



King Hussein Cancer Center

التغذية والسرطان

Nutrition and Cancer



## التغذية والسرطان

إن التغذية الجيدة مهمة لمرضى السرطان وتعتبر ركن أساسي في علاج السرطان.

إن اتباع عادات الأكل الصحية مهمة أثناء وبعد العلاج لأن السرطان وطرق علاجه قد يسبب آثاراً جانبية تؤثر على التغذية وقد تؤدي إلى سوء التغذية والتي بدورها تؤدي إلى شعور المريض بالضعف والتعب وعدم المقدرة على مقاومة العدوى والإلتهابات أو حتى عدم إمكانية إتمام علاج السرطان.

التغذية هي العملية التي يتم فيها تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للنمو والحفاظ على صحة الجسم وتجديد الخلايا و الأنسجة . ويعتبر فقدان الشهية من الأسباب الأكثر شيوعاً لسوء التغذية لدى مرضى السرطان.

إن تناول الأغذية الصحيحة قبل وأثناء وبعد العلاج ضروري لمساعدة المريض في الحفاظ على الوزن المثالي وعلى صحة أنسجة الجسم، وتقليل الآثار الجانبية للعلاج بالإضافة إلى الشعور بالتحسن والحيوية والقوة.

يشمل النظام الغذائي الصحي تناول وشرب ما يكفي من الأطعمة والسوائل التي تحتوي على عناصر غذائية مهمة وتشمل الفيتامينات و المعادن والبروتينات والكربوهيدرات والدهون والماء.

## طرق علاج السرطان التي تؤثر على التغذية

### العلاج الكيماوي:

يؤثر العلاج الكيماوي على الخلايا في جميع أنحاء الجسم، ويعمل على وقف نمو الخلايا السرطانية، إما بقتلها وإتلافها أو منعها من الإنقسام وعادة ما يشمل ذلك التأثير الخلايا السليمة التي تنمو وتنقسم سريعاً مثل خلايا الفم والجهاز الهضمي.

### العلاج الهرموني:

العلاج الهرموني يستخدم لإبطاء أو وقف نمو بعض أنواع السرطانات وقد تتسبب بعض أنواع العلاج الهرموني في زيادة الوزن وقد يحتاج المرضى الذين يتلقون هذا العلاج إلى تغيير في نظامهم الغذائي لمنع زيادة الوزن والسمنة.

## العلاج الإشعاعي:

العلاج الإشعاعي يقتل الخلايا السرطانية ولكنه قد يتلف الخلايا السليمة أيضا في المنطقة المتعرضة للإشعاع. إن العلاج الإشعاعي الموجه لسرطانات الدماغ ومنطقة الرأس الرقبة ولأي جزء من الجهاز الهضمي في منطقة الصدر والبطن والحوض قد يؤدي إلى آثار جانبية تنعكس سلبا على التغذية. تبدأ معظم الآثار الجانبية بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من بدء العلاج الإشعاعي وتختفي بعد أسابيع قليلة من إنهائه.

## العلاج الجراحي:

تزيد الجراحة من حاجة الجسم للعناصر الغذائية والطاقة لشفاء الجروح ومكافحة العدوى والتعافي من الجراحة.

إن المريض الذي يعاني من سوء التغذية قبل الجراحة، قد يواجه مشاكل بعد الجراحة، مثل عدم التئام الجرح أو التهابه والحاجة للبقاء في المستشفى فترة أطول، وقد يحتاج هؤلاء المرضى إلى التغذية العلاجية قبل الجراحة.

## العلاج المناعي:

يختلف تأثير العلاج المناعي على التغذية حسب نوع العلاج ومدته.

## زراعة الخلايا الجذعية :

إن للمرضى الذين يخضعون للعلاج بزراعة الخلايا الجذعية احتياجات غذائية خاصة وقد يتسبب العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي والأدوية الأخرى المستخدمة قبل أو أثناء زراعة الخلايا الجذعية في حدوث آثار جانبية تؤثر على تناول الطعام وهضمه.

وهؤلاء المرضى لديهم مخاطر عالية للإصابة بالعدوى لأن العلاج المستخدم يقلل من وظيفة الجهاز المناعي لذلك من المهم أن يدرك المرضى كيفية التعامل الآمن مع الغذاء.

