Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

التغذية السليمة أثناء علاج السرطان

ستساعدك هذه المعلومات في الحصول على العناصر الغذائية المطلوبة في أثناء علاج السرطان. وهي توضح الطرق التي من شأنها إضافة السعرات الحرارية والبروتين والسوائل إلى نظامك الغذائي. كما أنها توضح تأثير علاجات السرطان المختلفة على تناولك للطعام وما يمكنك فعله للمساعدة في السيطرة على أعراضها الجانبية.

التغذية أثناء علاج السرطان

تعتبر التغذية السليمة مهمةً للغاية. هناك بعض التغييرات التي يمكنك إجراؤها الآن والتي تساعدك أثناء فترة العلاج. ابدأ باتباع نظام غذائي صحي. ويعني اتباع النظام الغذائي الصحي أثناء العلاج تناول أطعمة توفر لجسمك التغذية التي يحتاجها. فسوف يمنحك ذلك الشعور بالقوة والعافية، ويجعلك تحافظ على الوزن الصحي، ويساعدك كذلك على مكافحة العدوى. وقد يساعدك أيضًا في منع ظهور بعض الأعراض الجانبية للعلاج أو السيطرة عليها.

تجنب اتباع الأنظمة الغذائية المقيِّدة أو الخاصة بإنقاص الوزن السريع أثناء العلاج. اسأل خبير التغذية المُسجل الخاص بك إذا كانت لديك أية استفسارات حول تجنب أطعمة معينة.

لتحديد موعد مع خبير تغذية مُسجل، اتصل بهاتف رقم 212-639-7312. تتوفر الموعيد بالحضور الشخصي أو عبر الهاتف أو الرعاية الصحية عن بُعد.

نصائح لتيسير تناول الطعام

1. حاول شرب 6 إلى 8 وجبات صغيرة وخفيفة (في حجم قبضة اليد) على مدار اليوم. فقد يكون من الأسهل على الجسم التعامل معها بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
2. اختر الأطعمة أو الوجبات الجاهزة للأكل (المُعدة مسبقًا) التي لا تتطلب الكثير من الطهي أو الإعداد.
3. استبدل المشروبات المحتوية على السعرات الحرارية والبروتين بالماء. يسهل عادةً شُرب عصائر الفاكهة وقد تفتح شهيتك لتناول الأطعمة الأخرى. يمكنك أيضًا تجربة مشروبات المكملات الغذائية أو المشروبات المخفوقة أو السموذي.
4. ولا تتردد في طلب المساعدة. اسمح للأصدقاء وأفراد العائلة بإعداد وجباتك أو التسوق لك. واحرص

على إعلامهم بأي أطعمة معينة لا يمكنك تناولها بشكل جيد أو لا تفضلها. تأكد من اتباع إرشادات السلامة الغذائية أثناء إعداد الطعام وتوصيله وتخزينه. اسأل خبير التغذية المسجل الخاص بك عن خدمات التوصيل إلى المنزل. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

5. قم بزيادة نشاطك تدريجيًا بقدر ما يسمح لك الطبيب. يمكنك تجربة المشي أو ممارسة تمارين التمدد أو المقاومة أو الاعتناء بالحديقة أو الجلوس خارج المنزل والتعرض لأشعة الشمس.

نصائح للحصول على السعرات الحرارية والبروتين بشكل كافٍ

قد يقترح عليك خبير التغذية المُسجل تناول 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، غير أن جميع أصناف الطعام يمكنها توفير التغذية الجيدة لك. فيما يلي بعض الاقتراحات لطرق زيادة السعرات الحرارية والبروتين في نظامك الغذائي.

