تعليم المريض/ مقدم الرعاية

التغذية السليمة أثناء علاج السرطان

ستساعدك هذه المعلومات في الحصول على العناصر الغذائية المطلوبة في أثناء علاج السرطان. وهي تشرح توجيهات سلامة الأغذية المهمة والطرق التي من شأنها إضافة السعرات الحرارية والبروتين إلى نظامك الغذائي. كما أنها توضح تأثير علاجات السرطان المختلفة على تناولك للطعام وما يمكنك فعله للمساعدة في السيطرة على آثارها الجانبية.

معلومات عن التغذية أثناء علاج السرطان

تعتبر التغذية السليمة مهمة للغاية بالنسبة للمصابين بالسرطان. وهناك بعض التغييرات التي يمكنك إجراؤها الآن والتي تساعدك أثناء فترة العلاج. ابدأ باتباع نظام غذائي صحي. فسوف يمنحك ذلك الشعور بالقوة والعافية، ويجعلك تحافظ على الوزن الصحي، ويساعدك كذلك على مكافحة العدوى. وقد يساعدك حتى في منع ظهور بعض الآثار الجانبية للعلاج أو السيطرة عليها.

بمجرد أن تبدأ العلاج، قد تجد صعوبة في اتباع نظامك الغذائي المعتاد. قد تكون بحاجة إلى موازنة نظامك الغذائي (إضافة أنواع مختلفة من الأطعمة والمشروبات) للحصول على التغذية التي تحتاجها. ومع ذلك لا توجد بحوث كافية لمعرفة ما إذا كانت الأنظمة الغذائية المقيدة (التي تتجنب أنواعًا معينة من الأطعمة أو العناصر الغذائية) آمنةً للأشخاص المصابين بالسرطان.

والشيء الأكثر أهمية هو التأكد من الحصول على السعرات الحرارية وكمية البروتين المطلوبة للمحافظة على قوة وعافية جسدك أثناء العلاج. ولهذا السبب، قد تبدو بعض المعلومات التي يتضمنها هذا المورد مختلفةً للغاية عن توجيهات النظام الغذائي الذي تتبعه في الغالب. إذا كانت لديك أسئلة، فناقش خبير التغذية السريري الخاص بك.

توجيهات التغذية العامة

المكملات الغذائية

تشمل المكملات الغذائية الفيتامينات والأملاح المعدنية والمكملات العشبية.

ويمكنك الحصول على العناصر الغذائية المطلوبة عبر اتباع نظام غذائي متوازن. غير أن تناول جرعة منخفضة من المكملات الغذائية للفيتامينات المتعددة والأملاح المعدنية قد يكون عاملاً مساعدًا إذا كنت تواجه مشكلات في اتباع نظام غذائي متوازن. المُكمل منخفض الجرعة هو

ذلك الذي لا يتضمن أكثر من 100% من الحد اليومي المسموح به لأي فيتامينات أو أملاح معدنية.

غير أنه ليست هناك بحوث كافية تتيح معرفة أن تناول كميات كبيرة من مضادات الأكسدة أو الأعشاب أو الفيتامينات والأملاح المعدنية الإضافية يساعد في علاج السرطان أو الشفاء منه. وحسب علاج السرطان المحدد الذي تتلقاه، فإن تناول كم كبير للغاية من المكملات الغذائية قد يسبب لك الضرر أو يُغيِّر طريقة عمل العلاج.

إذا كنت تفكر في تناول أي مكملات غذائية، فناقش طبيبك أولاً. وبوسع خبير التغذية السريري أو الصيدلي أيضًا الرد على استفساراتك.

سلامة الغذاء

أثناء تلقي علاج السرطان، يصعب على الجسد مكافحة العدوى. ويكون الأمر الأكثر أهمية هو التأكد من سلامة الأغذية التي تتناولها. حيث سيقلل هذا مخاطر إصابتك بالأمراض المنقولة بالغذاء وأنواع العدوى الأخرى. للحصول على المزيد من المعلومات والنصائح، اقرأ المورد ***bXNrLW5vZGUtbGluazogMTgxODMx***].

البقاء رطبًا

من المهم للغاية المحافظة على ترطيب جسدك (تناول كميات كافية من السوائل) أثناء علاج السرطان. يمكنك ترطيب جسدك بتناول سوائل أخرى غير الماء. ويضم الجدول التالي بعض الأمثلة.

نوع السائل	الأمثلة
الحساء	• مرقة لحم البقر • حساء السمك • مرق
المشروبات	• ماء • الماء المكربن (الفوَّار) • عصائر الفواكه والخضروات • نكتار الفواكه • المشروبات الرياضية، مثل Gatorade® • الشاي • الحليب أو مخفوق الحليب • مشروبات المكملات الغذائية

الحلويات	• الجيلاتين، مثل Jell-O® • المصاصات المثلجة، مثل Popsicles® • الجيلاتي، والآيس كريم، والزبادي المثلج، والمشروبات الغازية

الحصول على السعرات الحرارية والبروتين

أثناء تلقي العلاج، قد يوصيك أخصائي التغذية السريري بتناول أغذية معينة لمساعدتك في الحصول على قدر أكبر من السعرات الحرارية، أو البروتين، أو تناول الطعام براحة أكبر. وقد تبدو بعض هذه الأغذية خيارات ذات فوائد صحية أقل. يجدر بك تذكر أنك ستتناول الطعام بهذه الطريقة فقط لمدة وجيزة. وبمجرد زوال الآثار الجانبية وعودتك إلى مستوى الشهية المعتاد، يمكنك أن تتوقف عن تناول الأغذية التي تشعر أنها غير صحية. وسيساعدك خبير التغذية السريري في إيجاد خطة لتناول الطعام الأنسب بالنسبة لك.

نصائح لتناول الطعام والمشروبات الكافية

أثناء العلاج، قد تمر عليك أيام جيدة وأخرى صعبة فيما يتعلق بالغذاء. وقد تبدو الوجبات الكبيرة غير جذابة. ويمكن أن يحدث ذلك إذا كنت تفتقر إلى الشهية (ترغب في تناول قدر أقل من الطعام) أو الشبع المبكر (بعد بدء تناول الطعام بمدة قصيرة).

يمكن أن تساعدك المقترحات التالية في تحقيق أقصى استفادة ممكنة من الوجبات.

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. على سبيل المثال، تناول 6 إلى 8 وجبات في اليوم بدلاً من 3 وجبات رئيسية.
- تناول الطعام كل بضع ساعات. لا تنتظر حتى تشعر بالجوع.
- احصل على حصص أقل من الطعام في صحون السلطة بدلاً من صحون تناول العشاء.
- تناول الشوكولاتة الساخنة وعصائر الفاكهة والنكتار الغنية بالسعرات الحرارية.
- تجنب المشروبات منخفضة السعرات الحرارية، مثل الماء والقهوة والشاي ومشروبات الحمية الغذائية. اصنع مشروبات الحليب المكثف والحليب المخفوق باستخدام الوصفات الواردة في قسم "الوصفات".
- اجعل وجباتك الخفيفة المفضلة متوفرة في المنزل وأثناء التنقل وفي العمل.
- تناول الأطعمة المفضلة لك في أي وقت من اليوم. على سبيل المثال، يمكنك تناول أطعمة الإفطار (مثل الفطائر أو البيض المخفوق المقلي) في الغداء أو العشاء.
- قم بتضمين الأغذية ذات الألوان والقوامات المختلفة في وجباتك لجعلها أكثر شهية.

- اجعل تناول الطعام تجربة جيدة عبر تناول الوجبات في محيط محبب ويبعث على الاسترخاء مع أفراد العائلة والأصدقاء.
- اصنع الأطعمة ذات الروائح الزكية، مثل الخبز أو اللحم المقدد المقلي.

نصائح لإضافة كمية أكبر من البروتين إلى نظامك الغذائي

يحتاج جسدك إلى قدر متوازن من السعرات الحرارية والبروتين حتى يعمل على النحو الأمثل. وقد يطلب منك طبيبك أو خبير التغذية السريري الخاص بك زيادة كمية البروتين في نظامك الغذائي بشكل مؤقت. إذا كنت قد خضعت مؤخرًا لجراحة أو كنت مصابًا بجروح، فسيساعدك تناول المزيد من البروتين في التعافي. ستساعدك المقترحات التالية في زيادة كمية البروتين في نظامك الغذائي.

- تناول الأغذية الغنية بالبروتين، مثل الدجاج والسمك ولحم البقر والغنم والبيض والدجاج والجبن والحبوب والمكسرات أو زبدة المكسرات وأغذية الصويا.
- تناول الحليب المزدوج واستخدمه في إعداد الوصفات التي تتطلب الحليب أو الماء، مثل البودينغ الفوري، والكاكاو، والبيض المخفوق المقلي، وخلطات الكيك.لإعداد الحليب المزدوج، اخلط ظرف واحد (حوالي كوب) من مسحوق الحليب المجفف خالي الدسم وربع جالون حليب كامل الدسم في الخلاط. احفظ الخليط في الثلاجة.
- استخدم الحليب المزدوج أو المكملات الغذائية الجاهزة للشرب (مثل Ensure®) مع الحبوب الساخنة أو الباردة.
- أضف الجبن واللحوم المطهية المقطعة إلى البيض المخفوق المقلي أو كعكات البيض بالحليب.
- أضف مسحوق البروتين عديم النكهة إلى أنواع الحساء الكريمية والبطاطس المهروسة والأطعمة المخفوقة والطواجن.
- تناول وجبات خفيفة مكونة من الجبن أو زبدة المكسرات (مثل زبدة الفول السوداني والكاجو واللوز) مع المقرمشات.
- افرد زبدة المكسرات على التفاح أو الموز أو الكرفس.
- جرب تناول شرائح التفاح مع أصابع الجبن وضع بعض العسل عليها.
- امزج زبدة المكسرات مع مشروباتك المخفوقة أو عصائر الفاكهة المثلجة.
- تناول وجبات خفيفة مكونة من المكسرات أو بذور دوار الشمس أو القرع.