تشمل الآثار الجانبية الشائعة بعد زراعة الخلايا الجذعية ما يلي:

- تقرحات الفم والحلق.
- الإسهال.
- فقدان الشهية.

ومن المضاعفات التي قد تحدث بعد زرع الخلايا الجذعية تناحر الخلايا (GVHD) الحاد أو المزمن والذي قد يسبب تقرحات في أغشية الفم و الجهاز الهضمي و يقلل تناول و إمتصاص العناصر الغذائية و ذلك بسبب الإستفراغ والإسهال و آلام البطن .

## النصائح التغذوية خلال علاج السرطان وزراعة الخلايا الجذعية

للسيطرة على الأعراض الجانبية المؤثرة على التغذية:

### فقدان الشهية

إتباع الإرشادات التالية قد يساعد في تحسين الشهية:

- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والسعرات الحرارية في بداية الوجبة عندما تكون الشهية أقوى.
- شرب كميات قليلة من السوائل أثناء الوجبات.
- تناول الأطعمة ذات الرائحة الخفيفة.
- تجربة أطعمة جديدة ووصفات جديدة.
- شرب المشروبات المخفوقة التي تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية مثل الحليب المخفوق والعصائر والشوربات.
- تناول 6 وجبات صغيرة ووجبات خفيفة صحية طوال اليوم.
- تناول أكبر وجبة عند الشعور بالجوع، سواء في الإفطار أو الغداء أو العشاء.

- إعداد وتخزين كميات صغيرة من الأطعمة المفضلة والوجبات الخفيفة مثل الجبنة، الفطائر، تونا، البوظة، زبدة الفستق، الفاكهة، المهلبية، الكيك، الكسترد، حتى تكون جاهزة لتناولها عند الشعور بالجوع.
  - الحد من تناول القهوة والشاي والمشروبات المحتوية على الكافيين مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
  - ممارسة الرياضة أو المشي قدر الإمكان لأن النشاط يحسن الشهية.
  - غسل الأسنان والفم قبل تناول الطعام وبعده لتحسين مذاق.
- في بعض الحالات وإذا لم تساعد هذه التغييرات في تحسين تغذية الجسم، فقد تكون هناك حاجة إلى التغذية الأنبوبية عن طريق أنبوب من الأنف إلى المعدة أو أنبوب من جدار البطن إلى داخل المعدة لتزويد الجسم بحاجته من العناصر الغذائية.

## الغثيان

اتباع ما يلي قد يساعد في التقليل من الغثيان:

- تناول الأطعمة الخفيفة، اللينة، وسهلة الهضم مثل الزبادي، المرق الصافي الفاكهة المهروسة، الأرز، الشوفان، البطاطا المسلوقة، الشعيرية، الدجاج منزوع الجلد المشوي أو المسلوقة، الفواكه المعلبة والخضار الطرية.
- الابتعاد عن الوجبات الدسمة والمقالي والمأكولات كثيرة الحلاوة والطعام الحار أو الذي يحتوي على بهارات.
- تناول الأطعمة السهلة على المعدة مثل الخبز المحمص أو البسكويت عند الشعور بالغثيان في الصباح وطوال اليوم.
- تناول الأطعمة وشرب السوائل في درجة حرارة الغرفة (ليست ساخنة جداً أو باردة جداً)
- شرب السوائل ببطء طوال اليوم. ويمكن استخدام المصاصة.

- تجنب شرب السوائل عندما تكون المعدة فارغة.
- شرب كميات قليلة من السوائل أثناء الوجبات لتجنب الشعور بالشبع أو الأنتفاخ.
- مص الحلوى الصلبة مثل النعناع أو قطرات الليمون، وتناول الزنجبيل ومشروباته والأغذية المحتوية عليه.
- الابتعاد عن الطعام والشراب ذات الروائح القوية.
- تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة طوال اليوم بدلا من 3 وجبات كبيرة.
- تجنب تناول الطعام في غرفة ذات روائح قوية أو قريبة من المطبخ.

### التقيؤ

- اتباع ما يلي قد يساعد في السيطرة على التقيؤ:
- التدرج في شرب كميات قليلة من السوائل الصافية ثم شرب السوائل الكاملة مثل الشورية واللبن المخفوق، مما يسهل على المعدة تحمله.
  - تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة طوال اليوم بدلا من 3 وجبات كبيرة.
  - الجلوس في وضع مستقيم والأخذ باللباس للأمام بعد القيء.

### الفم الجاف

- اتباع ما يلي قد يساعد الذين يعانون من جفاف الفم:
- تناول الأطعمة التي يسهل بلعها مثل المعكرونة والبطاطا المهروسة والكسترد وكوكتيل الحليب و اللبن.
  - إضافة الصلصات والمرق إلى الطعام لتسهيل بلعها.
  - ترطيب الكيك والبسكويت والكعك بالحليب أو الشاي الدافئ.
  - تناول الأطعمة والمشروبات شديدة الحلاوة أو اللاذعة مثل عصير الليمون للمساعدة على زيادة إفراز اللعاب.

- تناول بوظة الثلج أو رقائق الثلج.
- مضغ العلكة أو مص الحلوى الصلبة خاصة نكهات النعنع والقرفة والفراولة.
- شرب الماء طوال اليوم.
- تجنب الأطعمة التي يمكن أن تؤذي الفم مثل:
  - الأطعمة الحارة (البهارات والشطة)
  - الحامضة (الليمون والبرتقال والدبس وصلصات البندورة).
  - المالحة (الشبس المخمل والكاتشاب)
  - الصلبة والمقرمشة (البسكويت الجاف والبطاطا المقلية)
- الحفاظ على رطوبة الشفتين باستخدام مرطب الشفاه.
- غسل الفم كل ساعة إلى ساعتين وتجنب استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الكحول.
- تجنب التدخين والتدخين السليبي.

## فقدان الوزن

- يخسر العديد من مرضى السرطان من وزهم خلال فترة العلاج، وذلك بسبب تأثير مرض السرطان نفسه على الجسم، و/أو فقدان الشهية للطعام أو الغثيان والإستفراغ.
- يحتاج الجسم خلال فترة العلاج إلى سعرات حرارية أكثر من الاعتيادي وقد تصل 30 سعر حراري لكل كيلو جرام من الوزن.
- الإرشادات التالية قد تساعد من الحد من خسارة الوزن ما أمكن:
- تناول الوجبات بأوقات محددة ومنتظمة بغض النظر عن الإحساس بالجوع أو عدمه.
  - تناول وجبات صغيرة ومتعددة بين الوجبات الرئيسية.

• التركيز على الأغذية العالية بالسعرات الحرارية والبروتين مثل زيت الزيتون، المكسرات المبهترة، العسل المبهتر، المرعي ، وزيادة الفول السوداني واللحوم والحليب والبيض.

• إضافة القشطة والكريما للوجبات الرئيسية ما أمكن.

## السمنة

ازدياد الوزن لدرجة الوصول للسمنة قد تصاحب بعض أنواع السرطان كسرطان الثدي، البروستات، المبيض، الدماغ. وقد تنتج زيادة الوزن بسبب استخدام الأدوية مثل الستيرويد (الكورتيزون) والعلاج الهرموني.

الإرشادات التالية قد تساعد للحد من زيادة الوزن خلال العلاج:

• مراقبة الوزن واتباع حمية غذائية فور ملاحظة الزيادة السريعة في الوزن والمتابعة مع أخصائي التغذية للتقليل من السعرات الحرارية لأن الجسم يحتاج ل 20 سعر حراري لكل كغم من الوزن على الأكثر.

• التركيز على تناول الفاكهة والخضراوات واستبدال الخبز الأبيض بخبز الحبوب الكاملة، والمعكرونة بالمعكرونة البينة والأرز الأبيض بالحبوب مثل البرغل والفريكة.

• تناول اللحوم الخالية من الدهن (لحم البقر أو الدجاج الممزوع الجلد أو السمك) ومنتجات الحليب واللبن قليلة أو خالية الدسم)

• التقليل من استهلاك الزبدة والسمن والمقالي واستبدالها بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون.

• اختيار طرق الطهي مثل السلق أو الطهي على البخار أو الشوي لأنها منخفضة الدهون والسعرات الحرارية.

• تجنب تناول الوجبات الغنية بالسعرات الحرارية بين الوجبات الرئيسية مثل الشيبس، الشوكولاتة، الكيك، المايونيز، الحلويات.

• التقليل من المشروبات المحلاة بالسكر المضاف مثل العصير والمشروبات الغازية.

