

Sorafenib Tedavisinde Beslenme Önerileri

s.6

Sorafenib 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

Sorafenib

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 Sorafenib ilacınızın vücudunuz tarafından en iyi şekilde emilip, yararlılığının en etkin şekilde görülebilmesi için besin ögesi içeriği dengeli (düşük yağlı)

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



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



Tabağında Neler Olsun ?

Yandaki görseller besin gruplarını tanımanız ve her besin grubu için bir porsiyon ölçülerini anlamanız için paylaşılmıştır. Örnek beslenme tabağındaki miktarlar ile siz kendi tükettiğiniz miktarları karşılaştırarak, yetersizlik olup

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



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.



Sorafenib Kullanırken Diyetim Nasıl Olmalı?

Sorafenib'i aç karnına alabileceğiniz gibi, dengeli az yağlı sindirimi kolay bir öğünden sonra da alabilirsiniz. Az yağlı sindirimi kolay 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 önleyebilirsiniz.

Örnek menüde yer alan yiyeceklerin hazırlama ve pişirme teknikleri ile ilgili önerilerimiz kitapçığımızın son sayfalarında yer almaktadır. Pişirme yöntemini tariflere uygun şekilde uygularsanız, menünüzün içeriğinin besin ögesi örüntüsü açısından dengeli, sindirilebilirlik açısından rahat olmasını sağlayarak ilacınızın etkinliğinin en iyi şekilde oluşmasını sağlayabilirsiniz.

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

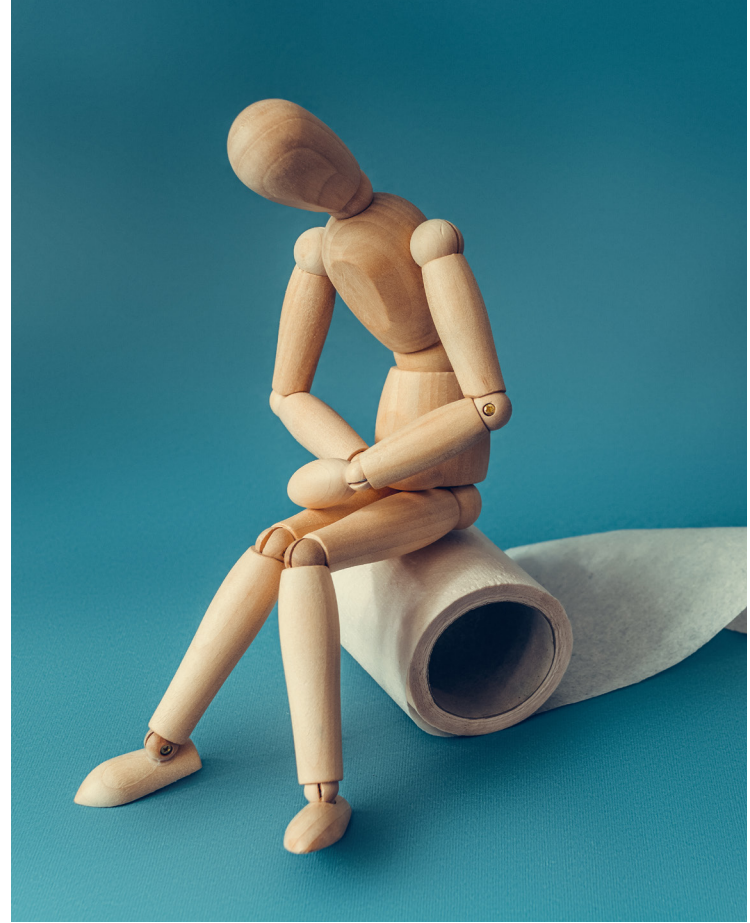


Sorafenib tedavisinin yaygın olarak görülen yan etkilerinden biri **ishaldir**. Kontrol edilmeyen ishal; ağırlık kaybı, sıvı kaybı, iştah azalması ve yorgunluğa yol açabilir.

Eğer ishal yaşıyorsanız diyet planınızda aşağıdaki önerileri uygulayınız;

- Yüksek posalı yiyeceklerden sakınınız (kuru baklagiller, tam tahıllar, kurutulmuş meyveler, çiğ meyve ve sebzeler).
- Çok yağlı yiyeceklerden sakınınız (pasta, börek, kurabiye, yağlı etler, sakatatlar vb. yağlı yiyecekler ve kızartmalar).
- Gazlı ve şekerli içecekleri tüketmeyiniz.
- İshal süresince sıvı alımınızı arttırınız.
- Pirinç, muz, elma, muz, yoğurt, patates, az yağlı peynirler ve kızarmış ekmeğe veya galeta gibi sindirimi kolay yiyecekleri tercih ediniz.⁴
- Kitapçığın örnek menü ve tarifler bölümünde diyetisyenin notu bölümünü okuyarak hangi tarifi sizin için daha uygun olduğunu bulabilirsiniz.

Yukarıdaki önerilere uyduğunuz halde ishal şikâyetinizin devam etmesi durumunda ağırlık kaybı oluşabilir. Oysa onkolojik tedavi sürecindeki hastalarda vücut ağırlığını ve kas kütlelerini 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 g protein) sağlamak ve fiziksel olarak aktif olmak (gün içi sağlık durumunuzun elverdiği ölçüde hareketli olmaya özen göstermek) önerilmektedir.

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

Günlük beslenmenizde bu gruplara yukarıda bahsettiğimiz şekilde yer vermeniz protein alımınızın yeterli olmasını sağlayacaktır. Buna rağmen kan değerlerinizde protein değerleriniz (albumin, prealbumin vb.) düşük ise protein ihtiyacınız artmış veya siz beslenmenizde yeterli düzeye çıkamamış olabilirsiniz. Ağırlık kaybı ve ishal, bulantı, kusma gibi yediğiniz yiyeceklerden yararlanımınızı etkileyen ek şikayetlerinizin olması durumunda 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.^{2,7,8}

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 faydalanımınızı arttırmak hedeflenmiştir. Menü örneklerinin altında menünün besin ögesi içeriği, enerji, protein, yağ ve karbonhidrat oranları ile bazı minerallerin ne miktarda bulunduğunu göreceksiniz. Size en uygun menüyü seçerken menü örneklerinin altında diyetisyen yorumu bölümünü okumanızı öneririz.

Örnek Menüler

1. Kahvaltı Menüsü

- Açık çay (şekersiz)
- 1 yumurta (50 gr)
- 1 dilim az yağlı beyaz peynir (30 gr)
- Pişmiş sebzeler (mevsimine göre domates, biber, maydanoz nane vb. yaklaşık 150 gr)
- 1 tatlı kaşığı bal veya pekmez (5gr)
- 2 ince dilim tam tahıllı ekme (50 gr)



Enerji	302.4 kkal.
Protein - enerjinin %	20.9 gr (%29)
Karbonhidrat - enerjinin %	31.3 gr (%43)
Yağ - enerjinin %	9.5 gr (%28)
Posa	5.8 gr
Sodyum	424.8 mg
Potasyum	1223.3 mg
Magnezyum	138.3 mg



1. Kahvaltı menüsünde diyabetik hastaların bal veya pekmez tüketmemesi, bunun yerine gerekiyorsa diyetle bir yumurta beyazı veya yarım dilim tam tahıllı ekme ilave etmeleri önerilir. İshal şikâyetiniz varsa ekmeğinizi beyaz ekme olarak değiştirin ve bal veya pekmezi menüden çıkarıp yerine yarım dilim ekme veya yarım muz veya elma ilave edin. 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	424 kkal.
Protein - enerjinin %	19.6 gr (%19)
Karbonhidrat - enerjinin %	62 gr (%60)
Yağ - enerjinin %	9.7 gr (%20)
Posa	7.9 gr
Sodyum	304.9 mg
Potasyum	1327.9 mg
Magnezyum	140.1 mg



Tarhana çorbası geleneksel lezzetlerimizin hem en güzeli hem de en besleyicisi diyebiliriz. Kahvaltıda çorba içmek isterseniz yukarıdaki menü içeriğini tercih edebilirsiniz. Kıyma ilave ederek protein içeriğini yükseltmiş ve kahvaltınızı zenginleştirmiş olacaksınız. İshal şikayetiniz varsa tarhananız acısız olmalıdır ve ekmeğinizi beyaz ekme tercih etmelisiniz. Sindirim güçlüğü varsa meyvelerin şekerli komposto şeklinde pişirilmesi sindirimi rahatlatır. Şeftali veya elma mevsimine göre ishal durumunda kullanılabilen sindirimi kolay meyvelerdir. 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)
- 200 gr kaymaksız yoğurt (yarım yağlı)
- 1 ince dilim ekmek (25 gr)
- 1 porsiyon meyve



Enerji	540.9 kkal.
Protein - enerjinin %	27.9 gr (%21)
Karbonhidrat - enerjinin %	70.3 (%54)
Yağ - enerjinin %	15.1 gr (%25)
Posa	9.1 gr
Sodyum	426.2 mg
Potasyum	1755.9 mg
Magnezyum	145.4 mg



Sindirimi kolay olan bu menüde ishal şikâyetiniz var ise yoğurdunuzu ayran olarak tüketmek sıvı kaybınızı yerine koymanıza yardım edebilir, ayrıca ekmeğinizi normal ekmek şeklinde kullanmak ve meyve olarak mevsimine göre şeftali, muz veya elmayı tercih etmek ve fırınlanmış sebzelerin tarifinde diyetisyenin notu bölümünü dikkatlice okumanız faydalı olacaktır. Afiyet olsun.



