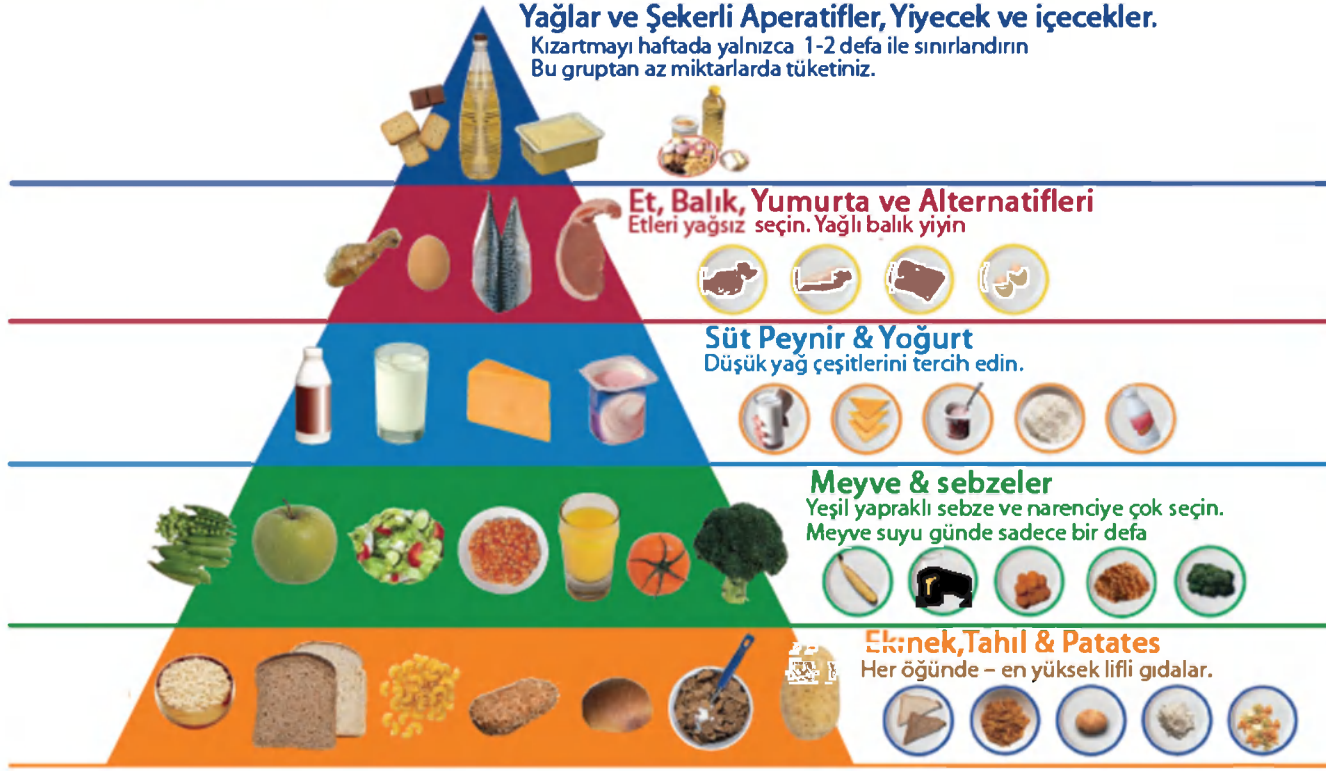


Besin Piramidini, sağlıklı gıda seçeneklerini her gün planlamak ve porsiyon büyüklüğünü izlemek için kullanın.



Düzenli olarak günde en az 8 bardak sıvı alınacak, en az 4 bardak su içilecek.

***Unutmayın; tedavi sırasında iyi beslenen insanlar, vücut dayanıklılıklarını daha iyi korurlar ve böylelikle kemoterapinin ve radyasyon tedavisinin potansiyel yan etkilerine daha kolay dayanabilirler. Ayrıca bu insanlarda daha az enfeksiyon olur ve tedavi sırasında daha aktif olmaya devam ederler.

***Beslenme ile ilgili sorun yaşadığınızda muhakkak doktorunuzla iletişime geçiniz. Doktorunuz sizi Enstitü bünyesinde hizmet veren 'Beslenme Polikliniği'ne yönlendirebilir veya hazır beslenme solüsyonları reçete ederek kalori alımınızı artırmanıza yardımcı olabilir.

İLETİŞİM

İstanbul Üniversitesi
Onkoloji Enstitüsü Çapa - 34093 İstanbul
Telefon : 0 212 414 24 34
Faks : 0 212 534 80 78
www.iuonkolojienstitusu.org



TEDAVİ SIRASINDA NASIL BESLENMELİYİM?



TEDAVİ SIRASINDA BESLENME DESTEĞİ

Dengeli ve sağlıklı beslenme sadece tedavi gören kanser hastaları için değil tedavi sonrası süreçte de sağlıklı yaşamı oluşturan önemli unsurlardan biridir. Kanser tanısı konulan hastaların % 40'ında tanı anında kilo kaybı olduğu bilinmektedir. Tedavi süresince de sıklıkla aldığınız kemoterapi veya radyoterapinin yan etkilerine bağlı olarak ya da tek başına hastalığınız nedeniyle tat alma duygunuz değişebilir, iştah duygusu azalabilir, mide bulantısı ve kusma, ya da ağız/yemek borusunda yara nedeniyle gıda alımı bozulabilir.

