

- إن الملحقات الغذائية بإمكانها ان تضيف المزيد من الطاقة و\أو البروتين إلى غذائك وباستطاعتك شراؤها من الصيدلي أو السوبرماكت. وقد تحتاج إلى وصفة طبية من طبيبك. أسأل الطبيب قبل استعمال الملحقات الغذائية لأن هذا الأمر ضروري إذا كنت مصابا بالسكري

إذا كنت تشعر بالغثيان

- إن الغثيان (الشعور بالمرض) هو من الأمور الشائعة عند المصابين بالسرطان, أو لدى الذين يتلقون علاجه. إذا كانت رائحة الطبخ تجعلك تشعر بالغثيان , تناول وجبات طعام باردة, أو السلطات .
- حاول تناول أطعمة مجهزة تحتاج لتسخينها فقط, تذكر أن تزيل الثلج عن الأطعمة المثلجة قبل طبخها وتأكد من طهيها.
- إذا كنت تسكن مع شخص آخر بإمكانه الطهي, دعه يقوم بذلك.
- تجنب الأطعمة الدهنية, أو المليئة بالشحوم, أو المقلية. أن هذه الأطعمة لديها رائحة قوية, وتجعل الناس يشعرون بالغثيان.
- جرب تناول أطعمة جافة مثل الخبز المحمص (التوست) عندما تستيقظ, لأنه من شأنه أن يهدأ معدتك.
- تناول أطعمة خفيفة كالحساء الخفيف أو كسترد البيض. وتدرجيا عمل على زيادة كميات صغيرة من أطعمتك المفضلة.
- تناول شرابا فوارا, كالمياه المعدنية, وشراب الزنجبيل (Ginger ale) والليمونادة, أو ماء الصودا
- تناول المشروبات بين الوجبات بدلا من شربها مع الطعام.
- اطلب من طبيبك أن يصف لك بعض الأدوية المضادة للشعور بالغثيان (anti-emetics)

تخطيط غذاء خاص

- إن بعض الأشخاص المصابين بالسرطان تكون لديهم مشاكل خاصة في تناول الطعام. مثلا, الأشخاص الذين خضعوا لعملية تفميم القولون (colostomy) , أو شق فتحة من الأمعاء الدقيقة إلى البطن (ileostomy) , أو شق الحنجرة (laryngectomy) , هم بحاجة لإتباع غذاء خاص. والأشخاص المصابين بالسكري والذين لديهم مشاكل في القلب أو الكوليسترول يحتاجون إلى طلب مشورة خاصة. الأطباء والعالمين بالغذائيات بإمكانهم المساعدة. يوجد في معظم المستشفيات عالمين بالغذائيات متخصصين في التغذية للأشخاص المصابين بالسرطان. فإذا كنت بحاجة إلى مساعدة في غذائك , اطلب إحالة لرؤية عالم بالغذائيات.

- الأشخاص المصابون بالسرطان قد يعانون من صعوبة في تناول الطعام.
- يشعر بعض الناس بعدم الرغبة في تناول الطعام أثناء تلقيهم علاج السرطان.
- من الأمور المألوفة أن يفقد الأشخاص بعض الوزن عند إصابتهم بالسرطان, أو عند تلقيهم علاج السرطان.
- قد يشعر الأشخاص بالغثيان بسبب الإصابة بمرض السرطان أو بسبب علاج السرطان.
- يحتاج الأشخاص إلى تناول غذاء خاص في بعض أنواع السرطانات.

إذا كنت لا تشعر برغبة في تناول الطعام

- قد يفقد الأشخاص شهيتهم بسبب المرض, العلاج, الإعياء, تغيرات المذاق, الألم, الكآبة والغثيان, أو القيء. كما أن بعضهم لا يشعروا برغبة في تناول الطعام في ذات الأسلوب الذي اعتادوا عليه.

هذه قد تساعد:

- تناول مرارا وجبات صغيرة وخفيفة.
- تناول الأطعمة الرطبة إذا كان لديك ألم في الفم. إن عصير الفاكهة و الخضار قد يكون جيدا.
- إن عصير الليمون يمكن أن يزود الأطعمة بنكهة عندما يكون المذاق عليلا.
- حاول ارتشاف سوائل صافية مثل الحساء الصافي, ومن ثم تناول البسكويت أو أي شيء خفيف.
- تناول المزيد من أطعمتك المفضلة.
- إذا كنت تعاني من ألم في الفم أخبر طبيبك أو الممرضة بهذا, فالألم يمكن معالجته, كما أن الشرب من خلال أنبوبة للمصّ قد يساعد في تناول الشراب.

أساليب في زيادة الوزن

- يفقد بعض الأشخاص وزنهم بسبب السرطان الذي عندهم أو بسبب العلاج. إن إضافة البروتين والطاقة إلى غذائك يمكن أن يساعدك.
- تناول الجبنة, طيب كامل الدسم ومنتجات الألبان الأخرى إن استطعت.
- إذا لم تستطع تناول وجبة طعام, حاول تناول شراب مغذٍ بدلا من ذلك. أضف بيضة, أو أيس كريم, أو فاكهة إلى الشراب. كما يمكنك تناولها بين الوجبات لمساعدتك في زيادة الوزن.

Arabic

Eating well during treatment

خط معلومات السرطان:

عربي

(03) 9209 0160

إنجليزي

13 11 20