Örnek Menüler

2. Öğle Yemeği

- Kıymalı fırın kabak
(Tarifi için 15. sayfaya bakınız)
- 200 gr kaymaksız yarım yağlı yoğurt
(4 yemek kaşığı)
- 1 ince dilim tam tahıllı ekmek (25 gr)
- 1 porsiyon mevsim meyve



Enerji	420.2 kkal.
Protein - enerjinin %	27.2 gr (%26)
Karbonhidrat - enerjinin %	44.3 gr (%43)
Yağ - enerjinin %	14.3 gr (%30)
Posa	5.7 gr
Sodyum	200.2 mg
Potasyum	1352.5 mg
Magnezyum	122.0 mg



İshal veya bulantı şikâyetiniz var ise kabak yerine patates kullanabilirsiniz. Ayrıca ekmeğinizin beyaz ekmek veya kızarmış ekmek olması ve meyve tercihlerinizde elma, muz veya şeftaliye yer vermenizi öneririm. Yoğurdun ayran olarak kullanılması veya ishal yok ise sindirimi kolaylaştırmak için salatalığın kabuklarını soyarak cacık yapılması menünün içeriğini zenginleştirecektir. Meyvenizi şekerli komposto şeklinde pişirip tüketmeniz sindiriminizi rahatlatacaktır. Afiyet olsun.



Kıymalı Tarhana Çorbası (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	101.9 kkal.
Protein - enerjinin %	6.9 gr (%28)
Karbonhidrat - enerjinin %	9.3gr (%38)
Yağ - enerjinin %	4.0 gr (%35)
Posa	1.2 gr
Sodyum	141.7 mg
Potasyum	220.2 mg
Magnezyum	16.3 mg

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



Tarhana çorbası hem besleyici hem sindirimi kolay olan ve geleneksel beslenme alışkanlıklarımızda yer alan bir çorbadır. Pişirme sırasında kıymanın suda pişirilmesi ve domateslerin ilavesinin ardından karışımın yanmadan, kavrulmadan pişmesini sağlamak sindirimin rahat olması açısından önemlidir. 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 kase nin iç erisine 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 derecede 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



Kolay sindirilebilir ve besleyici bir öğün oluşturmak için çok güzel bir içeriği olan bu tarifi ishal şikâyetiniz varsa kabak yerine patates ve havuç miktarını arttırarak hazırlayabilirsiniz. Fırınlama sırasında fırının bir köşesine su dolu bir kap yerleştirirseniz sebzelerinizin daha iyi pişmesini sağlarken yanmasını engellemiş olursunuz. Afiyet olsun.



Kıymalı fırın kabak (2 Porsiyon)

- 2 adet kabak 200 gr
- 2 adet yumurta beyazı
- Kıyma (100 gr)
- 1 küçük boy soğan 40 gr
- 1 silme çay kaşığı nane (1 gr)
- Zeytinyağı (1 tatlı kaşığı)

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, yumurta aklarını, naneyi, zeytinyağını ve ayrı bir yerde su ilave ederek haşladığınız kıymayı ilave ettikten sonra tüm malzemeyi iyice karıştırıp bir iç elde edin. Hazırladığınız bu içi kabaklarınızın içine doldurup yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında pişirin.

Enerji	1674 kkal.
Protein - enerjinin %	15.4 gr (%38)
Karbonhidrat - enerjinin %	4.0 gr (%10)
Yağ - enerjinin %	9.8 gr (%52)
Posa	1.5 gr
Sodyum	86.7 mg
Potasyum	441.5mg
Magnezyum	38.5 mg



Protein içeriği oldukça yüksek bir tarif, pişirme kurallarına dikkat ederseniz sindirimi oldukça kolay bir yemek hazırlamış olacaksınız, kıymanın haşlanması ve diğer malzemelerin çiğden ilave edilmesi önemli. İshal varsa kabak yerine patates kullanabilirsiniz. Özellikle diyabetik hastalar için kabak ile hazırlandığında karbonhidrat oranının düşük olduğunu da hatırlatmak isterim. 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. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html>
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.