استخدم الأطعمة عالية السعرات الحرارية والغنية بالدهون

- أضف زيت الزيتون أو الزبدة إلى الوصفات والوجبات
- استخدم منتجات الألبان كاملة الدسم (مثل الحليب أو الجبنة أو الكريمة الحامضة كاملة الدسم)
- جرب الأفوكادو وزبدة المكسرات (مثل زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز)، بالإضافة إلى المكسرات الأخرى. يمكنك أيضًا تجربة البذور (مثل الفستق أو الكاجو أو بذور اليقطين أو بذور القنب)
- استخدم الحليب المزدوج (الوصفة موضحة أدناه) بدلاً من الحليب العادي أو الماء

تناول السوائل ذات السعرات الحرارية الإضافية

- نكتار أو عصائر الفاكهة
- الحليب أو بدائل الحليب
- المشروبات المخفوقة المصنوعة في المنزل
- السموذي
- مشروبات الزبادي المعدة مسبقًا أو الكفير

تناول الأطعمة الغنية بالبروتين

- الدجاج أو السمك أو لحم البقر أو الغنم

- البيض
- الحليب
- الجبنة
- البقوليات
- المكسرات أو زبدة المكسرات
- أطعمة الصويا
- مرق العظام المبستر مع الحسّاء واليخنة

استمتع بتناول الحلويات

- الكعك الإسفنجي
- حلوى البودينغ
- الكسترد
- التشيز كيك
- أضف إليها الكريمة المخفوقة للحصول على المزيد من السعرات الحرارية

تناول الفواكه والخضروات مع البروتين

- شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني
- أصابع الجزر مع الجبنة
- خبز بيتا والحمص

أضف المزيد من العناصر المغذية إلى وصفاتك

- أضف مسحوق البروتين عديم النكهة إلى أنواع الحسّاء الكريمية والبطاطس المهروسة والأطعمة المخفوقة والطواجن.
- تناول وجبات خفيفة مكونة من الفواكه المجففة أو المكسرات أو البذور.
- أضف جنين القمح والمكسرات المطحونة وبذور الشيا وبذور الكتان المطحونة إلى الحبوب والطواجن والزبادي.
- أضف الكريمة الحامضة أو حليب جوز الهند أو الكريمة الثقيلة إلى البطاطس المهروسة والكيك ووصفات الكوكيز. ويمكنك إضافتها أيضًا إلى عجين الفطير والصلصات والمرق والحسّاء

والطواجن.

- اصنع وجبات الخضروات أو المعكرونة باستخدام صلصات الكريمة أو انثر زيت الزيتون فوق هذه الأطعمة قبل تناولها.

التحكم في الأعراض والآثار الجانبية عن طريق التغذية

ربما تختلف الأعراض من شخص لآخر. وقد يظهر عليك أحد هذه الأعراض أو بعض منها، فيما لا يظهر على آخرين أي أعراض.

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 (الشعور بالامتلاء مباشرةً بعد البدء في تناول الطعام)
- الغثيان (الشعور بالرغبة في التقيؤ) والقيء (الاستفراغ)
- الحُرقة
- الإجهاد (الشعور بالإرهاق أو الضعف أكثر من المعتاد)

أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت عليك أي من الأعراض السابقة قبل اتباع هذه النصائح.

يساعد إجراء التغييرات على النظام الغذائي على التحكم في الأعراض الجانبية، ولكنك ربما تكون بحاجة أيضًا لتناول دواء. وإذا وُصِف لك دواء، فاحرص على تناوله حسب تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

فقدان الشهية

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

فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك في السيطرة على فقدان الشهية بالنظام الغذائي.

النصائح الأساسية
• تناول كميات قليلة من الطعام بشكل متكرر على مدار اليوم بدلاً من تناول 3 وجبات كبيرة. • تناول الطعام في مواعيد محددة. على سبيل المثال، تناول الطعام كل ساعتين أو نحو ذلك بدلاً من الانتظار حتى تشعر بالجوع. • استخدم الموقتات أو المنبهات للتذكير بمواعيد تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة. • اختر الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والبروتين. انظر قسم "الحصول على السعرات الحرارية والبروتين بشكل كافٍ" في هذه الحزمة للتعرف على أمثلة. • اختر المشروبات المخفوقة أو السموذي الغنية بالسعرات الحرارية والبروتين، أو تناول مشروبات أخرى إذا شعرت أن الوجبة تبدو كبيرة للغاية. • تجنب شرب كميات كبيرة (أكثر من 4 إلى 6 أونصات) من السوائل مع الوجبات. فقد يؤدي ذلك إلى شعورك بالامتلاء الشديد. • أكثر من الحركة قدر الإمكان. يمكن أن يساعد النشاط البدني الخفيف في تعزيز شهيتك.

