



مركز الحسين للسرطان  
King Hussein Cancer Center

## التغذية والسرطان





## 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 والالتهابات أو حتى عدم إمكانية إتمام علاج السرطان.

التغذية هي العملية التي يتم فيها تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للنمو والحفاظ على صحة الجسم وتجدد الخلايا والأنسجة. 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 والمعادن 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 الانقسام وعادة ما يشمل ذلك التأثيرات الخالية السليمة التي تنمو وتتقسم سريع 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 والرقبة ولأي جزء من الجهاز الهضمي في منطقة الصدر والبطن والحوض قد يؤدي إلى آثار جانبية تنعكس سلبيا على التغذية. تبدأ معظم الآثار الجانبية بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من بدء العلاج الإشعاعي وتختفي بعد أسابيع قليلة من انتهائه.

## 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. (الرجاء الرجوع إلى نشرة الغذاء الآمن لمرضى السرطان في آخر الكتيب).

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 والجهاز الهضمي ويقلل تناول وامتصاص العناصر الغذائية وذلك بسبب الاستفراغ والإسهال وآلام البطن.

## النصائح التغذوية خلال علاج السرطان وزراعة الخلايا الجذعية:

للسيطرة على الأعراض الجانبية المؤثرة على التغذية.

### فقدان الشهية

إتباع الارشادات 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، علبه 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 والضم قبل تناول الطعام وبعده لتحسين المذاق.

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 تقليل من الغثيان:

- تناول الأطعمة الخفيفة، اللينة، وسهلة الهضم مثل الزبادي، المرق الصافي الفاكهة المهروسة المتلجة، الأرز، الشوفان، البطاطا المسلوقة، الشعيرية، الدجاج منزوع الجلد المشوي أو المسلوق، 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 الجاف 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 الانتفاخ.

- مص الحلوى الصلبة مثل النعناع أو قطرات الليمون، وتناول الزنجبيل ومشروباته والأغذية المحتوية عليه.
- الابتعاد عن الطعام والشراب ذات الروائح النفاذة والقوية.
- تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة طوال اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- تجنب تناول الطعام في غرفة ذات روائح قوية أو قريبة من المطبخ.
- الجلوس أو الاستلقاء والرأس مرفوع لمدة ساعة بعد تناول الطعام.

### التقيؤ

اتباع ما يلي قد يساعد في السيطرة على التقيؤ:

- التدرج في شرب كميات قليلة من السوائل الصافية ثم شرب السوائل الكاملة مثل الشوربة واللبن المخفوق، مما يسهل على المعدة تحمله.
- تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة طوال اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- الجلوس في وضع مستقيم والانحناء للأمام بعد القيء.

### الضم الجاف

اتباع ما يلي قد يساعد الذين يعانون من جفاف الفم:

- تناول الأطعمة التي يسهل بلعها مثل المعكرونة والبطاطا المهروسة والكسترد وكوكتيل الحليب واللبن.
- إضافة الصلصات والمرق إلى الطعام لتسهيل بلعها.
- ترطيب الكيك والبسكويت والkekك بالهليب 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 والديبس وصلصات البندورة).
  - المالحة (الشبس والمخلل 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 السلبي.

## فقدان الوزن

يخسر العديد من مرضى السرطان من وزنهم خلال فترة العلاج، وذلك بسبب تأثير مرض السرطان نفسه على الجسم، و/أو فقدان الشهية للطعام أو الغثيان والاستفراغ.

يحتاج الجسم خلال فترة العلاج إلى سعرات حرارية أكثر من الاعتيادي وقد تصل 30 سعر حراري لكل كيلو جرام من الوزن.

الارشادات التالية قد تساعد من الحد من خسارة الوزن ما أمكن:

- تناول الوجبات بأوقات محددة ومنتظمة بغض النظر عن الاحساس بالجوع أو عدمه.
- تناول وجبات صغيرة ومتعددة بين الوجبات الرئيسية.
- التركيز على الأغذية العالية بالسعرات الحرارية والبروتين مثل زيت الزيتون، المكسرات



المبسترة، العسل المبستر، المربى، وزبدة الفول السوداني واللحوم والحليب والبيض.

- إضافة القشطة والكريمة 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.

الارشادات التالية قد تساعد للحد من زيادة الوزن خلال العلاج:

- مراقبة الوزن واتباع حمية غذائية فور ملاحظة الزيادة السريعة في الوزن والمتابعة مع اختصاصي 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 البنية والأرز الأبيض بالحبوب مثل البرغل والفريكة.
- تناول اللحوم الخالية من الدهن (لحم البقر أو الدجاج المنزوع 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 الاغذية الغنية به مثل الشيبس والمخلل والكاتشب.

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

## ارشادات عامة وأسئلة تغذوية شائعة:

### ارشادات تغذوية تقوية الجهاز المناعي خلال العلاج:

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

لدعم الجهاز المناعي يجب الاكثار من الأغذية الغنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية.

- فيتامين ج مثل البرتقال والفراولة والجريب فروت والأناناس والكيوي والليمون.
- فيتامين د مثل الحليب، السمك.
- فيتامين هـ مثل البروكلي والخضراوات الورقية والسبانخ والمكسرات. ويوجد في الفول السوداني، وزبدة الفول السوداني، وأيضا في بعض الزيوت، مثل زيت بذر الكتان وبذور عباد الشمس وزيت الزيتون.
- فيتامين أ مثل الجزر الفليفلة والورقيات.
- بالسيلينيوم مثل اللحوم، الأسماك، الحبوب الكاملة ومنتجات الحليب.
- النحاس مثل الرمان، الموز.
- الحديد مثل اللحوم والخضار الورقية الكبد.
- الدهون اوميغا 3 مثل السمك.
- مضادات الأكسدة مثل البصل، الباذنجان، الزهرة، الفراولة، العنب.
- البهارات مثل الكركم والثوم والقرفة.

## السكر والسرطان:

السكر هو أبسط صورة للكربوهيدرات ويوجد طبيعياً في الفواكه. كما أنه مصدر إضافي للسعرات الحرارية مثل تلك الموجودة في الحلويات (البسكويت، الكعك، البوظة... الخ). ومن أكثر التساؤلات التي تتعلق بالتغذية والسرطان:

- هل تناول السكر يساهم في زيادة التعرض للإصابة بالسرطان؟
- هل يساعد السكر في نمو الخلايا السرطانية؟
- هل تناول السكر يساهم في انتشار السرطان الموجود بالفعل؟

لا يزال الموضوع تحت الدراسة ويحتاج للمزيد من الأبحاث لكي تتمكن من فهم ذلك الأمر، إن تجويع الخلايا السرطانية بحرمانها يصاحبه تجويع الخلايا السليمة أيضاً مما يؤدي إلى نقص في التغذية. لذا من الأفضل اتباع غذاء متوازن يشمل على الكربوهيدرات من الفواكه والأغذية الكاملة القشرة مثل الفريكة البرغل مع التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة مثل الحلويات.

## الوصفات الغذائية لزيادة البروتين:

يحتاج مريض السرطان إلى تناول بروتين أكثر من احتياجاته وتصل إلى 1.5 من البروتين لكل كيلو غرام من الوزن ما يساوي 100 غرام يومياً لشخص وزنه 70 كغم. الارشادات التالية لزيادة البروتين في الوجبات:

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

## جدول الاغذية 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 (3 علب كبريت)
7	نصف كوب فول أو عدس أو حمص
7	جينة بيضاء 30 غم (علبة الكبريت)
7	جينه شيدر 30 غم (علبة الكبريت)
6	رغيف خبز صغير
8	كوب حليب أو لبن أو شنينة
7	ملعقتين لبنة

## فيما يلي بعض الوصفات الغذائية الغنية بالبروتين

كوكتيل الموز:

- حبة من الموز الناضج المقطع إلى قطع صغيرة.
- نقطتين من مستخلص الفانيليا.
- كوب من الحليب.

ضع جميع المحتويات في الخلاط

اخلطها جيدا على سرعة عالية حتى تتجانس

والنتيجة: وجبة بمقدار كوبين تقريبا

تحتوي على 255 سعر حراري وعلى 9 غرامات من البروتينات

اللحم والمعكرونة مع الجبن:

- 150 غم لحم مفروم.
- ثلاث ملاعق كبيرة جينة تشدر صفراء.

• معكرونة.

توفر هذه الوصفة 50 غرام من البروتين و400 سعر حراري.

بيض بالجبين:

• ثلاث ملاعق كبيرة جبنة.

• 2 بيضة.

• زيت زيتون.

توفر هذه الوصفة 25 غرام من البروتين و240 سعر حراري.

كسترد بالكريما

• حليب كامل الدسم كوب واحد.

• كسترد.

• كريما ملعقتين كبيرتين من الكريما.

توفر هذه الوصفة 20 غرام من البروتين و270 سعر حراري.

## الإرشادات التغذوية الآمنة لمرضى السرطان ومرضى زراعة النخاع

التعامل التغذوي السليم مهم جداً لمرضى السرطان سواء قيد العلاج الكيماوي أو الإشعاعي أو الأدوية المساعدة حيث أن هذه العلاجات تضعف الجهاز المناعي وتزيد فرص الالتهابات المنقولة عن طريق الغذاء والماء خاصة عند استهلاك الأطعمة الأكثر خطورة من غيرها لاحتمالية احتوائها على البكتيريا الضارة والفيروسات والطفيليات، مثل:

- الفواكه والخضروات الطازجة غير المعقمة.
- الحليب غير المبستر (الطازج) والمنتجات المصنعة منه.
- الطعام غير المطبوخ جيداً والتي لم تصل درجة طبخه الى درجة النضج الكامل (مثل البيض، اللحوم، الدواجن والأسماك).

### سلامة المياه:

إن الماء والمشروبات قد تكون مصدر للالتهابات للمرضى ذوي المناعة الضعيفة لذا يجب أخذ الاحتياطات التالية:

- يجب شرب الماء المعالج حسب المعايير الصحية والمعبأ في عبوات فردية الاستعمال والتي لا يعاد استخدامها.
- عدم شرب مياه الآبار أو مياه الصنبور (الحنفية) أو مياه الكولر أو المياه المفلترة منزلياً ويشمل ذلك الثلج والعصائر المثلجة المحضرة منها إلا إذا تم غلي الماء لمدة دقيقتين على الأقل ثم تبريده.

### سلامة الغذاء:

إن الالتزام بالإرشادات التالية والمتعلقة بسلامة الغذاء يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الأغذية.

#### غسل الأطعمة وتحضيرها:

- يجب غسل وتقييم أسطح العمل بالمطبخ قبل البدء بتحضير الطعام، كما يجب غسل اليدين بماء دافئ وصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل.
- يجب تقييم ألواح التقطيع وأدوات الطبخ عن طريق غسلها في محلول محضر من ملعقة كبيرة من مبيض الكلور السائل غير المعطر لكل ثلاثة لتر من الماء أو استخدام غسالة

الصحون الكهربائية إن وجدت.

- نصح باستخدام المناشف الورقية لتنظيف وتطهير أسطح وأدوات الطبخ، أما إذا تم استخدام فوط القماش فيجب غسلها وغليها بعد كل استعمال.
- يجب غسل جميع الفواكه والخضروات بما فيها الفواكه ذات القشور التي لا تؤكل مثل (البطيخ، الشامام، البرتقال والموز) وفركها تحت ماء الصنبور الجاري لمدة تتراوح بين نصف دقيقة الى دقيقة.
- يجب تنظيف ومسح أغطية المعلبات قبل فتحها.
- عند تحضير الطعام يجب فصل الخضروات والفواكه والأغذية المطبوخة عن اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية.
- تخصيص لوح تقطيع منفصل للحوم ولوح آخر للخضروات والفواكه.

#### طهي الطعام

- ينصح باستخدام ميزان حرارة الطعام لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة المطبوخة والتحقق من درجة الحرارة الداخلية من عدة أماكن من الطعام حيث أن لون الطعام ليس مؤشراً موثقاً على نضج الأطعمة المطبوخة.
- يجب التأكد من الحرارة الداخلية للحوم والدواجن على أن لا تقل عن درجة الحرارة عن ست وستون درجة مئوية وكحد أقصى ثماني وثمانون درجة مئوية.
- طبخ المأكولات البحرية لتصل درجة حرارة إلى إحدى وسبعون درجة مئوية.
- طبخ البيض جيداً بما فيه صفار البيض وبياضه (يجب عدم تناول بيض العيون والبرشت).
- عند استخدام وصفات الطبخ التي تحتوي على البيض النيء، يجب طهيها لتصل إحدى وسبعون درجة مئوية على الأقل.
- ينصح بتناول الطعام المطبوخ ساخناً على ستين درجة مئوية أو أعلى وخلال ساعتين من تحضيره.

- يجب عدم تناول ما تبقى من الطعام المطبوخ إذا لم يتم حفظه بالثلاجة خلال مدة تزيد عن ساعتين من طبخه.

#### حفظ الأغذية بالتبريد/التجميد

- يجب حفظ الغذاء في عبوات صغيرة قليلة العمق لتسريع التبريد في الثلاجة وعلى حرارة أربع درجات مئوية أو أقل أو فريزر درجة حرارته سبع عشر درجة مئوية تحت الصفر.
- يمكن إعادة تسخين الغذاء المطبوخ المحفوظ بالثلاجة ليصل درجة أربع وسبعون درجة مئوية ويجب تسخين الصلصات والشوربات لدرجة الغليان قبل تناولها.
- يجب أن لا تزيد الفترة القصوى لحفظ الأغذية المطبوخة في الثلاجة عن أربع وعشرون ساعة.
- تبريد أو تجميد اللحوم والدواجن والبيض والمأكولات البحرية خلال ساعتين من الطهي أو الشراء (يبعد خلال ساعة واحدة إذا كانت درجة الحرارة في الخارج أعلى من إثنا وثلاثين درجة مئوية).
- يجب تجنب تذويب الغذاء المجمد بتركه خارج الثلاجة على درجة حرارة الغرفة، ويجب تذويبه بحفظه في الثلاجة أو وضعه في الماء أو استخدام الميكروويف.
- يجب طهي الطعام المجمد على الفور بعد ذوبانه.



## ممارسات آمنة يجب مراعاتها عند شراء الأغذية

- التأكد من تاريخ صلاحية الغذاء.
- تأجيل شراء الأغذية المبردة والمجمدة مثل الحليب واللحوم إلى نهاية فترة التسوق ثم العودة مباشرة إلى المنزل، ويمكن استخدام ثلاجة السيارة لحفظ الأطعمة المبردة خلال الطريق إلى المنزل.
- شراء البيض المحفوظ في الثلاجة وعدم شراء البيض من الرفوف.
- عند شراء السلع المعلبة، التأكد من خلو الأغذية المعلبة من الخدوش أو الشقوق أو الأغطية المنتفخة وأي علامات أخرى تدل على فسادها.
- التأكد من خلو الفواكه والخضروات من الكدمات أو الثقوب أو أي علامات أخرى تدل على فسادها.
- عدم شراء الحليب ومشتقاته (مثل اللبن، اللبنة والأجبان)، المرتديلا والمخللات المكشوفة من ثلاجات العرض ويجب شرائها بشكل عبوات صغيرة فردية مغلقة أو معلبة ومبستره.
- عدم شراء الحليب الطازج وعصير الفاكهة الطازج واستبداله بالحليب والعصير المبستر.

الغذاء الآمن لمرضى السرطان ومرضى زراعة النخاع

مجموعة الغذاء	المسموح تناولها	غير المسموح تناولها
المكسرات	المكسرات المغلفة من المصنع والمبسترة فقط.	المكسرات المكشوفة (من المحامص) المكسرات المحمصّة في القشرة مثل الفسّق الحلبي والفاول السوداني
الخبز ومنتجات الحبوب	جميعها المطبوخة مسموحة (المعجنات بأنواعها)	الحبوب غير المطبوخة مثل الشوفان الغير مبستر والفريكة الخضراء
البيض	المطبوخ جيداً	البيض النيء أو غير مكتمل الاستواء (بيض العيون والبرشت)
اللحوم، الأسماك، الدواجن، بدائل اللحوم	اللحوم المطبوخة جيداً حسب الارشادات الغذائية الآمنة (النشرة المرفقة) اللحوم المعلبة. اللحوم المبردة المغلفة مصنعياً بعبوات صغيرة مثل المرتديلا والحيش	اللحوم النيئة أو غير ناضجة الطبخ اللحوم المصنعة المعروضة في ثلاجات العرض والتي تقطع في المحلات التجارية مثل المرتديلا والحيش
الحليب ومنتجات الألبان	الأجبان المبسترة، اللبن، اللبنة والحليب على أن تكون معلبة بعلب فردية صغيرة الجبنة البيضاء المغلية البوظة المبسترة المغلفة تجارياً وبحصص فردية	الحليب غير المبستر والمنتجات المصنوعة منه منتجات الألبان والبوظة المكشوفة والمعروضة في ثلاجات العرض
الفواكه والعصير	المطبوخة أو المعلبة الفواكه الطازجة بدون خدوش المغسولة والمعقمة جيداً ما عدا غير المسموحة المذكورة بالنشرة	الفاكهة الطازجة ذات القشرة الرقيقة مثل التوت، الفراولة. العصائر الطازجة أو الكوكتيل
الخضراوات	جميع الخضراوات المطبوخة الخضراوات الطازجة المغسولة والمعقمة جيداً ما عدا غير المسموحة المذكورة بالنشرة يسمح بالورقيات المطبوخة فقط	الخضراوات الطازجة مثل البروكلي، الزهرة، الفطر، الفجل، الجزر والورقيات الطازجة (الخس، الجرجير، الملفوف، الكزبرة، ورق الزعتر الأخضر، السبانخ، البقدونس، النعنع والبصل الأخضر)

مجموعة الغذاء	المسموح تناولها	غير المسموح تناولها
الدهون	الزيت، الزبدة، السمنة، مبيض القهوة المايونيز المبستر بخصص فردية	المايونيز المحضر منزلياً أو المعبأ بعبوات مفتوحة كبيرة
الحلويات	الحلويات المطبوخة العسل المبستر بخصص فردية	الحلويات الغير المطبوخة الحلويات التي تحتوي على الكريما غير المبسترة أو غير المطبوخة حلويات تحتوي على بيض نيء العسل الطبيعي من المناحل
المخللات بأنواعها	الزيتون والمخللات المعلبة في المصانع	المخللات، الزيتون والمقدوس المحضرة منزلياً والمعروضة المكشوفة في ثلاجات العرض بالمحلات التجارية
البهارات والتوابل والأعشاب	مسموحة إذا تم طبخها مع الطعام	الزعرتر إلا إذا تم طبخه



مركز الحسين للسرطان  
King Hussein Cancer Center