Bunun dışında tümörden salgılanan çeşitli maddeler nedeniyle vücudunuzda protein yıkımı artmıştır, yeterli ve uygun beslenmediğiniz takdirde bu protein yıkımı kilo kaybı ve kas erimesine sebep olarak kendinizi güçsüz ve halsiz hissetmenize neden olabilir. **Ancak bazı kanser türlerinde özellikle meme kanserinde hastaların kilo almaya dikkat etmesi gerekmektedir. Bu konuda doktorunuza danışınız.

***Kanser tedavisi sırasında sağlıklı bir diyet hemen hemen başka zamanlardakiyle aynıdır. Her gün çeşitli gıdalar yemeniz gerekir.



Dört temel gıda grubunun

- * Meyve ve sebzeler
 - * Et ve diğer proteinler
 - * Tahıl ürünleri
 - * Süt ürünleri
- her birine ihtiyacınız vardır.

BİR GÜNDE DÖRT YA DA DAHA FAZLA PORSİYON TAHIL TÜKETİNİZ

1 Porsiyon Tahıl

- * 1 dilim ekmek,
- * 1 küçük kase çorba,
- * 2 yemek kaşığı bulgur/pirinç pilavı,
- * 2 yemek kaşığı makarna,
- * 1 orta boy patates,
- * 1 çay bardağı leblebi veya çeyrek simite eşdeğerdir.

~1~

BİR GÜNDE İKİ-ÜÇ PORSİYON PROTEİN TÜKETİNİZ

1 Porsiyon Protein

- *1 yemek kaşığı büyüklüğünde köfte,
- *1 yumurta büyüklüğünde tavuk/hindi veya balık,
- *1 küçük boy pirzola/biftek,
- *4 yemek kaşığı fasulye, bezelye, nohut, mercimek gibi kurubaklagillere,
- *1 yumurta veya 1 kibrit kutusu peynire eşdeğerdir.)

BİR GÜNDE DÖRT YADA DAHA FAZLA PORSİYON SEBZE VE MEYVA TÜKETİNİZ

1 Porsiyon Meyve

- * 1 orta boy elma veya portakal,
- * 1 küçük boy muz,
- * 3 adet kayısı,
- * 1 taze incir,
- * 10 adet çilek,
- * 1 orta boy şeftali veya bir ince dilim karpuz/kavuna eşdeğerdir.

ÖNERİLER

- * Tedavi sürecince öğünlerinizi 3 büyük öğün yerine, 6 öğüne bölebilirsiniz.
- * Yemeğinizi yavaş yavaş çiğneyin.
- * Sıvıları yemek dışında içmeye gayret edin.
- * İçtiğiniz sıvıların taze sıkılmış meyve suları ya da süt, ayran gibi besleyici değeri olmasına dikkat edin.
- * Tek başına soda içmek yerine meyve suyunu so-dayla karıştırın.
- * Kendinizi aç hissettiğinizde kolayca yiyebilmek için atıştırarak kraker, taze meyve gibi bir şeyler bulundurun.
- * Doktorunuz size demir desteği içeren bir ilaç verdiyse bu ilaçları çay ve kahve gibi yiyeceklerden en az 2 saat sonra mümkünse aç almaya dikkat edin. Ancak taze meyve suyuyla beraber demir desteği demirin ince barsaklardan emilimini artıracaktır.
- * Ara öğünlerde ek enerji kaynağı sağlayacak besinler (puding, yoğurt, dondurma gibi) tüketebilirsiniz.

~2~

* Bazen yemek kokuları iştahınızı kaçırabilir, bu durumda ılık veya soğuk tüketilebilen gıdaları tercih edebilirsiniz.

* Tat duyusunu değiştirmesi için çeşitli baharat ve çeşniler kullanabilir, sofranızda değişik görünüm ve renkte yiyeceklere yer verebilirsiniz.

* Yemek öncesinde temiz havada kısa bir yürüyüş yapabilirsiniz.

* Sofrada ailenizle birlikte bazen sadece renkli bir masa örtüsü veya hafif bir müzik eşliğinde yemek yemek gibi iştah artırıcı küçük değişiklikler yapabilirsiniz.

* Musluk suyu yerine artılmış veya filtrelenmiş su içiniz.

* kalsiyum ve vitamin açısından zengin süt ürünleri bunların arasına süt, peynir, yoğurt ve dondurma girer.) yiyiniz.

DIYETİNİZDE UZAK DURULMASI TAVSİYE EDİLEN BAZI GIDALAR

- * Tüm turşu çeşitleri, salamura gıdalar.
- * Konserve gıdalar, sosis, salam, sucuk gibi ürünler.
- * Sakatat çeşitleri.
- * Hazır meyve suları, kolalı içecekler, çeşme suyu, hazır çorbalar.
- * Alkol, tütün gibi ürünler.
- * Ağır yağda pişirilmiş ürünler,
- * Margarin, hazır ayran, yoğurt, süt ve vb...
- * Hazır tatlılar, pastalar.
- * Direk kömür ya da odun ateşinde yapılan ızgaralar.
- * Isırgan otunun yemeği.
- * Yağda kızartılmış besinler
- * Tütsülenmiş besinler
- * Kahve ve çay gibi içeceklerden uzak durun.
- * Yağlı yiyeceklerden ve bol tereyağlı soslardan kaçınınız.



~3~