

ما هي الحمية الصحية؟

معظم الخبراء يتفقون على أن الحمية الصحية هي الحمية المتوازنة والمتنوعة والتي تقدم جميع المواد الغذائية الصحيحة التي يحتاجها جسمك. بالنسبة للحمية الصحية، من المهم اتباع ما يلي:

- الاستمتاع بطعامك.
- تناول الأطعمة المختلفة المتنوعة.
- تناول الكمية الصحيحة لكي تحققي الوزن الصحي.
- تناول الكثير من الطعام الغني بالألياف.
- تناول الكثير من الفواكه والخضار.
- تجنب تناول الكثير من الأطعمة التي تحوي الكثير من الدهون.
- تجنب تناول الأطعمة والمشروبات السكرية في الكثير من الأحيان.

الحمية أثناء المعالجة:

الشفاء من العملية:

عندما تخضعين للجراحة سوف تفقدين وجبة أو جبتين وهذا لا يجب أن يكون مشكلة. معظم الناس يستطيعون البدء بتناول الطعام مرة أخرى في اليوم الذي يلي العملية وسوف تزداد شهيتك تدريجياً في الأيام القليلة التالية. تناول الطعام بشكل جيد سيساعد أسجة الجسم على الشفاء والالتئام. خلال هذا الوقت، تحتاجين لاتباع حمية صحية تعتمد على طعام صحي ويناسب ذوقك وشخصيتك في نفس الوقت.

عادة لا تكون هناك حاجة للمشروبات الغذائية المتممة وإذا الزم يجب تناولها بنصيحة من الأخصائي أو أخصائي التغذية.

المعالجة الكيماوية:

يجد الكثيرون أنهم يستطيعون تناول الطعام بشكل طبيعي أثناء خضوعهم للمعالجة الكيماوية. وقد تكون هناك بعض الأوقات التي تتغير فيها عادات تناولك للطعام نتيجة شعورك أو بسبب الآثار الجانبية التي تعاني منها.

الشهية:

يمكن أن تؤثر المعالجة الكيماوية على شهيتك. ومن المهم المحافظة على شرب وأكل ما تجدين نفسك قادرة عليه. من المفيد تناول كميات قليلة بدلاً من تناول وجبة كبيرة. ومن المتوقع أن تتحسن شهيتك بعد يوم أو يومين من انتهاء المعالجة.

يميل البعض للأكل بشراهة لأن الأدوية التي يتناولونها تحفز الشهية. إذا كنت قلقة حول زيادة الوزن، حاولي انتقاء الأطعمة والمشروبات ذات الدهون المنخفضة وتناول الفواكه والخضار الطازجة وراقبي وزنك.

الغثيان:

قد يكون الغثيان والإقياء مشكلة للبعض أثناء وبعد المعالجة الكيماوية. فإن على أي حال، فإن الأدوية المضادة للمرض فعالة جداً لذا تحدثي للأخصائي أو الممرضة لإيجاد الدواء المناسب.

لا تقلقي إذا فقدت وجبة أو وجبتين لكن حاولي الشرب بقدر ما تستطيعين. قد تجدين من السهل أخذ رشقات من الشراب بدلاً من محاولة شرب الكثير دفعة واحدة.

البعض يجد شراب الأعشاب مثل النعناع أو الزنجبيل أنه يقلل من الغثيان. أو يمكنك تجنب رائحة الطهي بتناول الأطعمة الباردة. مرة أخرى، الأكل بكميات قليلة على مرات كثيرة سوف يفيدك.

الفم المتقرح:

المعالجة الكيماوية تجعل من الفم متقرحاً وجافاً، مما يؤدي إلى عدم الارتياح في تناول الطعام بشكل طبيعي. حافظي على نظافة فمك بتنظيف الأسنان بفرشاة أسنان ناعمة بعد الأكل ومن ثم غسل الفم. الأطعمة الطرية الرطبة مثل الشورية، اللحم أو الخضار والحلويات قد تكون أسهل للأكل.

مكعبات الثلج والبوظة قد تكون ملطفة. قد تجدين من الأسهل الشرب بالماصة (الشلمونة) لتجنب المناطق المتقرحة في الفم. قد تحتاجين لتجنب أي شيء مؤذي أو مسبب للحكة مثل الأطعمة الصلبة، المالحة، الحادة، الحامضة أو الساخنة حتى انتهاء المشكلة.

تغيرات الذوق:

أثناء خضوعك للمعالجة الكيماوية قد تتغير حاسة الذوق لديك وقد تبدو بعض الأطعمة بلا طعم أو بطعم مختلف. يمكن أن تسبب بعض أدوية المعالجة الكيماوية لك طعم معدني في فمك. من المفيد استعمال الأعشاب والبهارات أو تناول الأطعمة ذات النكهة القوية التي تساعد على إيقاف تغيرات الذوق التي تعاني منها.

الأطعمة ذات المذاق اللاذع قد تروق لك مثل العنب والأناناس، لكن حاولي تناول أنواع مختلفة من الأطعمة وانتقي ذات الطعم الأفضل.

الإمساك:

إذا أصبحت تأكلين وتشربين بكميات أقل من السابق، فقد تعاني من الإمساك. هذا قد يكون أيضاً بسبب أي دواء تتناولينه مثل المسكنات وبعض الأدوية المضادة للمرض.

تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل الخبز الأسمر، حبوب الفطور عالية الألياف، البقول والعدس، والفواكه الجافة والفاكهة قد تفيدك أيضاً.

تحتاجين أيضاً لشرب الكثير من السوائل. إذا لم يفيدك إضافة هذه الأنواع من الأغذية لنظام حميتك، اطلبي من طبيبك أن يصف لك مسهل مناسب. قد يفيدك عمل تمارين خفيفة في التخلص من الإمساك.