• عدم اضافة الملح على الطعام والابتعاد عن الأغذية الغنية به مثل الشيبس والمخلل والكاتشب.



- ممارسة التمارين الرياضية.
- النوم بشكل منتظم وتناول آخر وجبة قبل النوم بثلاث ساعات.

## ارشادات عامة وأسئلة تغذوية شائعة:

### 1. ارشادات تغذوية لتقوية الجهاز المناعي خلال العلاج:

يؤثر كل من سوء التغذية والسمنة سلباً على الجهاز المناعي. إن تناول الكميات المناسبة من البروتين والطاقة ضروريان لدعم الجهاز المناعي.

- لدعم الجهاز المناعي يجب الإكثار من الأغذية الغنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية.
- فيتامين ج مثل البرتقال والفراولة والجريب فروت والأناناس والكوي واللبمون.
- فيتامين د مثل الحليب، السمك.
- فيتامين هـ مثل البروكلي والخضراوات الورقية والسبانخ والمكسرات، ويوجد في الفول السوداني، وزبدة الفول السوداني، في بعض الزيوت، مثل زيت بذر الكتان وبذور عباد الشمس وزيت الزيتون.
- فيتامين أ مثل الجزر، الفليفلة والورقيات.
- السيلينيوم مثل اللحوم، الأسماك، الحبوب الكاملة ومنتجات الحليب.
- النحاس مثل الرمان، الموز
- الحديد مثل اللحوم والخضار الورقية، الكبد.
- الدهون (اوميغا3) مثل السمك.
- مضادات الأكسدة مثل البصل، الباذنجان، الزهرة، الفراولة، العنب.
- البهارات مثل الكركم والثوم والقرفة.

## 2. الوصفات الغذائية لزيادة البروتين:

يحتاج مريض السرطان إلى تناول بروتين أكثر من احتياجاته وتصل إلى 1.5 غم من البروتين لكل كيلو غرام من الوزن ما يساوي 100 غرام يومياً لشخص وزنه 70 كغم.

الإرشادات التالية لزيادة البروتين في الوجبات:

- استخدام الحليب بدل الماء في الشوربات والطبخ.
- إضافة الأجبان عند طبخ الأطعمة مثل البيض والمعكرونة.
- إضافة اللحم أو الدجاج المفروم للشوربات.
- الأكتار من تناول البوظة بالحليب، الكاسترد، المهلبية.
- الأكتار من تناول البيض المسلوق أو المقلي.
- شرب كوكتيل الحليب والحليب ذو النكهات المختلفة (حليب بالشوكولاتة/بالموز)

### جدول الأغذية الغنية بالبروتين

كمية البروتين (غم)	نوع الطعام
6	بيضة مسلوقة
25	قطعة لحم 100 غم (ربع الكف)
25	صدر الدجاج 100 غم (ربع الكف)
25	سمك 100 غم (حجم 3 علب كبريت)
7	نصف كوب فول أو عدس أو حمص
7	جبنه بيضاء 30 غم (حجم علبة الكبريت)
7	جبنه شيدر 30 غم (حجم علبة الكبريت)
6	رغيف خبز صغير
8	كوب حليب أو لبن أو شنينه
7	معلقتين لبنه

## فيما يلي بعض الوصفات الغذائية الغنية بالبروتين

### اللحم والمعكرونة مع الجبن:

- 150 غم لحم مفروم.
  - ثلاث ملاعق كبيرة جبنة تشدر صفراء.
  - معكرونة 2 كوب.
- توفر هذه الوصفة 50 غرام من البروتين و400 سعر حراري.

### بيض بالجبن:

- ثلاث ملاعق كبيرة جبنة.
  - 2 بيضة.
  - ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- توفر هذه الوصفة 25 غرام من البروتين و340 سعر حراري.

### كسترد بالكريمة

- حليب كامل الدسم كوب واحد.
  - كسترد.
  - معلقتين كبيرتين من الكريمة.
- توفر هذه الوصفة 20 غرام من البروتين و270 سعر حراري .

### حليب الشوكولاته مع زبدة الفول السوداني :

- حليب كامل الدسم كوب واحد.
  - معلقة كاكاو .
  - معلقتين كبيرتين زبدة الفول السوداني .
- توفر هذه الوصفة 16 غرام من البروتين و340 سعر حراري .



مركز الحسين للسرطان  
King Hussein Cancer Center