2019;20(1):22–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.11.021>

Bayer'in desteği ile hazırlanmıştır.