الإسهال:

قد تسبب بعض أدوية المعالجة الكيماوية الإسهال في بعض الأحيان إذا كانت هذه هي المشكلة، فمن المفيد التقليل من كمية الطعام الذي يحتوي على الألياف وتناول فقط كميات قليلة من الفاكهة والخضار. أنت أيضاً بحاجة لشرب كميات كبيرة من السوائل. قد يصف لك الطبيب أو الأخصائي دواء لإيقاف الإسهال.

المعالجة الشعاعية:

إن الخضوع للمعالجة الشعاعية لن يسبب أية مشاكل لحميتك. عليك أن تستمري في تناول حمية متوازنة مع أنواع كثيرة من الطعام وشرب

الكثير من السوائل.

زيادة الوزن:

قد يعاني البعض من الزيادة بأوزانهم بعد المعالجة مما يجعلهم يشعرون بالاكنتئاب. ويحدث ذلك بسبب:

- الآثار الجانبية للأدوية.
- السائل المحتجز في الجسم.
- القيام بتمارين أقل من الطبيعي وقلة النشاط بشكل عام.
- تناول الطعام بكميات زائدة عند الشعور بالقلق.
- انقطاع الطمث (إذا سببت خطة علاجك انقطاع الطمث).

من غير الصحي أن تكوني أقل من الوزن الصحي أو أكثر من الوزن الصحي وقد تحتاجين لفحص ما إذا كنت بحاجة لتخفيف الوزن أولاً.

يستطيع الطبيب العام أو الممرضة الممارسة تقييم وزنك المثالي. كما يمكنهم إعطائك نصائح جيدة عن الحمية ومساعدتك على مراقبة تقدمك.

من الأفضل عدم محاولة تخفيف الوزن أثناء المعالجة. إذا قررت محاولة ذلك فيما بعد، من الأفضل وضع نسبة لخسارة الوزن تكون معقولة لتحقيقها (0.5-1.0 كغ اسبوعياً) حتى تصلي للوزن المثالي.

خسارة الوزن:

إن خسارة الوزن تحدث بسبب قلة الشهية، والشعور بالغثيان أو نتيجة الإصابة بالسرطان.

إذا كنت تخسرين وزنك، يمكنك عمل تغيرات بسيطة لتوازن الحمية. للحفاظ على الوزن أو زيادته تحتاجين لطاقة أكبر وبروتين أكثر، وإضافة أنواع معينة من الأطعمة لحميتك اليومية. مثال، أضيفي زيت، زبدة، سمنة نباتية أو الجبن للأطباق فاتحة الشهية، امزجي المشروبات بالحليب بدلاً من الماء وتجنبي المنتجات منخفضة الدهون.


هنالك أيضاً متممات للحمية قد تساعدك. يمكن وصف هذه

لا جلك سبيديتي

الحمية وسرطان الثدي



الكشف المبكر ينقذ الحياة

© Breast Cancer  Care

Breastcare Kuwait

www.breastcarekuwait.org

Breastcare Kuwait

www.breastcarekuwait.org

الإستروجينات النباتية:

الإستروجينات النباتية هي إستروجينات طبيعية تتحدر من النباتات التي تشبه بتأثيرها تأثير الإستروجين في الجسم. وتوجد في الحبوب والخضار والبقوليات (مثل البازلاء والفاصوليا)، والصويا ومنتجات الصويا، فول الصويا وحليب صويا. الإستروجينات النباتية متوفرة أيضاً في جرعات عالية كتممات. إن الباحثون غير متأكدين تماماً ما هو أثر الإستروجينات النباتية على خلايا الثدي وسرطان الثدي. لأن الدليل الداعم لاستخدامها غير مؤكد، ومن المهم استشارة الأخصائي أو أخصائي التغذية قبل تغيير ميزان الحمية لصالح الأغذية الغنية بالإستروجينات النباتية أو تناول المتممات.

التممات على شكل مشروبات أو شوربات متممة عالية البروتين أو عالية الطاقة. المساحيق أيضاً متوفرة والتي يمكن إضافتها لطعامك الطبيعي لتعزيز مستوى الطاقة.

صحة العظام:

الحمية المتوازنة تمنحك جميع الفيتامينات والمعادن التي تحتاجينها للحفاظ على عظامك قوية وسليمة. من المهم بشكل خاص الحصول على كمية كافية من الكالسيوم. الكمية الموصى بأخذها يومياً في الحمية هي 700 ملغ. من الأفضل دائماً محاولة الحصول على أي تغذية ضرورية من الحمية بدلاً من المتممات. مشتقات الحليب مثل الحليب، الجبن واللبن المصفى غنية بالكالسيوم.

إذا لم تتضمن الحمية مشتقات الحليب فعليك تناول أطعمة أخرى تحتوي على الكالسيوم مثل السردين، السلمون، السبانخ، الفاصوليا المطبوخة، الخبز الأبيض، عسل، ولوز، وتين. فيتامين د/ هو أيضاً ضروري لمساعدة جسمك على امتصاص الكالسيوم ونحصل على فيتامين د/ بشكل طبيعي من ضوء الشمس ومن أغذية مثل زيت السمك، الزبدة والسمن النباتي.

تممات الحمية:

يمكن لمعظم الناس الحصول على مستوى التغذية الذي يحتاجونه من حمية متوازنة ومتنوعة. ليست هنالك حاجة للمتممات مثل الحديد أو الفيتامينات المتعددة إلا إذا كنت تعاني من مشاكل في التعافي من المعالجة. يمكن أن تعمل متممات الحمية عمل الأدوية الموصوفة. إذا كنت تتناولين متممات الحمية فمن الأفضل مناقشة ذلك مع أخصائي الحمية أو الأخصائي الذي يعالجك.