

Kanserli kişiler yemek yeme güçlüğü çekebilirler.

- Bazı kişiler tedavi sırasında iştahsız olurlar.
- Kişinin, kanser olduğunda ya da tedavi sırasında kilo kaybetmesi sıkça rastlanan bir durumdur.
- Kişinin kanser ya da kanser tedavisi nedeniyle midesi bulanabilir.
- Bazı kanser türlerinde kişinin özel bir beslenme yöntemi izlemesi gerekir.

## İştahsız olmanız durumunda

Kişi, hastalık, tedavi, yorgunluk, damak tadının değişmesi, ağrı, depresyon, mide bulantısı ya da kusma nedeniyle iştahını kaybedebilir. Bazı kişiler eskisi gibi yemek yemek istemezler.

### Aşağıda belirtilenlerin yararı olabilir:

- Sık sık az miktarda yiyiniz.
- Ağzınızın içinde yara varsa, yumuşak yiyecekler yiyiniz. Meyve ve sebze suları yararlı olabilir.
- Yiyeceklere, tatsız gelmeleri halinde, limon suyu ve tuz ekleyerek tad verilebilir.
- Sade çorba gibi berrak sıvılar içmeye çalışınız ve ardından bisküvi ya da 'hafif' bir şeyler yiyiniz.
- Sevdiğiniz yiyeceklerden daha fazla yiyiniz.
- Ağzınızda yara varsa, bu durumu doktor ya da hemşireye belirtiniz. Yara tedavi edilebilir. İçecekleri pipetle içmenin yararı olabilir.

## Kilo alma yöntemleri

Bazı kişiler kanser hastalığı ya da tedavisi nedeniyle kilo kaybederler. Diyetinize enerji ve protein sağlayan besinler eklemenin yararı olabilir.

- Eğer yiyebilirsiniz, diyetinize peynir, tam yağlı süt ve diğer süt ürünlerini dahil ediniz.
- Yemek yiyememeniz halinde, bunun yerine besin değeri yüksek içecekler içiniz. İçeceğin içine yumurta, dondurma ya da meyve ilave ediniz. Bunları ayrıca, kilo almanızda yardımcı olması için, öğün aralarında da yiyebilirsiniz.
- Ek gıdalar diyetinize ekstra enerji ve/veya protein sağlayabilirler. Bu gıdaları eczane ya da süpermarketten alabilirsiniz. Bazıları için doktorunuzdan reçete almanız gerekir. Ek gıdaları kullanmadan önce doktorunuza danışınız. Bu, özellikle şeker hastası olmanız durumunda çok önemlidir.

## Mide bulantısı varsa

Mide bulantısı kanser hastalığı ve tedavisinde yaygın görülen bir yan etkidir.

- Yemek kokuları sizi rahatsız ediyorsa, soğuk yiyecekler ya da salatalar yiyiniz.
- Yalnızca ısıtılması gereken hazır yiyecekler yemeğe çalışınız. Pişirmeden önce, donmuş yiyeceklerin buzlarının çözülmesini ve iyice pişmesini sağlayınız.
- Yemek pişirmesini bilen biri ile birlikte kalıyorsanız, yemeği o kişinin pişirmesini isteyiniz.
- Yağlı ya da kızarmış yiyeceklerden uzak durunuz. Bu yiyecekler ağır kokulu olup, mide bulantısına neden olabilirler.
- Uyandığınızda kızarmış ekmek gibi kuru yiyecekler yemeğe çalışınız. Bu, mide bulantınızı bastırabilir.
- Hafif çorba ya da muhallebi gibi hafif yiyecekler yiyiniz. Sevdiğiniz yiyecekleri küçük miktarlar halinde yemeğe başlayınız.
- Maden suyu, ginger ale, limonata ya da soda gibi gazlı içecekler içiniz.
- İçecekleri yiyeceklerle birlikte almak yerine, öğün aralarında içiniz.
- Doktorunuzdan, mide bulantısını önleyici ilaç yazmasını isteyiniz.

## Özel bir diyet planlama

Bazı kanserli kişilerin özel yemek sorunları vardır. Sözelimi; kolostomi, ilyostomi ya da larenjektomi uygulanan kişilerin özel bir diyet izlemesi gerekir. Şeker hastaları ile kalp veya kolesterol sorunu olan kişilerin beslenmeyle ilgili özel danışmanlık hizmeti almaları gerekecektir. Doktor ve beslenme uzmanları bu konuda yardımcı olabilirler.

Birçok hastanede kanserli hastaların beslenmesi konusunda uzmanlaşan beslenme uzmanları bulunmaktadır. Beslenmenizle ilgili yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, bir beslenme uzmanına sevk edilmenizi isteyiniz.

## ► *Turkish*

*Eating well during treatment*

### Kanser bilgi hattı:

- **Türkçe**  
(03) 9209 0169
- **İngilizce**  
13 11 20

1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au