الغثيان والقيء

وقد يحدث الغثيان بسبب تلقي العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي أو الخضوع للجراحة. وقد يحدث أيضًا بسبب الألم أو بعض الأدوية أو العدوى أو التوتر.

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.

اطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك دواءً مضادًا للقيء (لمنع أو علاج الغثيان والقيء). فيما يلي بعض الاقتراحات للتحكم في الغثيان عن طريق نظامك الغذائي.

النصائح الأساسية
• تناول 6 وجبات رئيسية وخفيفة صغيرة بدلاً من تناول 3 وجبات رئيسية كبيرة. • حاول عدم تفويت وجبات الطعام. فقد يؤدي فراغ المعدة لتفاقم الشعور بالغثيان. • حاول تناول المقرمشات أو الحبوب الجافة أو التوست قبل النهوض من السرير في الصباح. • جرب تناول الأطعمة الباردة أو بدرجة حرارة الغرفة إذا كانت رائحة الطعام الساخن تجعل شعورك بالغثيان يزداد سوءًا. • أطعمة يمكن الاختيار منها: التوست الجاف، المقرمشات، البسكويت المملح، الخبز، المعكرونة، الأرز، البطاطس، الزبادي، الجبنة، الجيلاتين، المصاصات المثلجة، اللحوم المخبوزة، السمك، أو الدواجن، البيض، والحساء. • أطعمة يجب تجنبها: الأطعمة الغنية بالدهون أو المقلية أو المتبلة أو الدهنية التي تفاقم الشعور بالغثيان. • ارتشف السوائل على مدار اليوم. قد يكون من الأسهل تناول السوائل الصافية مثل عصير التفاح أو الزنجبيل الفوار أو المرق أو شاي الزنجبيل أو النعناع.

لمزيد من المعلومات، اقرأ المورد *Managing Nausea and Vomiting*

((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting

الإمسكك

الإمسكك هو قلة عدد مرات التبرز عمك هو معتاد. إذا كنت تعاني من الإمسكك، فقد تكون حركة أمعائك:

- صعبة للغاية
- قليلة للغاية
- يصعب إخراج البراز
- عدد مرات أقل من المعتاد

هناك عدة عوامل تسبب الإمسكك، ومنهك نظامك الغذائي ونشاطك وأسلوب حياتك. كمك أن بعض أدوية العلاج الكيمكوي ومسكنات الألم تسبب الإمسكك.

تناول أي أدوية للسيطرة على الإمسكك حسب تعليمكت مقدم الرعكية الصحية الخاص بك. فيمك يلي بعض الطرق للتحكم في الإمسكك عن طريق النظام الغذائي.

النصكئح الأسكسية
• تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف، مثل البقوليات، والحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات، والمكسرات والبذور. • اشرب كميات وفيرة من السوائل، من 8 إلى 10 أكواب يوميًا على الأقل. يمكن أن تساعدك السوائل الدافئة، مثل الشاي الساخن، على تحفيز التبرز. • حاول أن تتناول الطعام في نفس الوقت كل يوم. • أكثر من نشاطك البدني. تحدث مع مقدم الرعكية الصحية الخاص بك قبل القيام بذلك.

الإسهكل

الإسهكل هو التبرز ببراز رخو أو مكئي، والتبرز عدد مرات أكثر ممك هو معتاد بالنسبة لك، أو هذان الأمران مجتمعكن.وهو يحدث عند مرور الطعكم بسرعة عبر الأمعكء. عند حدوث ذلك، لا يمتص الجسم الماكء والعناصر الغذائية بشكل جيد.