- أضف المكسرات والبذور إلى الخبز وفطائر المافن والبان كيك والكوكيز والوافل.
- جرب الحمص مع خبز البيتا. افرد الحمص على الشطائر أو أضف ملعقة كبيرة منه إلى السلطة.
- أضف اللحوم المطهية إلى الحساء والطواجن والسلطات.
- أضف جنين القمح والمكسرات المطحونة وبذور الشيا وبذور الكتان المطحونة إلى الحبوب والطواجن والزبادي.
- اختر أنواع الزبادي اليوناني عوضًا عن الأنواع العادية.
- تناول الحلويات المصنوعة بالبيض، مثل الكعك الإسفنجي والبودينغ والكاسترد والتشيز كيك.
- أضف المزيد من البيض أو زلال البيض إلى الكاسترد والبودينغ وكعكات البيض بالحليب وعجين الفطير والتوست الفرنسي والبيض المخفوق والبيض المخفوق المقلي.
- أضف الجبن المبشور إلى الصلصات والخضروات والحساء. ويمكنك أيضًا إضافته إلى البطاطس المخبوزة أو المهروسة والطواجن والسلطات.
- أضف الجبن القريش أو الريكوتا إلى الطواجن أو أطباق المعكرونة أو البيض.
- ضع الجبن المنصهر على البرجر وقطع الخبز الصغيرة.
- أضف البازلاء والفاصوليا الحمراء والتوفو والبيض المسلوق والمكسرات والبذور واللحوم أو الأسماك المطهية إلى السلطة.
- استخدم مرق العظام المبستر مع الحساء واليخنة.

نصائح لإضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي

يمكن أن تساعدك المقترحات التالية في تناول المزيد من السعرات الحرارية. وهي قد تبدو مغايرةً لما تعرفه بالفعل عن تناول الطعام الصحي. ولكن أثناء العلاج وخلال فترة التعافي، يكون الأمر الأكثر أهمية هو الحصول على قدر كافٍ من السعرات الحرارية والبروتين.

- تجنب الأطعمة التي توجد على عبواتها عبارة "منخفضة الدهون" أو "منزوعة الدسم" أو "مناسبة للحمية الغذائية". على سبيل المثال، استخدم الحليب كامل الدسم وليس خالي الدسم.
- تناول وجبات خفيفة مكونة من الفواكه المجففة أو المكسرات أو البذور المجففة. أضفها إلى الحبوب الساخنة أو الآيس كريم أو السلطات.

- تناول نكتار الفواكه أو الفواكه المخفوقة.
- أضف الزبد أو السمن أو الزيوت إلى البطاطس والأرز والمعكرونة. وأضفها أيضًا إلى الخضروات المطهية والشطائر والتوست والحبوب الساخنة.
- أضف الجبن الكريمي أو زبدة المكسرات إلى التوست أو الخبز أو ضعها على الخضروات.
- ضع الجبن الكريمي والمربى وزبدة الفول السوداني على المقرمشات.
- أضف الجيلي أو عسل النحل إلى الخبز والمقرمشات.
- اخلط المربى بقطع الفواكه وضعها فوق الآيس كريم أو الكيك.
- تناول وجبات خفيفة مكونة من رقائق التورتيلا مع غموس الأفوكادو أو غموس الكريمة الحامضة.
- استخدم التوابل عالية السعرات الحرارية على السلطات والبطاطس المخبوزة والخضروات (مثل الفول الأخضر أو الهليون).
- أضف الكريمة الحامضة أو حليب جوز الهند أو الكريمة الثقيلة إلى البطاطس المهروسة والكيك ووصفات الكوكيز. ويمكنك إضافتها أيضًا إلى عجين الفطير والصلصات والمرق والحساء والطواجن.
- ضع الجبن أو الكريمة الحامضة فوق البطاطس المخبوزة.
- ضع الكريمة المخفوقة فوق الكيك والوافل والتوست الفرنسي والفواكه وأنواع البودينغ والشوكولاتة الساخنة.
- اصنع وجبات الخضروات أو المعكرونة باستخدام صلصات الكريمة أو انثر زيت الزيتون فوق هذه الأطعمة قبل تناولها.
- استخدم المايونيز والصلصات الكريمية وصلصة الثوم مع السلطات والشطائر وغموس الخضروات.
- اخلط الجرانولا بالزبادي أو ضعها فوق الآيس كريم أو الفواكه. استخدم الجرانولا في صُنع الكوكيز وفطائر المافن وعجين الخبز.
- ضع الحليب المكثف المُحلى على الآيس كريم أو الكيك غير المتجمد. تناول الحليب المُكثف مع زبدة الفول السوداني لإضافة المزيد من السعرات الحرارية والنكهة.
- أضف الخبز المُحمص إلى السلطات.
- استخدم الحشو كطبق جانبي مع وجباتك.

- تناول المشروبات المخفوقة المصنوعة في المنزل. جرب وصفات المشروبات المخفوقة الواردة في قسم "الوصفات". يمكنك أيضًا تناول المشروبات عالية السعرات الحرارية والبروتين، مثل Carnation® Breakfast Essentials أو Ensure®. انظر القسم التالي للاطلاع على قائمة بالمكملات الغذائية التي يمكنك شراؤها.
- أضف الأفوكادو إلى عصائر السموذي والحساء والسلطات والبيض المخفوق المقلي وافرده على التوست.
- أضف المايونيز أو الكريمة الحامضة إلى السلطات (مثل سلطة التونة أو البيض) أو افردها على الشطائر.

المكملات الغذائية

إذا لم يكن بوسعك صُنع العصائر المخفوقة بنفسك، فهناك العديد من المكملات الغذائية التي يمكنك شراؤها. بعضها مشروبات عالية السعرات الحرارية وجاهزة للشرب تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المضافة. وهناك أيضًا المساحيق التي يمكنك خلطها بالأطعمة أو المشروبات الأخرى. وأغلبها يكون خاليًا من اللاكتوز أيضًا، مما يعني أن بوسعك تناولها حتى وإن لم تكن تتحمل اللاكتوز (لديك مشكلات في هضم منتجات الحليب).

احرص دومًا على تبريد المشروبات الجاهزة بعد فتحها. برِّد المساحيق بعد خلطها بالسوائل.

المشروبات عديمة النكهة

تعتبر هذه المشروبات مفيدة للأشخاص محبي المذاق متوسط التحلية. ويمكن استخدامها كأساس لمشروبات الحليب المخفوق ذات التحلية المتوسطة. هذه المشروبات هي:

- الخالية من اللاكتوز
- الخالية من الغلوتين
- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Osmolite® 1 Cal (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 250 سعر حراري • 10.5 جرام بروتين
Isosource® HN (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات:

	• 300 سعر حراري • 13.5 جرام بروتين
Glytrol® unflavored (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 250 سعر حراري • 11.3 جرام بروتين

المشروبات المنكهة المحلاة

تتوفر هذه المشروبات بنكهة الفانيليا والشوكولاتة والفراولة وغيرها، حسب العلامة التجارية. هذه المشروبات هي:

- الخالية من اللاكتوز
- الخالية من الغلوتين
- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Ensure Original (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 255 سعر حراري • 9 جرامات بروتين
Boost® Original (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 240 سعر حراري • 10 جرامات بروتين
Ensure Plus (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 350 سعر حراري • 13 جرام بروتين
Boost Plus (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 360 سعر حراري • 14 جرام بروتين
Boost Very High Calorie (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 530 سعر حراري • 22 جرام بروتين

Ensure High Protein (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 160 سعر حراري • 16 جرام بروتين
Boost High Protein (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 240 سعر حراري • 20 جرام بروتين
Ensure Compact (أبوت)	لكل حصة تبلغ 4 أونصات: • 220 سعر حراري • 9 جرامات بروتين
Boost Compact (نستله)	لكل حصة تبلغ 4 أونصات: • 240 سعر حراري • 10 جرامات بروتين

المشروبات ذات المحتوى المنخفض من السكر (للمصابين بالسكري)

تتوفر هذه المشروبات بنكهة الفانيليا والشوكولاتة وغيرها، حسب العلامة التجارية. هذه المشروبات هي:

- الخالية من اللاكتوز
- الخالية من الغلوتين
- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Glucerna® Shake (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 180 سعر حراري • 10 جرامات بروتين
Boost Glucose Control (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 250 سعر حراري • 14 جرام بروتين
Glytrol Vanilla (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات:

	• 250 سعر حراري • 11.3 جرام بروتين

مشروبات الفواكه

تتوفر هذه المشروبات بنكهات الخوج والبرتقال والتوت البري والشاي المثلج والتفاح والتوت الأزرق والرمان وغيرها، حسب العلامة التجارية. هذه المشروبات هي:

- الخالية من الدهون
- الخالية من اللاكتوز
- الخالية من الغلوتين
- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Ensure Clear (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 250 سعر حراري • 9 جرامات بروتين
Boost Breeze (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 250 سعر حراري • 9 جرامات بروتين
Resource® Diabetishield (نستله) ملاحظة: هذا المشروب مخصص للمصابين بالسكري	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 150 سعر حراري • 7 جرامات بروتين • 30 جرام كربوهيدرات

مساحيق الحليب المنكهة المحلاة

يمكن خلط هذه المساحيق مع الحليب أو الماء، حسب العلامة التجارية. وهي متوفرة بنكهة الفانيليا والشوكولاتة والفراولة.

- وتحتوي أغلب هذه المنتجات على اللاكتوز.
- تعتمد كمية الدهون لكل وجبة على العلامة التجارية وما إذا كان سيتم خلطها بالحليب كامل الدسم أو منخفض الدسم أو الماء.

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Carnation Breakfast Essentials™ (كارنيشن) ملاحظة: هذا المشروب متاح في عُلب مخلوطة مسبقًا. تتوفر بعض النكهات بأنواع خالية من السكر.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات مع الحليب كامل الدسم: • 280 سعر حراري • 12 جرام بروتين
Carnation Breakfast Essentials الخالية من السكر (المحلاة صناعيًا) (كارنيشن)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات مع الحليب كامل الدسم: • 210 سعر حراري • 14 جرام بروتين
Scandishake® (أبتاليس) ملاحظة: هذا المشروب متاح بنوعٍ خالٍ من اللاكتوز.	لكل حصة تبلغ 11 أونصًا مع الحليب كامل الدسم: • 600 سعر حراري • 12 جرام بروتين

المكملات عديمة النكهة

يمكن خلط هذه المكملات مع المشروبات أو الأطعمة الرطبة (مثل الفطائر والمافن والبودينغ) للحصول على المزيد من السعرات الحرارية أو البروتين أو كليهما.

وهذه المكملات الغذائية غير مخصصة للاستخدام كمصدر وحيد للتغذية. ناقش خبير التغذية السريري الخاص بك للحصول على المساعدة بشأن تضمين هذه المكملات في نظامك الغذائي.

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Scandical® (مسحوق) (أبتاليس)	لكل ملعقة كبيرة من المسحوق: • 35 سعر حراري
Benecalorie® (سائل) (نستله)	لكل 1.5 أونصة من السائل: • 330 سعر حراري • 7 جرامات بروتين
Unjury® Medical Quality Protein™ (مسحوق) (أنجوري)	لكل مغرفة مسحوق 24 جرام: • 90 سعر حراري • 21 جرام بروتين

المكملات الغذائية للأفراد الذين هم بحاجة لتقييد استهلاكهم للبوتاسيوم أو الفسفور أو كليهما

تتوفر هذه المشروبات بنكهة الفانيليا وزبدة جوز البقان والتوت. وهي:

- الخالية من اللاكتوز
- الخالية من الغلوتين
- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Nepro® (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 425 سعر حراري • 19 جرام بروتين
Suplena® (أبوت)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 425 سعر حراري • 11 جرام بروتين
Novasource® Renal (نستله)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 475 سعر حراري • 21.6 جرام بروتين
Renalcal® (نستله)	لكل حصة تبلغ 8.45 أونصات: • 500 سعر حراري • 8.5 جرام بروتين

أنواع البودينغ عالية السعرات الحرارية وعالية البروتين

تتوفر مكملات البودينغ هذه بنكهات الفانيليا والشوكولاتة وحلوى السكر والزبدة. وهي:

- الخالية من اللاكتوز
- الخالية من الغلوتين
- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
بودينغ Boost Nutritional® (نستله)	لكل حصة تبلغ 4 أونصات: • 250 سعر حراري

	• 9 جرامات بروتين
بودينغ Ensure (أبوت)	لكل حصة تبلغ 4 أونصات: • 250 سعر حراري • 9 جرامات بروتين

ألواح الوجبات الخفيفة لمصابي السكري

وهي:

- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Glucerna Snack Bar (أبوت)	لكل لوح: • 150 إلى 160 سعر حراري • 10 إلى 11 جرام بروتين ملاحظة: تعتمد السعرات الحرارية والبروتين على النكهة.

عصائر التغذية المخفوقة العضوية

تتوفر هذه العصائر المخفوقة بنكهات حبوب الفانيليا الحلوة وفادج الشوكولاتة الكريمية وقهوة موكا المثلجة والفراولة والكريمة. وهي:

- الخالية من الغلوتين
- الخالية من الصويا
- الخالية من اللاكتوز بنسبة 99.3%
- الكوشر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Orgain™ (نيوتريشيا)	لكل حصة تبلغ 11 أونصًا: • 255 سعر حراري • 16 جرام بروتين
Kate Farms	لكل حصة تبلغ 11 أونصًا:

	• 255 سعر حراري • 16 جرام بروتين

المشروبات المخفوقة عالية البروتين منخفضة السكر

تتوفر هذه المكملات الغذائية على هيئة مشروبات مخفوقة مُعدة مسبقًا بالعديد من النكهات أو على هيئة مسحوق. وهي:

- الخالية من الغلوتين
- الخالية من الصويا
- منخفضة السكر

المُكمِّل الغذائي (الشركة المُصنعة)	المحتوى الغذائي
Premier Protein Shakes (بريمييير بروتين)	لكل حصة تبلغ 11 أونصًا: • 160 سعر حراري • 30 جرام بروتين • 1 جرام سكر
Premier Protein Powder (بريمييير بروتين)	لكل مغرفة 47 جرام: • 180 سعر حراري • 30 جرام بروتين • 3 جرام سكر

تفقّد السوق المحلية أو متجر العقاقير لمعرفة ما إذا كانت تتضمن أيًا من هذه المكملات الغذائية. ويمكنك أيضًا طلبها عبر الإنترنت لتوصيلها إلى المنزل. معلومات الاتصال مدرجة أدناه.

- **Abbott Nutrition**
  800-258-7677
  www.abbottstore.com
- **Aptalis**
  800-472-2634
  http://store.foundcare.com/aptalis
- **Nutricia**
  800-365-7354
  www.Nutricia-NA.com
- **Unjury**
  800-517-5111
  www.unjury.com

- **Carnation**
  800-289-7313
  www.carnationbreakfastessentials.com
- **Nestlé**
  (ASK2 (800-422-2752-800-422
  www.nestle-nutrition.com
- **Orgain**
  GAIN (888-881--888-881
  (4246
  www.orgain.com
- **Kate Farms**
  805-845-2446
  www.katefarms.com

التحكم في الآثار الجانبية عن طريق التغذية

يتناول هذا القسم بالوصف بعض النصائح التي يمكنك اتباعها لمساعدتك بشأن:

- فقدان الشهية
- الإمساك
- الإسهال
- جفاف الفم
- قُرح الفم أو الحلق
- تغيرات المذاق
- الشبع المبكر
- الغثيان
- الإجهاد

أخبر طبيبك أو ممرضتك إذا كانت تعاني من الأشياء المذكورة أعلاه قبل اتباع هذه النصائح. قد يكون إجراء التغييرات على النظام الغذائي عاملاً مساعدًا، ولكنك قد تكون بحاجة إلى الأدوية للتحكم في الآثار الجانبية على أفضل نحو. إذا كنت تتناول أدوية موصوفة، فاحرص على تناولها حسب الإرشادات التي يقدمها فريق الرعاية الطبية.

فقدان الشهية

فقدان الشهية هو قلة الرغبة في تناول الطعام. وهو أحد الآثار الجانبية الشائعة للغاية لعلاج السرطان.

قد تكون هناك أوقات معينة أثناء اليوم تشعر خلالها بشهية كبيرة وتتمكن من تناول كمية أكبر

من الطعام. في هذه الحالة، اغتنم تلك الأوقات وحاول تناول أكبر كم ممكن من الطعام. راجع قسم "الحصول على السعرات الحرارية والبروتين" في هذا المورد للحصول على أفكار حول طرق تحقيق أقصى استفادة ممكنة من الوجبات الرئيسية والخفيفة.

في بعض الأحيان، قد لا تشعر بأي جوع على الإطلاق. في هذه الحالة، جرب اتباع جدول للوجبات. على سبيل المثال، تناول الطعام كل ساعتين أو نحو ذلك بدلاً من الانتظار حتى تشعر بالجوع. ويمكنك أيضًا ضبط منبه لتذكيرك بتناول الطعام.

الإمساك

الإمساك هو مشكلة شائعة تسبب صعوبة في حركة الأمعاء. إذا كنت تعاني من الإمساك، فقد تكون حركة أمعائك:

- صعبة للغاية
- قليلة للغاية
- يصعب إخراج البراز
- تحدث أقل من المعتاد

هناك عدة عوامل تسبب الإمساك، ومنها نظامك الغذائي ونشاطك وأسلوب حياتك. كما أن بعض أدوية العلاج الكيماوي ومسكنات الألم تسبب الإمساك.

فيما يلي بعض الطرق للتحكم في الإمساك عن طريق النظام الغذائي.

تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف

الألياف مهمة لأن من شأنها زيادة الكتلة في البراز. ويساعد ذلك جسدك على تحريك البراز إلى خارج الجسم. أضف الألياف إلى نظامك الغذائي بمقدار صنف واحد في كل مرة. واحرص على تناول قدرٍ كافٍ من السوائل لمنع الغازات والانتفاخ. فيما يلي بعض الأمثلة على الأطعمة الغنية بالألياف:

- الفواكة
- الخضروات
- فطائر المافن المصنوعة من النخالة
- الحبوب الكاملة، مثل المعكرونة والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والأرز البني
- المكسرات والبذور

تناول قدرًا كبيرًا من السوائل

حاول أن تتناول على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا. اشرب الماء وعصائر الفواكه والخضروات والحليب وغير ذلك من السوائل. فسوف يساعد ذلك في تليين البراز. اقرأ قسم "المحافظة على ترطيب الجسد" للتعرف على أفكار حول السوائل التي يمكنك تناولها.

تناول الطعام في أوقات ثابتة

حاول أن تتناول الوجبات في نفس الوقت كل يوم. وإذا أجريت أية تغييرات على نظامك الغذائي، فليكن ذلك ببطء.

أكثر من الحركة

تساعد حركة الجسم أيضًا في علاج الإمساك. مارس نشاطًا بدنيًا خفيفًا (مثل المشي أو صعود الدرج ببطء) للمساعدة على حركة الطعام خلال جهازك الهضمي. استشر طبيبك قبل بدء ممارسة أي نشاط بدني.

الإسهال

يكون الإسهال مصحوبًا بحركة أمعاء متكررة ويكون البراز مائيًا. وهو يتسبب في مرور الطعام بسرعة عبر الأمعاء. عند حدوث ذلك، لا يمتص الجسم الماء والعناصر الغذائية بشكل جيد. قد يحدث الإسهال بسبب:

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- إجراء جراحة في المعدة أو الأمعاء
- الأدوية
- الصعوبة في هضم الحليب ومشتقاته
- تناول الكثير من الكحوليات السكرية، مثل السوربيتول أو المانيتول، والتي توجد في السكاكر الخالية من السكر
- بعض أنواع الحساسية للطعام الأخرى

استشر طبيبك قبل استخدام المقترحات التالية للتحكم في الإسهال.

تناول قدرًا كبيرًا من السوائل

تناول على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا. لأن ذلك يساعد في تعويض

الماء والعناصر الغذائية التي تفقدها أثناء إصابتك بالإسهال. حاول شُرب:

- عصائر الفاكهة والنكتار المخلوطة بالماء
- Unflavored Pedialyte®
- ماء جوز الهند
- أقراص الإلكتروليت التي يمكنك إضافتها إلى الماء، مثل Nuun®
- مساحيق الإلكتروليت التي يمكنك خلطها بالماء، مثل DripDrop®
- الماء المضاف إليه الإلكتروليت، مثل Propel®
- الصودا الخالية من الكافيين. اترك الصودا تستقر بدون تغطيتها لعدة دقائق قبل تناولها لتقليل الفوران.

للتعرف على المزيد من الأمثلة، اقرأ القسم "المحافظة على ترطيب الجسد".

اتبع التوجيهات الغذائية الواردة أدناه

تجنب تناول الأطعمة الساخنة أو الباردة للغاية، وذات المحتوى العالي من السكر والدهون والأطعمة الحريفة. حيث يصعب على جهازك الهضمي التعامل معها كما أنها تفاقم حالة الإسهال. اتبع توجيهات تناول الطعام والشراب الواردة أدناه إذا كنت مصابًا بالإسهال.

فواكة وخضراوات

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
• الفواكه والخضروات المطهية جيدًا والمقشرة والمهروسة أو المُعلبة • الموز • التفاح المُقشر أو المهروس • العصائر أو النكتارات المخلوطة بالماء • زبدة الفول السوداني الناعمة تحتوي أغلب هذه الأطعمة على البوتاسيوم والسوائل للمساعدة في تعويض ما فقده الجسم من جراء الإسهال. كما تحتوي على ألياف قابلة للذوبان قد تقلل حالة الإسهال.	• الفواكه والخضروات النيئة والمكسرات الكاملة والبذور (باستثناء تلك الواردة في عمود "أطعمة يمكن تجربتها") • الخضروات التي تسبب غازات البطن، مثل البروكلي والقرنبيط والكرنب والفول والبصل

النشويات والكربوهيدرات

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
• الخبز الأبيض المكرر والحبوب والأرز والمعكرونة والطحين • البطاطس المسلوقة أو المهروسة (بدون القشر) • المقرمشات والبسكويت المملح ومقرمشات غراهام تحتوي بعض هذه الأطعمة على الملح للمساعدة في تعويض ما فقده الجسم من جراء الإسهال.	• أنواع الخبز والمعكرونة والحبوب والأرز البني مع 3 جرامات أو أكثر من الألياف • منتجات الخبز مع المكسرات أو البذور • أنواع الخبز والمعجنات الغنية بالدهون، مثل الكرواسون والدونات • البطاطس المقلية

اللحوم وبدائل اللحوم

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
• اللحوم الخالية من الدهون (مثل صدر الدجاج أو الديك الرومي) بدو الجلد • البيض المسلوق جيدًا • التوفو هذه هي أطعمة عديمة النكهة قليلة الدهون والألياف. ويمكن للجهاز الهضمي التعامل معها بسهولة أكبر.	• اللحوم الغنية بالدهون، مثل السلامي والببروني والسجق • اللحوم المقلية والتوفو المقلي • اللحوم ذات الجلود يصعب على الجهاز الهضمي التعامل مع هذه الأطعمة. وقد تسبب الشعور بعدم الراحة وتفاقم حالة الإسهال.

منتجات الألبان

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
• الحليب أو الزبادي قليل الدسم إذا كانت لديك مشكلات في هضم الحليب أو منتجاته، فجرب الحليب الخالي من اللاكتوز (مثل حليب Lactaid®) أو الحليب الخالي من منتجات الألبان (مثل حليب الصويا أو اللوز أو الشوفان أو جوز الهند أو حليب الأرز).	• الحليب كامل الدسم • الآيس كريم عالي المحتوى الدهني • الأجبان عالية المحتوى الدهني • الكريمة الحامضة

البهارات

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
• الملح (ما لم يتعين عليك تجنبه لأسباب أخرى) • أنواع المرق وتوابل السلطات الخالية من الدهون	• كميات كبيرة من السكر والتوابل • توابل السلطات والمرق الغنية • الأطعمة أو المشروبات المحتوية على الكافيين،

	مثل الشوكولاتة أو الشاي أو الصودا يصعب على الجهاز الهضمي التعامل مع هذه الأطعمة. وقد تسبب الشعور بعدم الراحة وتفاقم حالة الإسهال.

جفاف الفم

قد يحدث جفاف الفم بسبب:

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الأدوية
- إجراء جراحة في الرأس والرقبة
- العدوى
- مشكلات صحية أخرى

قد يتسبب جفاف الفم أيضًا في تسوس الأسنان. ويرجع ذلك لقلة إنتاج اللعاب الذي يوفر الحماية للأسنان ضد التسوس. تعتبر النظافة الصحية للفم (العناية الجيدة بالفهم) مهمة للغاية إذا كنت تعاني من جفاف الفم. تجنب أنواع غسول الفم الكحولية. بدلاً منها، اصنع غسول الفم الخاص بك عبر خلط ملعقة صغيرة واحدة من بيكربونات الصودا وملعقة واحدة من الملح في ربع جالون (4 أكواب) من الماء الدافئ. اغسل فمك بغسول الفم هذا كل ساعتين.

عندما يكون فمك جافًا، يصبح تناول الطعام صعبًا. وقد يصعب مضغ بعض أنواع الأطعمة وبلعها. وقد تصنع أنواع الطعام التي تتناولها فرقًا. اختر الأطعمة الرطبة ذات القوام الطري والتي يسهل بلعها. وتجنب الأطعمة الجافة أو الصلبة.

تناول قدرًا كبيرًا من السوائل على مدى اليوم. وقد يُسهل تناول رشفات من السوائل أثناء تناول الوجبات مضغ الطعام وبلعه.

اتبع توجيهات تناول الطعام والشراب الواردة أدناه إذا كنت تعاني من جفاف الفم.

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
الأطعمة الطرية والمهروسة، مثل: • الطواجن وأطباق البقوليات والمعكرونة والجبن	الأطعمة الصلبة أو الجافة، مثل: • اللحوم الجافة بدون صلصة

والبيض المخفوق • الدجاج والأسماك المطهية الطرية • اليخنة وأنواع الحساء الكريمية • الحبوب المطهية • أغذية الأطفال • إضافة الصلصات والمرق والعصائر ومرق اللحم الصافي والسمن والكريمة الحامضة إلى الطعام • الخبز والمقرمشات والمخبوزات الأخرى المغموسة في الحليب أو الشاي • الأناناس أو البابايا الطازج الأطعمة الباردة، مثل: • الحليب المخفوق ومشروبات السموذي وأنواع الزبادي والجيلاتين والجبن القريش والمكملات الغذائية (انظر القسم "المكملات الغذائية") • الفواكه والخضروات المهروسة قد يساعد أيضًا تناول السكاكر الصلبة الخالية من السكر والعلكة. جرب نكهات الحمضيات أو القرفة أو النعناع.	• الخبز والمقرمشات والبسكويت المملح والحبوب الجافة الخشنة • الفواكه والخضروات النيئة الصلبة

قُرح الفم أو الحلق

قد تحدث قرح الفم والحلق بسبب بعض العلاجات الكيميائية والإشعاعية على الرأس أو العنق.

وقد تسبب قرح الفم أو الحلق صعوبة في تناول الطعام. ويمكن أن تصنع طريقة تناولك للطعام الفرق. فيما يلي بعض النصائح التي تساعد على تجنب الشعور بالألم في الفم:

- قم بطهي الأطعمة حتى تصبح طرية ولينة. استخدم الخلاط لهرس الطعام.
- اقطع الطعام إلى قطع صغيرة يسهل مضغها.
- اغسل فمك كثيرًا. جرب استخدام غسول فم مصنوع من ملعقة صغيرة واحدة من الملح وملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا وربع جالون (4 أكواب) من الماء الدافئ. وإذا لم يفلح ذلك، فاطلب من الطبيب توصياته بشأنه أنواع غسول الفم الأخرى.
- استخدم شفاطة لتناول المشروبات. حيث يحول ذلك دوم ملامسة السوائل لفمك المتقرح.
- اغسل أسنانك ولسانك بالفرشاة إذا أخبرك الطبيب أو طبيب الأسنان بأنه لا بأس في ذلك.

- تناول المزيد من السوائل للمحافظة على فمك نظيفًا.

إذا كنت مصابًا بقرح الفم أو الحلق، فجرب تناول الأطعمة الأكثر ليونة أو عديمة النكهة أو الفاترة أو الباردة. وتجنب الأطعمة التي قد تؤدي إلى زيادة الألم، مثل الأطعمة الجافة والمتبلة والمملحة والحامضة أو الحمضية.

اتبع توجيهات تناول الطعام والشراب الواردة أدناه إذا كنت تعاني من قرح الفم أو الحلق.

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
الأطعمة المهروسة والطرية عديمة النكهة، مثل: • الطواجن البسيطة والبطاطس المهروسة والمعكرونة والجبن، والبيض المخفوق • الدجاج والسمك المطهي جيدًا أو المهروس • أنواع الحساء الكريمية • الحبوب المطهية • أغذية الأطفال (التابيوكا والنكهات البسيطة) • إضافة الزبدة والكريمة الحامضة والزيوت والصلصات الخفيفة (حسب القدرة على تحملها) إلى الأطعمة • الخبز والمقرمشات والمخبوزات الأخرى المغموسة في الحليب أو الشاي الأطعمة الباردة، مثل: • الحليب المخفوق ومشروبات السموذي وأنواع الزبادي والجيلاتين والكسترد والبودينغ والجبن القريش، والمكملات الغذائية مثل Ensure	الأطعمة الصلبة أو الجافة، مثل: • اللحوم الجافة • الخبز الجاف والمقرمشات والبسكويت المملح • الفواكه والخضروات النيئة الصلبة الأطعمة الحريفة والمملحة والحمضية، مثل: • الأطعمة المصنوعة باستخدام كميات كبيرة من التوابل، مثل مسحوق الفلفل الحلو أو الحامي • الأطعمة الغنية بالملح أو المصنوعة باستخدام الخل • منتجات الفواكه الحمضية (مثل عصير البرتقال والليمون) • منتجات الطماطم (مثل صلصة المعكرونة وعصير الطماطم وحساء الطماطم)

تغيرات المذاق

قد يتأثر شعورك بالمذاق بفعل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي وبعض العلاجات الأخرى.

يتكون الشعور بالمذاق من 5 حواس رئيسية، وهي الأطعمة المملحة والحلوة والشهية والمرة والحامضة. وتختلف تغيرات المذاق من شخص لآخر. التغييرات الأكثر شيوعًا هي وجود مذاق مر ومعدني في فمك. وفي بعض الأحيان، قد لا يبدو مذاق الطعام مثل أي شيئ. تزول هذه التغيرات غالبًا بعد انتهاء مدة العلاج.

من المهم للغاية العناية بالفم بشكل جيد للمساعدة في التغلب على تغير المذاق. يمكنك فعل

ذلك بغسل أسنانك ولسانك بالفرشاة (إذا أخبرك الطبيب أو طبيب الأسنان أنه لا بأس بذلك) وتناول قدر أكبر من السوائل. وقد يوصيك فريق الرعاية الطبية أيضًا باستخدام غسول فم خالٍ من الكحول، مثل Biotene®. ويمكنك أيضًا صنع غسول الفم الخاص بك عبر خلط ملعقة صغيرة واحدة من بيكربونات الصودا وملعقة واحدة من الملح في ربع جالون (4 أكواب) من الماء الدافئ. أكثر من استخدام غسول الفم (قبل وبعد تناول الطعام) على مدار اليوم.

إذا كان طعامك يبدو عديم المذاق

- غيِّر قوام الأطعمة التي تتناولها. على سبيل المثال، قد تفضل تناول البطاطس مهروسة وليست مخبوزة.
- غيِّر درجة حرارة الطعام. فقد يبدو مذاق بعض الأطعمة أفضل إذا كانت باردة أو بدرجة حرارة الغرفة.
- اختر واصنع الأطعمة التي تكون جيدة من حيث المظهر والرائحة بالنسبة لك.
- استخدم المزيد من التوابل والمنكهات، طالما لم تكن تسبب لك الشعور بعدم الراحة. على سبيل المثال:
  - أضف الصلصات والبهارات (مثل صوص الصويا أو الكاتشب) إلى طعامك.
  - انقع اللحوم أو بدائل اللحوم في توابل السلطات أو عصائر الفاكهة أو غيرها من الصلصات الأخرى.
  - استخدم البصل أو الثوم لإعطاء نكهة محببة للخضروات أو اللحوم.
  - أضف الأعشاب (مثل الروزماري والريحان والزعتر والنعناع) إلى طعامك.
  - امزج الفواكه مع الحليب المخفوق أو الزبادي. ويمكنك أيضًا تجربة الحليب المخفوق بنكهة القهوة أو النعناع.
- جرب الأطعمة الحمضية واللاذعة. فهي قد تساعد في تحفيز حاسة التذوق لديك.
- جرب التبديل بين لقيمات الأطعمة ذات المذاق المختلف أثناء تناول وجبتك. على سبيل المثال، جرب:
  - الجبن القريش والأناناس.
  - الفواكه المعلبة والزبادي السادة.
  - الجبن المشوي وعصير الطماطم.

إذا شعرت بمذاق مُر أو معدني في فمك

- اغسل فمك بالماء قبل الوجبات.
- إذا كانت اللحوم ذات طعم مُر، فجرب وضعها في الصلصات أو عصائر الفاكهة أو ضع عصير الليمون عليها. افعل ذلك فقط إن لم تكن مصابًا بقروح في الفم.
- قم بتضمين بدائل اللحوم (مثل منتجات الألبان والبقوليات) للحصول على البروتين.
- استخدم أدوات المائدة البلاستيكية.
- جرب تناول النعناع أو العلكة الخالية من السكر.
- تجنب بعض الأطعمة المُعلبة (مثل الصلصات والحساء). وبدلاً من ذلك اختر الأطعمة الموجودة في زجاجات أو عبوات زجاجية أو بلاستيكية.

إذا كانت الأطعمة مُسكَّرة للغاية

- أضف بعض الملح إلى الطعام.
- خفف المشروبات المُسكرة بالماء.
- إذا كان مذاق جميع الأطعمة والمشروبات مُسكرًا، فجرب تناول الأطعمة الحمضية، مثل تلك التي تحتوي على الليمون.

إذا كان مذاق الطعام أو رائحته مختلفة عما هو معتاد

- تجنب الأطعمة ذات الروائح القوية. لأن لحم البقر والسمك لها أقوى رائحة، فجرب تناول الدواجن والبيض ومنتجات الألبان.
- عند الطهي، افتح أغطية القدور والأواني بعيدًا عنك بحيث تنتقل الرائحة بعيدًا عنك وليس باتجاهك.
- افتح النوافذ أثناء الطهي إذا كانت رائحة الطعام أثناء طهيه تسبب لك الإزعاج.
- اختر الأطعمة التي يمكن تناولها باردة أو بدرجة حرارة الغرفة. دع الطعام يبرد قبل تناوله. تكون رائحة الأطعمة الباردة أو التي لها درجة حرارة الغرفة أخف من الأطعمة الدافئة.
- جرب استخدام توابل مختلفة ومزج الأطعمة المختلفة ببعضها البعض، مثل:
  - إضافة الصلصات إلى الطعام.
  - تغيير درجة حرارة الطعام وقوامه.
- إذا لم يكن فمك متقرحًا، فجرب الأطعمة اللاذعة مثل أصابع الليمون أو الفواكه الحمضية) لتحفيز حاسة التذوق.

- اغسل فمك قبل وبعد تناول الطعام.
- تناول رشفات قليلة من السوائل أثناء تناول الوجبات لإزالة مذاق الطعام.

الشبع المبكر

يحدث الشبع المبكر عندما تشعر بالامتلاء أسرع من المعتاد عند تناول الطعام. على سبيل المثال، قد تشعر أنه ليس بوسعك تناول المزيد من الطعام فيما تكون قد تناولت فقط نصف كمية الطعام. قد يحدث الشبع المبكر من جراء الخضوع لجراحة في المعدة أو الإصابة بالإمساك أو تناول بعض الأدوية فضلاً عن أسباب أخرى.

إذا شعرت بالامتلاء أسرع مما ينبغي، فجرب:

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر.
- تناول أغلب السوائل قبل أو بعد الوجبات. قد يمنحك الشرب أثناء الوجبات الشعور بالامتلاء بسرعة أكبر.
- أضف الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والبروتين (على سبيل المثال، الحليب الجاف الخالي من الدسم، جنين القمح، زبدة المكسرات، الأفوكادو، الزيوت، الزبدة) إلى وجباتك.
- انخرط في نشاط بدني خفيف (مثل المشي) بعد تناول الطعام. حيث يساعد ذلك في حركة الطعام عبر جهازك الهضمي.

الغثيان والقيء

الغثيان هو الشعور باضطرابات في المعدة. وقد يحدث الغثيان بسبب تلقي العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي والخضوع للجراحة. وقد يحدث أيضًا بسبب الألم وبعض الأدوية والعدوى.

إذا شعرت بالغثيان، فقد يكون مصحوبًا أيضًا بالقيء. إذا كنت تتقيأ، فابذل كل ما في وسعك لاتباع المقترحات الواردة في هذا القسم. احرص على المحافظة على ترطيب جسمك بتناول المشروبات الغنية بالإلكتروليت. اقرأ القسم "المحافظة على ترطيب الجسد" في بداية هذا المورد للحصول على الأمثلة.

فيما يلي بعض الاقتراحات للتحكم في الغثيان عن طريق التغذية. اطلب من طبيبك أو ممرضتك دواءً مضادًا للقيء (لمنع أو علاج الغثيان والقيء).

أطعمة يمكن تجربتها	أطعمة يجب تجنبها
الأطعمة النشوية قليلة الدهون وعديمة النكهة، مثل:	• الأطعمة عالية المحتوى الدهني أو كثيرة التوابل أو المُسكَّرة للغاية

• التوست الجاف، المقرمشات والخبز • كعكة طعام الملائكة وويفر الفانيليا • الشربات أو الآيس كريم قليل الدهون أو الزبادي المثلج • الجيلاتين • الفواكه المعلبة غير المحلاة الأطعمة الباردة، مثل: • البروتينات الباردة، مثل الدجاج منزوع الجلد، والأجبان والزبادي. • سلطات المعكرونة الخفيفة • المصاصات المثلجة • السوائل الصافية الباردة، مثل المكملات الغذائية (Ensure Clear) والعصائر المخففة بالماء	• اللحوم الدهنية • الأطعمة المقلية، مثل البيض والبطاطس المقلية • أنواع الحساء مع الكريمة الثقيلة • الخضروات الكريمية • المعجنات والدونات والكوكيز عالية المحتوى الدهني والسكر • الأطعمة المصنوعة باستخدام الكثير من التوابل، مثل الفلفل الحلو أو الحار، والبصل والصلصة الحارة أو توابل السلطات قد تبقى الأطعمة عالية المحتوى الدهني في معدتك لمدة أطول وتكون أصعب في الهضم. تتسم العديد من هذه الأطعمة بروائحها أو نكهاتها القوية التي قد تسبب الغثيان أو تفاقم حالته.

نصائح عامة

- انتبه إلى كمية الطعام التي تتناولها. فتناول الكثير من الطعام قد يجهد المعدة.
- جرب تناول الأطعمة الجاهزة (مثل الوجبات الجاهزة أو وجبات العشاء المجمدة) لمنع حدوث الغثيان أثناء طهي أو إعداد الطعام. اطلب من آخرين الطهي لك إذا كنت بحاجة لذلك.
- إذا كانت رائحة الطعام تصيبك بالغثيان:
  - جرِّب تناول الأطعمة الباردة، مثل الشطائر أو السلطات. فلا تكون رائحة هذه الأطعمة قوية مثل الأطعمة الساخنة.
  - اترك المكان عند طهي الأطعمة الساخنة إن كان بوسعك ذلك.
  - اطلب من شخص آخر وضع الطعم في الطبق بالنيابة عنك.
  - اترك طعامك يبرد لعدة دقائق قبل تناوله.
  - تجنب الأماكن التي تنتشر فيها الروائح القوية.
- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. فقد يمنع ذلك شعورك بالامتلاء الشديد ويساعدك في استهلاك كمية أكبر من الطعام على مدار اليوم.
- تناول أغلب السوائل بين الوجبات. فسوف يمنع ذلك شعور بالشبع بسرعة كبيرة أو شعورك

بالانتفاخ.

- تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا. تجنب أداء أي نشاط بعد الوجبات. فهذه الأشياء تساعد في عملية الهضم.
- تناول وجباتك في محيط محبب. على سبيل المثال:
  - اختر مكانًا يبعث على الاسترخاء في درجة حرارة مريحة.
  - تناول الطعام مع الأصدقاء أو أفراد العائلة. فقد يعوق ذلك شعورك بالغثيان.
  - ارتدِ ملابس فضفاضة حتى تشعر بالراحة.
- إذا كنت تعاني من الغثيان في الصباح، فضع التوست الجاف أو المقرمشات دومًا بالقرب من سريرك. وتناولها قبل النهوض من السرير.
- تجنب تناول أطعمتك المفضلة قبل أو بعد الخضوع للعلاج مباشرةً. لأنك إذا كنت تشعر بالغثيان أثناء العلاجات أو بعدها، فقد تكره هذه الأطعمة.

إذا كان الغثيان مشكلة ممتدة بالنسبة لك، فقد يكون من المفيد الاحتفاظ بمفكرة غذائية. المفكرة الغذائية هي سجل يضم الأطعمة التي تتناولها، ووقت تناولها، وظروف تناولها. سجل أي مواقف تشعر خلالها بالغثيان. ناقش ذلك مع الطبيب أو الممرض أو خبير التغذية السريري.

الإجهاد

الإجهاد هو الأثر الجانبي الأكثر شيوعًا لدى مرضى السرطان ومن يتلقون علاجات السرطان. وهو قد يحول دون أدائك أنشطتك اليومية المعتادة. كما قد يؤثر على جودة حياتك ويجعل من الصعب عليك تحمل العلاج.

قد يحدث الإجهاد نتيجة العديد من الأعراض الأخرى، مثل:

- ضعف الشهية
- الاكتئاب
- الغثيان والقيء
- الإسهال أو الإمساك

قد يساعد التحكم في هذه الأعراض أيضًا في التغلب على الإجهاد. إذا كنت تعاني من أيٍ من الأعراض السابقة، فأخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بذلك.

هناك طريقة أخرى للتحكم في الإجهاد وهو توفير الطاقة. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- إعداد حصص أكبر من الطعام لنفسك خلال الأيام التي تشعر فيها بالطاقة والحيوية. تجميد حصص الوجبات الفردية لسهولة الحصول على وجبة مجمدة خلال الأيام التي لا تحب الطهي فيها.
- طلب المساعدة من الأصدقاء أو أفراد العائلة بشأن التسوق وإعداد الوجبات.
- شراء الأطعمة الجاهزة إذا كانت طاقتك منخفضة.
- الاحتفاظ بالمكونات والأدوات والأواني التي تستخدمها كثيرًا في متناول يدك.
- الجلوس بدلاً من الوقوف أثناء الطهي.
- تناول وجبات رئيسية أو خفيفة صغيرة ومتكررة وعالية السعرات الحرارية. إذا فعلت ذلك، فلن يحتاج جسدك إلى الكثير من الطاقة لهضم الطعام.

إذا كنت تعيش بمفردك وليس بوسعك التسوق أو إعداد الوجبات، فقد تكون مؤهلاً للانضمام لبرامج الغذاء، مثل God’s Love We Deliver أو Meals on Wheels. وقد تفرض بعض هذه البرامج شروطًا معينة متعلقة بالسن أو الدخل. وبوسع الأخصائي الاجتماعي تزويدك بالمزيد من المعلومات.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يساعد أداء نشاط بدني في رفع مستويات الطاقة لديك بشكل فعلي. ناقش طبيبك بشأن الأنشطة الخفيفة إلى المتوسطة (مثل المشي أو الاعتناء بالحديقة). أظهرت البحوث أن أداء قدر من النشاط البدني يسهل على الفرد أداء أنشطته اليومية الاعتيادية، ويعزز مستويات الطاقة بالجسم، كما يزيد الشهية ويُحسن الحالة المزاجية.

الوصفات

لا تضف البيض النيء إلى الوجبات المخفوقة. فالبيض النيء قد يسبب تسمم الطعام.

إذا كنت مريضًا بالسكري أو ارتفاع مستوى السكر في الدم، فقد لا تكون هذه الوصفات مناسبة لك. ناقش خبير التغذية السريري الخاص بك.

الحليب المزدوج

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• ربع جالون حليب كامل الدسم • ظرف واحد (حوالي كوب) من مسحوق الحليب	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 230 سعر حراري

المجفف خالي الدسم (لصنع ربع جالون واحد من المنتج) تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	• 16 جرام بروتين

مخفوق الحليب العادي

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• كوب واحد من الحليب المزدوج • 2 كوب من الآيس كريم عالي المحتوى الدهني (أي نكهة) • 2 ملعقة كبيرة من السكر أو الشربات تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 470 سعر حراري • 11 جرام بروتين

مخفوق اللبن الرائب العادي

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
هذا المشروب ذو محتوى أقل من السكر من مخفوق الحليب العادي. وقد يكون مناسبًا لبعض الأشخاص الذين يفضلون التحلية الخفيفة. • 8 أونصات من الزبادي العادي (استخدم الزبادي قليل الدسم إذا لم تعثر على الزبادي العادي) • 2 كوب من الآيس كريم عالي المحتوى الدهني (أي نكهة) • 4 أونصات من الحليب المزدوج تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 380 سعر حراري • 10 جرامات بروتين

مخفوق الحليب العادي للمصابين بالسكري

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• 8 أونصات من الحليب المزدوج • 2 كوب من الآيس كريم الخالي من السكر (أي نكهة) • 4 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون أو الكانولا • 2 ملعقة صغيرة من NutraSweet® أو بديل آخر من السكر الخالي من السعرات الحرارية (اختياري)	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 260 سعر حراري • 10 جرامات بروتين

تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	

مخفوق عادي خالٍ من منتجات الألبان

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• 8 أونصات من حليب الشوفان أو حليب اللوز • 2 كوب آيس كريم خالٍ من منتجات الألبان (أي نكهة) • 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون أو كانولا • 2 ملعقة كبيرة من شراب القيقب أو السكر (لا تضف هذا المكون إذا كنت تستخدم حليبًا محلىً خاليًا من الحليب الحيواني) • بالنسبة لمشروبات مخفوق الفانيليا فقط، أضف نصف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 285 سعر حراري • 6 جرامات بروتين

مخفوق اللوز بالفانيليا

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
استخدم آيس كريم الفانيليا من وصفة مخفوق الحليب العادي وأضف المكونات التالية: • نصف كوب من اللوز المطحون بدون قشر • نصف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا (أضف المزيد من المُحلّي حسب الرغبة) تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 480 سعر حراري • 15 غرام بروتين

مخفوق اللوز بالشوكولاتة

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• استخدم آيس كريم الفانيليا من وصفة مخفوق الحليب العادي. • استبدل المُحليات الأخرى الواردة في وصفة مخفوق الحليب العادي بنصف كوب من شراب الشوكولاتة. • أضف نصف كوب من اللوز المطحون بدون	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 500 سعر حراري • 13 جرام بروتين

قشر. تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	

مخفوق الجوز أو جوز البقان مع القيقب

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• كوب واحد من الحليب المزدوج • 2 كوب من الآيس كريم بالفانيليا عالي المحتوى الدهني • ربع كوب من شراب القيقب • نصف كوب من الجوز أو جوز البقان المطحون تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 480 سعر حراري • 12 جرام بروتين

مخفوق زبدة الفول السوداني

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• أضف نصف كوب من زبدة الفول السوداني إلى أي وصفة مخفوق عادي. • استبدل المُحليات الأخرى الواردة في وصفة مخفوق الحليب العادي بنصف كوب من الحليب المكثف المُحلى أو شراب الشكوكولاتة. تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات مع الحليب المُكثف المحلى: • 660 سعر حراري • 19 جرام بروتين لكل حصة تبلغ 8 أونصات مع شراب الشوكولاتة: • 640 سعر حراري • 16 جرام بروتين

مخفوق الفواكه

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
أضف المكونات التالية إلى أي وصفة مخفوق عادية: • كوب واحد فواكه مجمدة أو طازجة أو مُعلبة مثل الفراولة أو التوت أو التوت الأزرق أو الموز أو المانجو أو الخوخ • ويمكنك إضافة المزيد من المُحلي لمعادلة المذاق اللاذع للفواكه. تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 380 سعر حراري • 8 جرامات بروتين

مخفوق الكرز والفانيليا أو الكرز والشوكولاتة

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
أضف المكونات التالية إلى أي وصفة مخفوق عادية: • كوب واحد من الكرز منزوع النواة • نصف ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا أو يمكن استبدال المُحليات في وصفة المخفوق العادية بنصف كوب من شراب الشوكولاتة تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات من الكرز والفانيليا: • 380 سعر حراري • 8 جرامات بروتين لكل حصة تبلغ 8 أونصات مع الكرز والشوكولاتة: • 430 سعر حراري • 7 جرامات بروتين

أشكال أخرى من المشروبات المخفوقة

جرب استخدام مكونات أخرى بعد تجربة وصفات المشروبات المخفوقة الواردة بهذا المصدر. يمكنك استخدام أيٍ من المكونات التالية لتغيير النكهة وإضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى المشروبات.

- زبدة الفول السوداني والموز
- الموز والجوز
- الأناناس وكريمة جوز الهند*
- كوكيز Oreo®*
- M&M's®*
- فادج (أي نكهة)
- فطائر الشوكولاتة والنعناع، مثل فطائر نعناع York®
- أكواب زبدة الفول السوداني*
- المشروبات الكحولية المقطرة ذات النكهات* (بعد الحصول على موافقة الطبيب وللاستخدام في المناسبات فقط)

إذا كنت مريضًا بالسكري أو ارتفاع مستوى السكر في الدم، فقد لا تكون المكونات التي توجد بجوارها علامة النجمة مناسبةً لك. ناقش خبير التغذية السريري الخاص بك قبل أن تجربها.

القوائم النموذجية

استخدم هذه القوائم النموذجية للتعرف على أفكار جديدة أو لإعداد وجباتك الخاصة عالية

السعرات والحرارية والبروتين. تضم القوائم 6 وجبات رئيسية وخفيفة يمكن تناولها على مدار اليوم. فقد يسهل تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة الأكثر عددًا والأقل حجمًا ويساعدك ذلك في الحصول على المزيد من السعرات الحرارية والبروتين المطلوب

وإذا وجدت صعوبة في إعداد وجباتك، فاطلب المساعدة من أفراد العائلة والأصدقاء. جرب إعداد الوجبات على دفعات في الأيام التي تشعر خلالها بالطاقة والحيوية وضعها في المُجمد لتناولها لاحقًا. ويمكنك أيضًا تناول الأطعمة الجاهزة مثل وجبات العشاء المجمدة والدجاج الكامل المطهي أو الوجبات التي يمكن شراؤها من المطاعم.

النقاط الرئيسية

- إذا كنت مريضًا بالسكري أو ارتفاع مستوى السكر في الدم، فاستخدم المنتجات غير المُحلاة أو المصنوعة ببدائل السكر. حدد كمية عصير الفاكهة التي تتناولها.
- ستجد أن كمية السائل في خطط الوجبات صغيرة حتى لا تشعر بالامتلاء سريعًا بعد بدء تناول الطعام. جرب تناول أغلب السوائل بين الوجبات. يحتاج أغلب البالغين إلى 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا. وهي تشمل العصائر والماء والحليب المخفوق والحساء. كما تشمل أيضًا المواد الصلبة التي تتحول إلى سائل في درجة حرارة الغرفة، مثل المثلجات الإيطالية.
- إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز:
  - تناول الحليب الخالي من اللاكتوز (مثل حليب Lactaid®)، أو حليب الأرز أو حليب اللوز أو حليب الصويا بدلاً من الحليب الحيواني. جرب الأشكال المُحلاة من أنواع الحليب هذه للحصول على سعرات حرارية إضافية.
  - تناول أقراص أو قطرات اللاكتيد مع الأطعمة المصنوعة من الحليب الحيواني الأخرى، مثل الآيس كريم أو أنواع الجبن الطرية.
  - إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز بدرجة خفيفة إلى متوسطة، فقد تستطيع تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات بسيطة من اللاكتوز، مثل أنواع الجُبن القديمة والصلبة والزبادي. حيث يستطيع أغلب الأشخاص تناول هذه الأطعمة دون أي شعور بعدم الراحة.
- إذا كنت نباتيًا، فتناول المزيد من المكسرات والبذور والزيوت لزيادة السعرات الحرارية. إذا كنت نباتيًا صِرفًا، فاحرص بشدة على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين بـ 12 والكالسيوم والحديد والزنك. ناقش أخصائي التغذية السريري إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا نباتيًا أو نباتيًا صرفًا.

- تحتوي هذه القوائم النموذجية على أقل من 5 إلى 9 حصص يوميًا موصى بها من الفواكه والخضروات مجتمعةً. وهذا لأن الفواكه والخضروات تحتوي على قدر منخفض من السعرات الحرارية ومع ذلك تعطي الشعور بالامتلاء. نوصيك بالتركيز على الأطعمة التي تحتوي على قدر أعلى من السعرات الحرارية والبروتين لتجنب فقدان الوزن. وإذا وجدت أنك لا تحصل على الحصص بالحد الأدنى اليومي الموصى به، فناقش طبيبك بشأن ما إذا كان بإمكانك تناول مكملات الفيتامينيات المتعددة لتعويض أي عناصر غذائية غائبة.
- اقرأ قسم "الوصفات" للتعرف على وصفات للحليب المزدوج والمشروبات المخفوقة المدرجة في القوائم النموذجية.

القوائم النموذجية للنظام الغذائي العادي

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• بيضة واحدة أومليت مع أونصة واحدة من الجبن المبشور • قطعة كرواسون صغيرة مع الزبد والجيلي • 4 أونصات من عصير البرتقال
وجبة خفيفة صباحية	• 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني وملعقة كبيرة واحدة من الجيلي على 4 قطع مقرمشات • 4 أونصات من الحليب المزدوج
وجبة الغداء	• نصف شطيرة من الديك الرومي المدخن والجبن السويسري على خبز الجوادر • 4 أونصات من الشوكولاتة الساخنة التي تم صنعها بالحليب المزدوج والمضافة إليها الكريمة المخفوقة
وجبة خفيفة في الظهيرة	• نصف كوب من خليط الفواكه المجففة والمكسرات • 4 أونصات من عصير التوت البري
وجبة العشاء	• شريحة (بوصتان) من خبز التارت • نصف كوب بروكولي مع الكريمة أو صلصة الجبنة • 4 أونصات من نكتار الخوخ
وجبة مسائية	• نصف كوب من الآيس كريم بالفانيليا عالي المحتوى الدهني مع المكسرات المطحونة وشراب القيقب والكريمة المخفوقة

*يحتوي الآيس كريم عالي المحتوى الدهني على حوالي 100 سعر حراري إضافي لكل حصة طعام أكثر من الآيس كريم العادي. كما يحتوي أيضًا على حوالي 20 جرام لكل حصة تبلغ نصف كوب.

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• 2 فطيرة صغيرة مصنوعة بالحليب المزدوج أو النصف والنصف مع الزبدة وشراب السكر • 4 أونصات من عصير الأنانس
وجبة خفيفة صباحية	• 4 قطع بسكويت غراهام مع زبدة الفول السوداني • ربع كوب زبادي • 4 أونصات من الحليب المزدوج
وجبة الغداء	• نصف قطعة برجر بالجبن مع المايونيز والكاتشب • 15 إصبع بطاطس مقلية • 4 أونصات من حليب الشوكولاتة المصنوع من الحليب المزدوج
وجبة خفيفة في الظهيرة	• شريحة خبز مع الأفوكادو • 4 أونصات من نكتار الكمثرى
وجبة العشاء	• قطعة (مربع 2 بوصة) من اللازنيا باللحم • نصف كوب بازلاء مع البصل والزبدة أو صلصة الكريمة • 4 أونصات من الشاي المُثلج المُحلى
وجبة مسائية	• نصف كوب من الكاسترد المضافة إليه كريمة مخفوقة

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• 4 أونصات من نكتار الكمثرى • شريحة واحدة من التوست الفرنسي مع ربع كوب من المكسرات المطحونة والزبدة وشراب السكر
وجبة خفيفة صباحية	• 4 أونصات من الزبادي بالخوخ • مخفوق الفواكه
وجبة الغداء	• نصف كوب من المعكرونة والجبن مع إضافة المزيد من الجبن المبشور • نصف كوب من القرنبيط مع فتات الخبز المقلية • 4 أونصات من نكتار المشمش
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 8 أونصات من الزبادي بالفواكه
وجبة العشاء	• 2 أونصة شريحة لحم • نصف كوب من الفاصوليا المقلية مع شرائح اللوز • 4 أونصات من عصير العنب
وجبة مسائية	• شريحة (2 بوصة) من فطيرة التفاح مع أونصة واحدة من جبن

	الشيدر • نصف كوب من الآيس كريم عالي المحتوى الدهني

*يحتوي الآيس كريم عالي المحتوى الدهني على حوالي 100 سعر حراري إضافي لكل حصة طعام أكثر من الآيس كريم العادي. كما يحتوي أيضًا على حوالي 20 جرام لكل حصة تبلغ نصف كوب.

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• أومليت مكون من بيضة واحدة وجبن وسبانخ مقلية في الزبدة • 4 أونصات من عصير البرتقال
وجبة خفيفة صباحية	• نصف كوب من الفول السوداني المحمص • ربع كوب من الفواكه المجففة
وجبة الغداء	• نصف شطيرة من سمك التونا مع المايونيز • 4 أونصات من نكتار المانجو
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 10 شرائح تورتيلا مع غموس جبن الشيدر السائل أو الأفوكادو • 4 أونصات من الشاي المُثلج المُحلى
وجبة العشاء	• فطيرة القدر بالدجاج • 4 أونصات من مخفوق فاكهة التوت البري
وجبة مسائية	• نصف كوب من بودينغ الأرز المزين بالكريمة المخفوقة • 4 أونصات من الشوكولاتة الساخنة المصنوعة من الحليب

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• ثلاثة أرباع كوب من الجرانولا أو حبوب نخالة الزبيب • 4 أونصات من الحليب
وجبة خفيفة صباحية	• 2 بيضة محشوة • 4 أونصات من نكتار الكمثرى
وجبة الغداء	• نصف شطيرة من الجبنة المقلية والطماطم • 4 أونصات من الليمونادة المحلاة
وجبة خفيفة في الظهيرة	• ساق كرفس محشوة بالجبنة الكريمية أو الجبنة بالأعشاب • 4 أونصات من نكتار المشمش
وجبة العشاء	• 2 أونصة من الدجاج المقلي • نصف كوب من السبانخ الكريمية

	• نصف كوب من البطاطا الحلوة المهروسة المصنوعة بالزبدة
وجبة مسائية	• "شطيرة" مقرمشات غراهام" مع ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني وقطع حلوى الخطمي • 4 أونصات من الحليب المخفوق العادي مع الشوكولاتة

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• فطيرة توت أزرق واحدة مصنوعة بالحليب أو النصف والنصف مع الزبدة وشراب السكر • بيضة واحدة • 4 أونصات من الشوكولاتة الساخنة المصنوعة من الحليب
وجبة خفيفة صباحية	• ربع كوب من الفستق • 4 حبات مشمش مجفف • 4 أونصات من عصير التفاح
وجبة الغداء	• شريحة واحدة من خبز الحبوب الكاملة مع زبدة اللوز وعسل النحل • 4 أونصات من الحليب المزدوج
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 2 ملعقة كبيرة حمص و10 شرائح من خبز البيتا أو البسكويت المملح • 4 أونصات من عصير العنب
وجبة العشاء	• كوب واحد من معكرونة زيتي المخبوزة مع الحليب كامل الدسم وجبنة الريكوتا والجبنة الموتزاريلا • نصف كوب من البروكلي مع الثوم والزيت • 4 أونصات من الماء الفوار مع بعض العصير
وجبة مسائية	• نصف كوب من الآيس كريم عالي المحتوى الدهني المزين بشراب الشوكولاتة والمكسرات والكريمة المخفوقة • 4 أونصات من الحليب المزدوج

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• ثلث كوب من الجرانولا • ثلاثة أرباع كوب زبادي • 4 أونصات من نكتار المشمش
وجبة خفيفة صباحية	• فطيرة مافن صغيرة مع الزبدة أو الجبنة الكريمية والجيلي • 4 أونصات من الحليب المزدوج

وجبة الغداء	• إصبع دجاج (3 بوصات) واحد وجبن الكويساديلا مع الكريمة الحامضة والصلصة و/أو الأفوكادو • 4 أونصات من عصير التفاح
وجبة خفيفة في الظهيرة	• نصف كوب من الكاجو المحمص • 4 أونصات من الموز • مخفوق الفواكه
وجبة العشاء	• 2 أونصة من السمك المخبوز مع صلصة الخل والبصل الأحمر • حبة بطاطا صغيرة مخبوزة مع الكريمة الحامضة والثوم المعمر • نصف كوب من الفاصوليا والجزر مع الزبدة • 4 أونصات من عصير التوت البري
وجبة مسائية	• نصف كوب من الفراولة في الكريمة الثقيلة أو النصف والنصف المزينة بالسكر • 4 أونصات من الحليب المزدوج

القوائم النموذجية للنظام الغذائي النباتي

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي النباتي
وجبة الإفطار	• ثلاثة أرباع كوب من الشوفان المطهو بالحليب، مع الزبيب والجوز والسكر البني والزبدة • 4 أونصات من حليب الشوكولاتة الساخنة
وجبة خفيفة صباحية	• نصف باغل مع الخضروات والجبنة الكريمية • 4 أونصات من مخفوق فاكهة الفراولة
وجبة الغداء	• نصف شطيرة من زبدة الفول السوداني والجيلي على خبز الحبوب الكاملة • 4 أونصات من الحليب المزدوج
وجبة خفيفة في الظهيرة	• كوب من الفشار • 4 أونصات من عصير التفاح
وجبة العشاء	• شريحة (2 بوصة) بروكلي مع تارت الجبن • طبق سلطة صغير مع الجبنة الفيتا والزيتون وزيت الزيتون والخل • 4 أونصات من مخفوق اللوز بالشوكولاتة
وجبة مسائية	• 4 ملاعق كبيرة من الحمص على نصف قطعة خبز بيتا محمص • 4 أونصات من نكتار الخوخ

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي النباتي

وجبة الإفطار	• شريحة من خبز الحبوب الكاملة • أونصة واحدة من جبن مونيتسر • 4 أونصات من عصير البرتقال
وجبة خفيفة صباحية	• 8 أونصات من مخفوق زبدة الفول السوداني
وجبة الغداء	• نصف قطعة برجر نباتي على قطعة خبز مع صلصة الرانش والمخلل والبصل • 15 إصبع بطاطس مقلية • 4 أونصات من الماء المكربن والعصير
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 4 ملاعق كبيرة من غموس الأفوكادو • 8 رقائق تورتيلا • 4 أونصات من نكتار الخوخ
وجبة العشاء	• كوب واحد من فيتوتشيني ألفريدو • نصف كوب من السبانخ المقلية مع الثوم في الزيت • 4 أونصات من عصير العنب
وجبة مسائية	• إصبع موز صغير مغموس في شراب الشوكولاتة وملفوف بقطع الفول السوداني • 4 أونصات من حليب اللوز

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي النباتي
وجبة الإفطار	• بيضة مقلية واحدة • شريحة واحدة من خبز الحبوب الكاملة مع الزبدة ومربى التوت البري • 4 أونصات من نكتار المشمش
وجبة خفيفة صباحية	• 4 حبات مشمش مجفف • ربع كوب لوز • 4 أونصات من مخفوق الزبادي العادي بالفانيليا
وجبة الغداء	• ربع شطيرة فلافل مع الطحينة • 4 أونصات من الليمونادة
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 4 قطع مقرمشات غراهام مع ملعقتين كبيرتين من زبدة الفول السوداني • 4 أونصات من الحليب المزدوج
وجبة العشاء	• كوب واحد من المعكرونة مع صلصة البيستو

	• نصف كوب من أطراف الهليون الباردة مع صلصة الجبنة الزرقاء • 4 أونصات من عصير العنب
وجبة مسائية	• تفاحة واحدة مخبوزة مع سكر القرفة والزبدة والجوز • 4 أونصات من حليب الصويا مع الفانيليا

القوائم النموذجية للنظام الغذائي النباتي الصِرف

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي النباتي الصِرف
وجبة الإفطار	• نصف كوب من المويسلي مع شرائح الخوخ الطازج • 4 أونصات من الصويا أو الأرز أو حليب اللوز
وجبة خفيفة صباحية	• كوب واحد من مخفوق الجوز والقيقب الخالي من الحليب الحيواني • نصف كوب من الفستق المحمص
وجبة الغداء	• نصف كوب من اللنغويني مع الثوم والزيت • كرة لحم نباتية واحدة • شريحة صغيرة من خبز الثوم • 4 أونصات من حليب الأرز
وجبة خفيفة في الظهيرة	• غموس الأفوكادو مع رقائق التورتيلا • 4 أونصات من نكتار المشمش
وجبة العشاء	• نصف كوب من التوفو وطاجن فاصوليا بيضاء • نصف كوب من الأرز البني • نصف كوب من السبانخ المقلية مع حبوب الصنوبر المحمصة • 4 أونصات من نكتار الخوخ
وجبة مسائية	• شريحة واحدة (2 بوصة) من كعكة "جبنة" التوفو الحريرية • 4 أونصات من الحليب المخفوق بالفانيليا الخالي من الحليب الحيواني

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي النباتي الصِرف
وجبة الإفطار	• سلسلة واحدة من سجق الصويا • 2 فطيرة صغيرة مصنوعة من حليب الصويا والزبدة النباتية وشراب القيقب • 4 أونصات من عصير الأنانس
وجبة خفيفة صباحية	• 2 ملعقة كبيرة حمص و10 شرائح من خبز البيتا أو البسكويت المملح

وجبة الغداء	• نصف قطعة برجر نباتي مع جبنة غير مصنوعة من الحليب الحيواني على قطعة خبز مع المايونيز النباتي والكاتشب والمخلل والبصل • 15 إصبع بطاطس مقلية • 4 أونصات من مخفوق اللوز بالشوكولاتة والفانيليا الخالي من الحليب الحيواني
وجبة خفيفة في الظهيرة	• نصف كوب من الفواكه والجرانولا والمكسرات • 4 أونصات من نكتار الخوخ
وجبة العشاء	• كوب واحد من الفول مع الفلفل الحار وجبنة الصويا • شريحة واحدة من خبز الذرة الخالي من الحليب الحيواني والبيض • 4 أونصات من عصير التفاح الفوار
وجبة مسائية	• نصف كوب من التوت الأزرق المزين بالسكر والكريمة المخفوقة الخالية من الحليب الحيواني • 4 أونصات من عصير التوت البري

الموارد

أكاديمية التغذية وعلم النُظم الغذائية (AND)

www.eatright.org

تعتبر أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية منظمة متخصصة تضم خبراء تغذية مسجلين. ويضم الموقع الإلكتروني معلومات حول أحدث توجيهات وأبحاث التغذية ويمكنه مساعدتك في العثور على خبير تغذية في منطقتك. تنشر الأكاديمية أيضًا *الدليل الكامل للطعام والتغذية*، وهو يضم أكثر من 600 صفحة تتضمن معلومات حول الطعام والتغذية والصحة.

المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان

www.aicr.org

800-843-8114

يقدم معلومات عن النظام الغذائي والأبحاث والمعلومات التثقيفية للوقاية من السرطان إلى جانب وصفات الطعام.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

العديد من أفكار الوصفات لمرضى السرطان. يمكن تصفية الوصفات حسب نوع النظام الغذائي أو الآثار الجانبية للعلاج.

مركز إدارة الأغذية والأدوية لسلامة الأغذية والتغذية التطبيقية
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
يقدم معلومات مفيدة عن سلامة الأغذية.

الخدمات الطبية التكاملية (Integrative Medicine Service) بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)
www.msk.org/integrativemedicine
تقدم الخدمات الطبية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المكملة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا والعلاج باللمس. لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات، اتصل برقم 646-449-1010.

كما توفر الخدمات الطبية التكاملية أيضًا الاستشارات حول التغذية والمكملات الغذائية. يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول المكملات الغذائية العشبية وغيرها على موقع www.msk.org/herbs.

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الصحية في قسم الخدمات الطبية التكاملية. سنتعاون معك لوضع خطة تساعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. لتحديد موعد، اتصل برقم 646-608-8550.

موقع خدمات التغذية بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)
www.mskcc.org/nutrition
استخدم خطط الأنظمة الغذائية والوصفات التي نقدمها لمساعدتك في اتباع عادات تناول الطعام الصحي أثناء وبعد تلقي علاج السرطان.

مكتب المكملات الغذائية التابع لمعاهد الصحة الوطنية
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
يضم معلومات حديثة عن المكملات الغذائية.

معلومات الاتصال الخاصة بخدمات التغذية في MSK

نرحب بأي مريض في MSK وندعوه لحجز موعد مع واحد من خبراء التغذية السريريين لدينا للحصول على علاج التغذية الطبية. خبراء التغذية السريريون خاصتنا مستعدون لمقابلتك في العديد من عيادات المرضى الخارجيين في مانهاتن وفي المواقع الإقليمية التالية:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  .Mountain View Blvd 136
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  .Summit Ave 225
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna’s Garden Foundation Center**
  .Commack Rd 650
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  .Red Hill Rd 480
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  .Hempstead Tpk 1101
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  .Westchester Ave 500
  West Harrison, NY 10604

لتحديد موعد مع خبير التغذية السريري في أي من المواقع التابعة لنا، اتصل بمكتب تحديد المواعيد الخاص بخبير التغذية على رقم 212-639-7312.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان