



الإرشادات التغذوية الآمنة لمرضى السرطان و مرضى 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 و تزيد فرص الالتهابات المنقولة عن طريق الغذاء والماء خاصة عند استهلاك الأطعمة الأكثر خطورة من غيرها لاحتمالية احتوائها على البكتيريا الضارة والفيروسات والطفيليات،
مثل :

1. الفواكه والخضروات الطازجة غير مطبوخة.
2. الحليب غير المبستر (الطازج) والمنتجات المصنعة منه .
3. الطعام غير المطبوخ جيداً والتي لم تصل درجة طبخه الى درجه النضج الكامل (مثل البيض ،اللحوم ، الدواجن و الأسماك).

سلامة المياه:

ان الماء والمشروبات قد تكون مصدر للالتهابات للمرضى ذوي المناعة الضعيفة
لذا يجب اخذ الاحتياطات التالية:

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

سلامة الغذاء:

إن الالتزام بالإرشادات التالية و المتعلقة بسلامة الغذاء يقلل من خطر الإصابة بالامراض المنقولة عن طريق الأغذية.

1. غسل الأطعمة و تحضيرها :

- يجب غسل و تعقيم أسطح العمل بالمطبخ قبل البدء بتحضير الطعام ، كما يجب غسل اليدين بماء دافئ وصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل.
- يجب تعقيم ألواح التقطيع و أدوات 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 .
- ينصح باستخدام المناشف الورقية لتنشيف و تنظيف أسطح و أدوات الطبخ، اما اذا تم استخدام فوط القماش فيجب غسلها و غليها بعد كل استعمال .
- يجب غسل جميع الفواكه والخضروات بما فيها الفواكه ذات القشور التي لا تؤكل مثل (البطيخ ، الشمام ، البرتقال و الموز) وفركها تحت ماء الصنبور الجاري لمدة تتراوح بين نصف دقيقة الى دقيقة .
- يجب تنظيف و مسح أغطية المعلبات قبل فتحها .
- عند تحضير الطعام يجب فصل الخضروات و الفواكه و الأغذية المطبوخة عن اللحوم النيئة و الدواجن و المأكولات البحرية .
- تخصيص لوح تقطيع منفصل للحوم و لوح آخر للخضروات و الفواكه.

2. طهي الطعام

- ينصح باستخدام ميزان حرارة الطعام لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة المطبوخة و التحقق 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 و الدواجن على أن لا تقل عن درجة الحرارة عن ست و ستون درجة مئوية وكحد أقصى ثماني و ثمانون درجة مئوية.
- طبخ المأكولات البحرية لتصل درجة حرارة إلى احدى و سبعون درجة مئوية .
- طبخ البيض جيداً بما فيه صفار البيض و بياضه (يجب عدم تناول بيض العيون و البرشت).
- عند استخدام وصفات الطبخ التي تحتوي على البيض النيء ، يجب طهيها لتصل احدى و سبعون درجة مئوية على الأقل .
- ينصح بتناول الطعام المطبوخ ساخناً على ستين درجة مئوية أو أعلى و خلال ساعتين من تحضيره .

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

3. حفظ الأغذية بالتبريد/التجميد

- يجب حفظ الغذاء في عبوات صغيرة قليلة العمق لتسريع التبريد في الثلاجة و على 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 و سبعون درجة مئوية ويجب تسخين الصلصات والشوربات لدرجة الغليان قبل تناولها.
- يجب أن لا تزيد الفترة القصوى لحفظ الأغذية المطبوخة في الثلاجة عن أربع و عشرون ساعة .
- تبريد أو تجميد اللحوم والدواجن والبيض والمأكولات البحرية خلال ساعتين من الطهي أو الشراء (يبرد خلال ساعة واحدة إذا كانت درجة الحرارة في الخارج أعلى من اثنا و ثلاثين 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 و المجمدة مثل الحليب و اللحوم إلى نهاية فتره التسوق ثم العودة مباشرة إلى المنزل ، و يمكن استخدام ثلاجة السيارة لحفظ الأطعمة المبردة خلال الطريق الى المنزل .
- شراء البيض المحفوظ في الثلاجة و عدم شراء البيض من الرفوف .
- عند شراء السلع المعلبة ، التأكد من خلو الأغذية المعلبة من الخدوش أو الشقوق أو الأغذية المنتفخة و أي علامات أخرى تدل على فسادها.

- التأكد من خلو الفواكه و الخضروات من الكدمات أو الثقوب أو أي علامات أخرى تدل على فسادها.
- عدم شراء الحليب و مشتقاته (مثل اللبن ، اللبنة و الأجبان) ، المرتديلا و المخللات المكشوفة من ثلاجات العرض و يجب شرائها بشكل عبوات صغيرة فردية مغلقة أو معلبه و مبستره.
- عدم شراء الحليب الطازج و عصير الفاكهة الطازج و استبداله بالحليب و العصير المبستر.

قسم التغذية

هاتف 5300460

فرعي 1421/1019