قد يحدث الإسهكل بسبب:

- علاج السرطكن وأدوية أخرى
- إجراء جراحة في المعدة أو الأمعكء أو البنكرياس
- الحساسية للطعكم

تناول الأدوية المضادة للإسهال حسب تعليمات فريق الرعاية الصحية الخاص بك. فيما يلي بعض الطرق التي تساعد على التحكم في الإسهال عن طريق النظام الغذائي.

النصائح الأساسية
• تناول قدرًا كبيرًا من السوائل. احرص على تناول كوب واحد من السوائل بعد التبرز ببراز رخو. اقرأ قسم "المحافظة على ترطيب الجسد" للتعرف على أمثلة حول السوائل التي يمكن تجربتها. • تناول وجبات رئيسية وخفيفة بكميات قليلة وبشكل متكرر. • استلقِ لمدة 30 دقيقة بعد تناول الطعام لإبطاء عملية الهضم. • اختر الأطعمة التي تساعد على صلابة البراز مثل الموز والأرز والتفاح المهروس والتوست والبسكويت المملح. • تجنب الفواكه والخضروات النيئة، والمكسرات والبذور الكاملة. • تجنب تناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من السكر والدهون والأطعمة الحريفة. اختر الأطعمة عديمة النكهة بدلاً منها. • تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة أو الشاي أو الصودا والكحوليات. • تجنب الأطعمة والسوائل المصنوعة باستخدام بدائل السكر من السوربيتول والزيليتول أو المانيتول. وهي تشمل بعض الحلويات والأطعمة المخبوزة ومشروبات الحمية الغذائية الخالية من السكر.

لمزيد من المعلومات، اقرأ المورد *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

جفاف الفم

قد يحدث جفاف الفم بسبب:

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- الأدوية
- إجراء جراحة في الرأس والرقبة
- العدوى

قد يؤدي جفاف الفم لزيادة تسوس الأسنان. فمن المهم المحافظة على نظافة فمك، لا سيما عندما يكون جافًا.

فيما يلي بعض الطرق التي تساعد على التحكم في جفاف الفم عن طريق النظام الغذائي.

النصائح الأساسية

- اغسل فمك قبل وبعد تناول الطعام.
  - استخدم غسول فم خاليًا من الكحول، مثل Biotene®. ويمكنك أيضًا استخدام غسول فم مصنوع في المنزل، من ملعقة صغيرة واحدة من بيكربونات الصودا وملعقة واحدة من الملح في ربع جالون (4 أكواب) من الماء الدافئ.
- اختر الأطعمة الطرية، مثل الطواجن والبيض والسمك واليخنة.
- أضف الصلصات ومرق اللحم والزيوت والزبدة والمرق لإكساب الأطعمة بعض الرطوبة.
- تجنب الأطعمة المقرمشة والجافة والصلبة، مثل المقرمشات والرقائق والبسكويت المملح.
- اشرب كميات وفيرة من السوائل على مدار اليوم، من 8 إلى 10 أكواب يوميًا على الأقل. وتشمل الماء والماء الفوار والعصير والمرق.

قُرح الفم والحلق

قد تحدث قرح الفم والحلق بسبب بعض العلاجات الكيميائية. وقد يسببها كذلك العلاج الإشعاعي على الرأس أو الرقبة. وقد تسبب قرح الفم أو الحلق صعوبة في تناول الطعام.تناول أي أدوية موصوفة لفمك أو حلقك حسب توجيهات فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

فيما يلي بعض الطرق التي تساعد على التحكم في قرح الفم والحلق عن طريق النظام الغذائي.

النصائح الأساسية

- قم بطهي الأطعمة حتى تصبح طرية ولينة. ويمكن أن يؤدي هرس الطعام أو تقطيعه إلى تسهيل تناوله.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب الشعور بالألم. وهي تشمل الأطعمة المتبلة أو المملحة أو الحمضية أو الحامضة.
- أضف الصلصات ومرق اللحم والزيوت والزبدة والمرق إلى الطعام. وهذا لإكسابها بعض الرطوبة.
- تناول المشروبات من خلال الماصة إذا كان ذلك يمنحك المزيد من الراحة.
- اغسل فمك كثيرًا.
  - استخدم غسول فم خاليًا من الكحول، مثل Biotene®. ويمكنك أيضًا استخدام غسول فم مصنوع في المنزل، من ملعقة صغيرة واحدة من بيكربونات الصودا وملعقة واحدة من الملح في ربع جالون (4 أكواب) من الماء الدافئ.

تغيرات المذاق

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

يتكون التذوق من 5 حواس رئيسية، وهي المذاقات 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 عادةً بعد انتهاء مدة العلاج.

فيما يلي بعض الطرق التي تساعد على التحكم في تغيرات المذاق عن طريق النظام الغذائي.

النصائح الأساسية

- اغسل فمك قبل وبعد تناول الطعام.
  - استخدم غسول فم خاليًا من الكحول مثل Biotene® أو غسول فم مصنوعًا في المنزل من ملعقة صغيرة واحدة من بيكربونات الصودا وملعقة واحدة من الملح في ربع جالون (4 أكواب) من الماء الدافئ.
- إذا كان الطعام عديم المذاق
  - استخدم المزيد من التوابل والمنكهات، إن لم تكن تسبب لك الشعور بعدم الراحة.
  - قم بتغيير قوام الطعام ودرجة حرارته.
- إذا كان مذاق الطعام مرًا أو معدنيًا
  - تجنب استخدام الأواني المعدنية، واستخدم الأواني البلاستيكية أو المصنوعة من الخيزران بدلاً منها.
  - تجنب الأطعمة المُعلبة، واختر الأصناف في عبوات بلاستيكية أو زجاجية بدلاً منها.
  - اختر الأطعمة البروتينية مثل الدجاج أو البيض أو منتجات الألبان أو التوفو أو المكسرات أو البقوليات.
  - تناول المشروبات الحلوة أو الحامضة مثل الليموناده أو عصير التفاح أو عصير التوت البري
- إذا كانت الأطعمة مُسكِّرة للغاية
  - أضف الملح أو التوابل المشهية.
  - قم بتخفيف العصائر أو قدمها مع الثلج.
  - جرب إضافة المزيد من الأطعمة الحمضية، مثل الليمون.
- إذا كان مذاق الطعام أو رائحته مختلفة عما هو معتاد
  - تجنب الأطعمة البروتينية ذات الروائح القوية، مثل لحم البقر والسمك. جرب تناول الدواجن أو البيض أو التوفو أو منتجات الألبان بدلاً منها.
  - اختر الأطعمة التي يمكن تناولها باردة أو بدرجة حرارة الغرفة.
- افتح النوافذ أو استخدم مروحة أثناء الطهي.

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 وجبتك.

يمكن أن يحدث الشبع المبكر بسبب:

- إجراء جراحة في المعدة
- الإمساك
- بعض الأدوية
- عبء الورم

فيما يلي بعض الطرق التي تساعد على التحكم في الشبع المبكر عن طريق النظام الغذائي.

النصائح الأساسية

- تناول وجبات رئيسية وخفيفة بكميات قليلة وبشكل متكرر.
- تناول أغلب السوائل قبل وبعد الوجبات.
- أضف الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والبروتين إلى وجباتك (انظر قسم "الحصول على السعرات الحرارية والبروتين بشكل كافٍ" في هذه الحزمة).
- انخرط في نشاط بدني خفيف بعد تناول الطعام قدر استطاعتك. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل القيام بذلك.

الحُرقة

يؤدي مرض الارتداد المعدي المريئي (GERD) إلى ارتداد محتويات المعدة إلى المريئ. وهناك أدوية معينة للعلاج الكيماوي والإشعاعي وغيرها مثل الأدوية الستيرويدية يمكن أن تسبب الحُرقة.

قد يصف لك فريق الرعاية الصحية الخاص بك أدوية للتحكم في الحُرقة. فيما يلي بعض الطرق التي تساعد على التحكم في الحُرقة عن طريق النظام الغذائي.

النصائح الأساسية
• تناول وجبات رئيسية وخفيفة صغيرة بشكل متكرر بدلاً من تناول 3 وجبات رئيسية كبيرة. • قيِّد أو تجنب تناول الأطعمة المقلية والدهنية، مثل الهوت دوج واللحم المقدد والسجق. • تجنب الكحوليات والشوكولاتة والثوم والبصل والأطعمة الحريفة والنعناع والحلويات إذا كان تسبب تفاقم الشعور بالحُرقة لديك. • اجلس في وضع مستقيم لمدة ساعتين على الأقل بعد تناول الطعام. • ارفع رأس سريرك إذا كانت الحُرقة تحدث خلال النوم.

الإجهاد

الإجهاد هو الشعور بالإرهاق أو الضعف أكثر من المعتاد. وهو 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.

النصائح الأساسية
• 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 كنت تشعر بالإجهاد. • استخدم خيارات توصيل البقالة أو الوجبات. • تناول وجبات رئيسية أو خفيفة صغيرة ومتكررة وعالية السعرات الحرارية. • انخرط في نشاط بدني خفيف قدر استطاعتك.تحدث أولاً مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

لمزيد من المعلومات، اقرأ *السيطرة على الأعراض الجانبية للعلاج الكيماوي* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) و*Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

المكملات الغذائية

تشمل المكملات الغذائية الفيتامينات والأملاح المعدنية والمكملات العشبية.

يحصل أغلب الأشخاص على العناصر الغذائية المطلوبة من خلال اتباع نظام غذائي متوازن. قد تتفاعل بعض المكملات الغذائية أيضًا مع العلاجات والأدوية الأخرى. **ناقش طبيبك أو الممرضة المجازة أو خبير التغذية المسجل إذا كنت تفكر في تناول المكملات الغذائية أو كانت لديك أي استفسارات بشأنها.**

سلامة الغذاء

أثناء تلقي علاج السرطان، يصعب على الجسد مكافحة العدوى. ومن المهم التأكد من سلامة الأغذية التي تتناولها. حيث سيقلل هذا مخاطر إصابتك بالأمراض المنقولة بالغذاء (التسمم الغذائي) وأنواع العدوى الأخرى. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

المحافظة على ترطيب الجسد

من المهم للغاية المحافظة على ترطيب جسدك (تناول كميات كافية من السوائل) أثناء علاج السرطان. يمكنك ترطيب جسدك بتناول سوائل أخرى غير الماء. بعض الأمثلة مُدرجة فيما يلي:

- تناول أنواع الحساء أو مرق لحم البقر أو حساء السمك.
- تناول الماء المكربن، والماء الفوار، وعصائر الفاكهة والخضروات، وسوائل الترطيب مثل Gatorade أو Pedialyte، أو الشاي أو الحليب أو مخفوق الحليب (انظر التوصيات أدناه) أو الشوكولاتة الساخنة.
- تناول كذلك الأطعمة التي تعمل على زيادة استهلاك السوائل، مثل الجيلاتين (Jell-O)، والمثلجات، والآيس كريم أو الحلويات المجمدة.

اصنع السموذي أو العصير المخفوق بنفسك

تعتبر العصائر المخفوقة أو السموذي طريقة رائعة لتعزيز التغذية إذا لم يكن بوسعك أو لم تكن ترغب في تناول الأطعمة الصلبة. يمكنك أنت أو متعهد الرعاية استخدام المعلومات التالية لصنع السموذي أو

العصير المخفوق في المنزل.

للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

ناقش خبير التغذية المرخص الخاص بك عن المكونات التي ينبغي وضعها في السموذي. ويمكنك تعديل مكونات السموذي حسب تفضيلاتك. فيما يلي بعض الاقتراحات:

الخطوة 1: اختر المكون الأساسي (السائل)
• حليب كامل الدسم أو مزدوج • مشروب معزز بخلاف منتجات الألبان (مثل حليب الصويا، أو حليب الشوفان، أو حليب جوز الهند أو حليب اللوز) • الكفير • عصير برتقال أو عصير آخر • مشروبات مكمل غذائي فموي (مثل Ensure أو Orgain أو Kate Farms)
الخطوة 2: اختر البروتين
• الزبادي • الجبنة القريش • التوفو الناعم • مسحوق البروتين • الخميرة الغذائية
الخطوة 3: أضف اللون
• الفواكهة المعلبة أو المجمدة أو المغسولة جيدًا، مثل الموز أو المانجو أو الأناناس أو التفاح أو التوت • الخضروات المعلبة أو المجمدة أو المغسولة جيدًا، مثل السبانخ أو الجزر أو البطاطا الحلوة أو الزنجبيل
الخطوة 4: إضافة قيمة غذائية
• زبدة الفول السوداني، زبدة اللوز، زبدة عباد الشمس • البذور، مثل عباد الشمس أو القرع أو الشيا • الأفوكادو

لصُنع السموذي، ضع السائل في الخلاط أولاً. ثم أضف كل المكونات الأخرى واخلطها حتى تصبح ذات قوام متجانس.

الحليب المزدوج

المكونات والإرشادات	المحتوى الغذائي
• ربع جالون حليب كامل الدسم • ظرف واحد (حوالي كوب) من مسحوق الحليب المجفف خالي الدسم (لصنع ربع جالون واحد من المنتج) تُخلط المكونات في الخلاط وتوضع بالثلاجة.	لكل حصة تبلغ 8 أونصات: • 230 سعر حراري • 16 جرام بروتين

القوائم النموذجية للنظام الغذائي العادي

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 مع الجرانولا • 4 أونصات من شاي فانيلا تشاي لاتيه (انظر *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
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	• 6 شطائر زبدة فول سوداني ومقرمشات • 4 أونصات من الحليب المزدوج (الوصفة موضحة أعلاه)
وجبة العشاء	• 2 أونصة شريحة لحم • نصف كوب من الفاصوليا المقلية مع شرائح اللوز • نصف كوب من البطاطس المهروسة • 4 أونصات من عصير العنب
وجبة مسائية	• شريحة (بوصتان) من فطيرة التفاح • نصف كوب من الآيس كريم

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 • 4 أونصات من الشوكولاتة الساخنة المصنوعة بالحليب
وجبة الغداء	• شطيرة من سمك التونا مع المايونيز • 4 أونصات من نكتار المانجو
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 10 شرائح تورتيلا مع غموس الأفوكادو • 4 أونصات من الشاي المُثلج المُحلى
وجبة العشاء	• 6 أونصات من فطيرة القدر بالدجاج • 4 أونصات من عصير التوت البري
وجبة مسائية	• نصف كوب من بودينغ الأرز المزين بالكريمة المخفوقة والتوت • 4 أونصات من الشوكولاتة الساخنة المصنوعة من الحليب

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• فطيرة توت أزرق واحدة مصنوعة بالحليب المزدوج أو النصف والنصف مع الزبدة وشراب السكر • بيضة واحدة • 4 أونصات من الشوكولاتة الساخنة المصنوعة من الحليب
وجبة خفيفة صباحية	• تفاحة صغيرة • 2 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني • 4 أونصات من الماء الفوار مع بعض العصير
وجبة الغداء	• نصف شطيرة جبنة مشوية على خبز الحبوب الكاملة • نصف كوب من حساء كريمة الطماطم • 4 أونصات من عصير التوت البري
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 الكوسة مع الثوم والزيت • 4 أونصات من الماء الفوار وبعض العصير

وجبة مسائية	• نصف كوب من الآيس كريم المزين بشراب الشوكولاتة والمكسرات والكريمة المخفوقة • 4 أونصات من الحليب المزدوج (الوصفة موضحة أعلاه)

الوجبة	قائمة نموذجية للنظام الغذائي العادي
وجبة الإفطار	• ثلث كوب من الجرانولا • ثلاثة أرباع كوب زبادي يوناني • 4 أونصات من نكتار المشمش
وجبة خفيفة صباحية	• فطيرة مافن صغيرة مع الزبدة أو الجبنة الكريمية والجيلي • 4 أونصات من الحليب المزدوج (الوصفة موضحة أعلاه)
وجبة الغداء	• إصبع دجاج (3 بوصات) واحد وجبن الكويسادياا مع الكريمة الحامضة والصلصة و/أو الأفوكادو • 4 أونصات من عصير التفاح
وجبة خفيفة في الظهيرة	• نصف كوب من الكاجو المحمص • 1 ثمرة موز • 4 أونصات نكتار خوخ
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	• قطعة كيك إسفنجي مزينة بالفراولة والكريمة المخفوقة • 4 أونصات من الحليب المزدوج (الوصفة موضحة أعلاه)

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 الشوكولاتة الساخنة المصنوعة من الحليب
وجبة خفيفة صباحية	• شريحة واحدة من توست الحبوب الكاملة مع الأفوكادو المهروس • 4 أونصات من عصير البرتقال
وجبة الغداء	• شطيرة زبدة الفول السوداني والجيلي على خبز الحبوب الكاملة • 4 أونصات من الحليب المزدوج (الوصفة موضحة أعلاه)
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 الماء الفوار مع بعض العصير
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	• 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 سموذي الزبادي بالفانيليا
وجبة الغداء	• ربع شطيرة فلافل مع الطحينة • 4 أونصات من الليموناده
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 4 قطع مقرمشات غراهام مع ملعقتين كبيرتين من زبدة الفول السوداني • 4 أونصات من الحليب المزدوج (الوصفة موضحة أعلاه)
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	• تفاحة صغيرة • نصف كوب من الفستق المحمص • 4 أونصات من عصير التوت البري
وجبة الغداء	• نصف كوب من اللنغويني مع البروكلي والثوم والزيت • كرة لحم نباتية واحدة • 4 أونصات من حليب الأرز
وجبة خفيفة في الظهيرة	• 4 أونصات من 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 حليب الصويا مع الشوكولاتة

عناصر إضافية بالقائمة:

الفواكه: التفاح، الموز، فاكهة التنين، الجوافة، الكيوي، ليتشي، المانجو، البطيخ، البرتقال، البابايا، باشون فروت، الخوخ، الأناناس، موز الجنة، الرمان، اليوسفي، تمر هندي

الخضروات: براعم الفول، الشمندر، الخيار المر، الملفوف الصيني، البروكلي، الملفوف، الكالاو، الجزر، الكاسافا، الجعضيض، فجل دايكون، جيكاما، المشروم، البامية، الفجل، الفلفل (الحار)، بازلاء الثلج، الكوسة، البطاطا الحلوة، كستناء الماء، يوكا

الحبوب: عشبة القطيفة (الأمارانث)، الشعير، الخبز (يشمل خبز النان، بيتا، روتي، تورتيلا)، الحنطة السوداء، الحبوب، الكسكسي، المقرمشات، الشوفان، الذرة، الدخن، النودلز، المعكرونة، الكينوا، الأرز

البروتين الحيواني: لحم البقر، السمك، المعز، الغنم، الدواجن، محار البحر

البروتين النباتي: البقوليات، العدس، المكسرات، زبدة المكسرات، البذور، التيمبي، التوفو

منتجات الألبان: الجبنة (تشمل القريش، أواكساكا، بانير، كويزو فريسكو)، كفير، الحليب (يشمل الحليب الخالي من اللاكتوز)، الزبادي. اختر الأصناف الخالية من اللاكتوز إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز.

الموارد

أكاديمية التغذية وعلم النُظُم 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.

الخدمة الطبية والصحية التكاملية (Integrative Medicine and Wellness Service) التابعة لمركز MSK
www.msk.org/integrativemedicine
تقدم الخدمات الطبية والصحية 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 والصحية 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 الطبية والصحية في قسم خدمات الرعاية الطبية

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

- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  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.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان