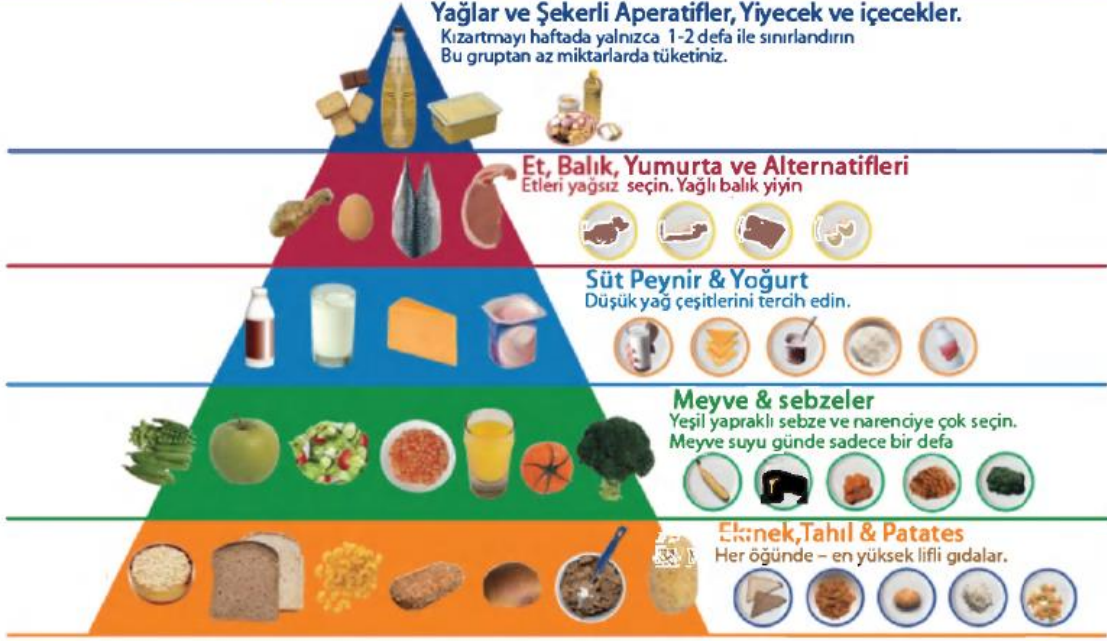


KANSER İLE MÜCADELEDE NASIL BESLENMELİYİM?

Dengeli ve sağlıklı beslenme sadece tedavi gören kanser hastaları için değil tedavi sonrası süreçte de sağlıklı yaşamı oluşturan önemli unsurlardan biridir.

Besin Piramidini, sağlıklı gıda seçeneklerini her gün planlamak ve porsiyon büyüklüğünü izlemek için kullanın.



Düzenli olarak günde en az 8 bardak sıvı alınacak, en az 4 bardak su içilecek.

Kanser tanısı konulan hastaların % 40'ında tanı anında kilo kaybı olduğu bilinmektedir. Tedavi süresince de sıklıkla aldığınız kemoterapi veya radyoterapinin yan etkilerine bağlı olarak ya da tek başına hastalığınız nedeniyle tat alma duygunuz değişebilir, iştah duygusu azalabilir, mide bulantısı ve kusma, ya da ağız/yemek borusunda yara nedeniyle gıda alımı bozulabilir.

Bunun dışında tümörden salgılanan çeşitli maddeler nedeniyle vücudunuzda protein yıkımı artmıştır, yeterli ve uygun beslenmediğiniz takdirde bu protein yıkımı kilo kaybı ve kas erimesine sebep olarak kendinizi güçsüz ve halsiz hissetmenize neden olabilir.

****Ancak bazı kanser türlerinde özellikle meme kanserinde hastaların kilo almaya dikkat etmesi gerekmektedir. Bu konuda doktora ve diyetisyene danışınız.**

*****Kanser tedavisi sırasında sağlıklı bir diyet hemen hemen başka zamanlardakiyle aynıdır. Her gün çeşitli gıdalar yemeniz gerekir.**

Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi için;

Œu an içinde bulunduğunuz duruma göre (yaŒ, cinsiyet, boy, ağırlık, hastalık vb), enerji gereksinmemizin, alınması gereken besin ögelerinin karŒılanacađı besin gruplarının ve bu besin gruplarından alınacak tüketilmesi önerilen miktarlar ile besinlerin sağlıklı hazırlanması ve piŒirilmesi için gerekli temel kuralların bilinmesi gerekir.

KANSER TEDAVİSİ SREÇİNDE BESLENME

Kanserde beslenme durumu iki Œekilde etkilenmektedir.

1.Hastalığa bağlı nedenlerle beslenme durumu bozulabilir.

2.Kanser tedavisi (cerrahi müdahale, kemoterapi, radyoterapi vb) sırasında tedaviye bağlı yan etkiler nedeniyle beslenme durumu bozulabilir.

KANSERDE BESLENME TEDAVİSİNİN HEDEFİ :

- Yetersiz beslenmeye engel olmak
- Hastalığın yan etkilerini azaltmak ve onları tedavi etmek
- YaŒam kalitesini olabildiğince en st seviyeye çıkartmak

UNUTMAYIN : Tedavi sırasında iyi beslenen insanlar, vücut dayanıklılıklarını daha iyi korurlar ve böylelikle kemoterapinin ve radyasyon tedavisinin potansiyel yan etkilerine daha kolay dayanabilirler. Ayrıca bu insanlarda daha az enfeksiyon olur ve tedavi sırasında daha aktif olmaya devam ederler.

KANSER TEDAVİSİ İÇİN HAZIRLANIRKEN :

- Öncelikle tedavi planınızı doktorunuzdan öğreniniz. Bu tedavi planında beslenme durumunuzu etkileyecek hangi yan etkilerle karŒılaŒabileceđiniz konusunda bilgi isteyiniz.
- Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenin. Enerji ve proteini yeterli alana iyi beslenen hastalar tedavinin yan etkileriyle baŒ edebilir ve hastaların tedavileri kesintisiz devam edebilir.
- Daha çok bitkisel besinleri tercih edebilirsiniz. Bu durumda haftada en az bir öğün et yerine sert kabuklu yemiŒler(ceviz, fındık, badem gibi) ve kurubaklagiller yemeye alıŒmalısınız.

- Günde 5 porsiyon (3 porsiyon sebze ve 2 porsiyon meyve) farklı renklerde sebze ve meyve yemeye çalışın.
- Yüksek yağlı yiyecekleri sınırlayın. Günlük üretilen ve düşük yağlı olan sütleri tercih edin.
- Pişirme yöntemi olarak dumansız ızgara, fırında, haşlama ve kendi suyunda pişirme yöntemlerini tercih edin.
- Salamura edilmiş, tütsülenmiş ve tuzlanmış yiyeceklerin tüketimini sınırlandırın. Sizin için sağlıklı olan ağırlıkta kalmaya çalışın.
- Fiziksel aktiviteyi unutmayın. Hedefiniz doktorunuzun izniyle haftanın 5 günü günlük 30 dakikalık yürüyüşler olmalıdır.

İŞTAHSIZLIK YAŞIYOR VE BESLENME GÜÇLÜĞÜ ÇEKİYORSANIZ VEYA HIZLI KİLO KAYBEDİYORSANIZ

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLARLA ENERJİ VE PROTEİN İHTİYACINIZI DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ:

Besin tüketiminizdeki eksik hangi yöndeysse (örneğin proteini mi, yoksa enerjiyi mi yetersiz alıyorsunuz ?) ona yönelik eklemeler yapmak için aşağıda sıralanan önerilerden faydalanabilirsiniz.

- Açlık hissettiğiniz öğünü, en büyük öğün olarak düzenleyin.
- 3 ana öğüne ilave küçük ve sık ara öğünler yapın.
- Yüksek kalori ve protein içeren meyveli sütler veya doktor ve diyetisyeninizin önerdiği tıbbi beslenme destek ürünlerini içebilirsiniz. İçecekler ana öğünlerde değil ara öğünlerde tüketilmelidir.

YÜKSEK PROTEİNLİ YİYECEK ÖNERİLERİ:

- Peynirli tost, tuzlu kraker + peynir
- Fırında patates, sebzeler, çorbalar, makarna, erişte ve etlerin üzerine rendelenmiş peynir eklenebilir.
- Çorbalarda su yerine süt kullanılabilir.
- Sebze ve makarnalara beşamel sos ekleyebilirsiniz.
- Sevilen meyvelere yoğurt ve dondurma ekleyebilirsiniz.
- Salatalar, çorbalar ve tüm sebzelere yumurta ekleyebilirsiniz.

- Çorba, salata, güveç ve omletlere et türlerini ekleyebilirsiniz.
- Salatalara, çorbalara kurubaklagiller ekleyebilirsiniz.
- Salata, dondurma, muhallebilerin üzerine ceviz, badem, fındık, kabak çekirdeği, ay çekirdeği serpebilirsiniz.

YÜKSEK KALORİLİ YIYECEK ÖNERİLERİ :

- Tatlı çeşitlerine meyveler ve sıcak çikolatanın üzerine çırpılmış krema ekleyebilirsiniz.
- Fırında patates ve sebzelere krema ekleyebilirsiniz.
- Süt ve tıbbi beslenme destek ürünleri kullanarak kek sosları veya milkshake hazırlayabilirsiniz.
- Pilav, makarna, çorba ve güveçlerde tereyağı veya yumuşak margarin kullanabilirsiniz.(etiket üzerinde trans yağ yoktur ibaresini arayınız.)
- Ekmek, krakerler ve kreplere bal veya pekmez, keklere reçel, marmelat, veya dondurma ekleyebilirsiniz.

RADYOTERAPİ VE BESLENME

Radyoterapi alırken sağlıklı beslenmeniz size yardımcı olacaktır. Bu süreçte sağlıklı beslenme enerji ve direncinizi korur, besin ögesi depolarınızın ve vücut ağırlığınızın korunmasını sağlar, tedavinin yan etkilerini daha iyi tolere etmenizi sağlar ve iyileşmeniz hızlanır.

- Tedaviden önce mideniz boş olmalıdır. Tedavi süresinden yaklaşık 3 saat önce son öğününüzü yemelisiniz.
- Uzun süren tedavi süresince sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi için günlük tüketimde mutlaka tıbbi beslenme destek ürünleri ve atıştırmalıklara yer verilmelidir.
- Su ve diğer sıvılar bol bol tüketilmelidir.
- 3 ana öğün ve ara öğünlerle desteklenmiş beslenme modeli uygulanmalıdır. Gün içinde iştahınızın en iyi olduğu zamanlarda ana öğün tüketilmelidir.
- İştahsızlık söz konusu olursa ekstra protein ve enerji eklenmesi için doktor ve diyetisyeninizle görüşmelisiniz. Tıbbi beslenme destek ürünleri doktor ve diyetisyeninizin uygun gördüğü çeşitlerden, hastanın beğenisine göre diyeteye ilave edilebilir. Uygun görülen ürün için sigortanız kapsamında ürün raporu hazırlanır. Bu ürünler doktor kurulu raporu ile geri ödeme kapsamındadır.

KEMOTERAPİ VE BESLENME

Kemoterapi sürecinde sağlıklı beslenmeniz yan etkilerin azalmasına yardımcı olacaktır. Bu süreçte sağlıklı beslenme enerji ve direncinizi korur, besin ögesi depolarınızın ve vücut ağırlığınızın korunmasını sağlar, tedavinin yan etkilerini daha iyi tolere etmenizi sağlar ve iyileşmeniz hızlanır.

- Hastalar daha çok gündüz tedavi ünitelerinde kemoterapi almaktadır. Gündüz tedavi ünitesinde, uzun saatler tedavi alacak hastalar hafif yiyecekler içeren bir öğün ve atıştırmalıklardan oluşan bir çanta hazırlamalıdır.
- Tedavi sürecinde ve sonrasında yorgunluk (enerjinin yetersiz olması) çok yaygın görülen bir durumdur. Protein içeren yeterli ve dengeli diyetler tüketmeniz enerjinin de desteklenmesine yardımcı olur.
- Bu süreçte azar azar sık sık beslenin.
- Yağlı ve yağda pişirilmiş yiyeceklerin sindirimi zor olabilir, tercih etmeyin.
- İştahınızın iyi olduğu günlerde iyi düzenlemiş öğünler ve atıştırmalıklarla beslenmelisiniz.
- Su ve sıvı yiyecekleri her gün bol miktarda tüketin.

KANSER TEDAVİSİNDE

YAŞANAN BESLENME PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜMLERİ

1) TAT VE KOKU DUYUSUNDA DEĞİŞİKLİK :

Yemek yerken metalik veya acı tat alındığında;

- Plastik, cam veya porselen malzemeden yapılmış kaşık, çatal tabak vb kullanın.
- Limonlu veya naneli sakız çiğneyin.
- Yeni tatlarla yiyecekleri tatlandırmaya çalışın. Limon, sirke, reyhan, kekik, biberiye, nane, hardal, soğan, sarımsaktan faydalanabilirsiniz. Karbonatla ağzı durulamak ya da yemek yemeden önce tuzlu su ile ağzı çalkalamak yiyeceklerin tadını daha iyi almanıza yardımcı olacaktır.
- Yemek yemeden önce dişlerinizi fırçalamak da faydalı olacaktır.
- Oda sıcaklığında veya soğuk yiyecekleri tercih edin.(meyve ve meyve suları da dahil)

- Konserve sebzeler yerine taze veya dondurulmuş sebzeleri tercih edin.
- Dondurmanıza veya yoğurdunuza taze meyve ekleyerek blendırdan geçirebilirsiniz.

Koku almada hassasiyet yaşandığında;

- Pişirilmeden tüketilebilen yiyecekleri tercih edin.
- Havasız ve sıcak odada yemek yemeden sakının.
- Olabildiğince yemek yapılan ortamda bulunmayın. Yemek pişerken oluşan kokuları duymadığımızda tüketiminizin daha kolay olduğunu göreceksiniz.

2) İŞTAHSIZLIK :

- Güne mutlaka erken başlayın ve kahvaltı öğününü kesinlikle atlamayın.
- İştah durumunuza göre öğün sıklığımızı 1-2 saat aralıklı olarak da düzenleyebilirsiniz.
- Doygunluk ve şişkinlik hissini azaltmak için su ve sulu yiyecek ve içecekleri yemekten hemen önce ve yemek yerken içmeyin.
- Ana ve ara öğünleri hoş bir atmosferde tüketmeye özen gösterin.
- Elinizin altında yüksek kalorili ve yüksek proteinli atıştırmalıklar bulundurun. Katı pişmiş yumurta, peynir, dondurma, fıstık ezmesi, sıvı tıbbi beslenme destek ürünleri, kuruyemişler, ton balığı veya protein tozu ilave edilmiş karışımlar gibi.
- Sevdiğiniz yiyecek ve içecekleri protein ve enerji yönünden zenginleştirmeye çalışın. (peyniri çorba ve et yemeklerine ilave etmek, çorba çeşitlerini terbiyeli yapmak nohut kuru fasulye ilave etmek, muhallebiye yumurta ilave etmek vb)
- Sabah kahvaltıda mutlaka yumurta tüketin. Yumurtayı her gün farklı şekillerde hazırlayarak tüketiminizi daha keyifli hale getirebilirsiniz.
- İçecek olarak süt ve ayranı tercih edin.
- İştahınızı artırmak için doktorunuzun izin verdiği ölçüde hafif egzersiz deneyebilirsiniz.
- Kendinizi iyi hissettiğiniz zamanları örneğin sabahları kendinizi iyi hissediyorsanız
- Kahvaltayı günün en iyi öğünü haline getirin.
- Haftada bir kez aynı kıyafetler ve aynı tartıda tartılarak ağırlık takibiniz yapın.

3) KABIZLIK VE İSHAL

Radyoterapi tedavisi ve bazı kemoterapi ilaçları bağırsak hareketlerinde bozulmaya sebep olabilir.

Eğer kabızlık söz konusuysa; yüksek posalı yiyeceklerle beslenmelisiniz, ayrıca sıvı alımınızı ve fiziksel aktivitenizi artırmak da faydalı olacaktır.

Uzun süren kabızlık söz konusuysa doktorunuz gerekli tedaviyi düzenleyecek ve sizi diyetisyeninize yönlendirecektir.

Eğer ishal durumu söz konusuysa ; bu durumu mutlaka doktorunuza bildirin. Doktorunuz ishalinizin nedenine göre gerekli tedaviyi başlayacaktır ve sizi diyetisyeninize yönlendirecektir.

İshaliniz varsa beslenme programınızda:

- Yüksek posalı (sebze yemekleri, salata, kayısı, incir gibi yüksek posalı meyveler, kurubaklagil yemekleri, kepekli ekmek gibi) ve çok yağlı yiyeceklerden sakının.
- Gazlı ve şekerli içecekleri tüketmeyin.
- Sıvı alımınızı artırın.

4) AĞIZ VE BOĞAZDA HASSASİYET YARA VE YUTMA GÜÇLÜĞÜ

- Bol miktarda su tüketin.
- Domates, portakal, greyfurt vb. gibi asitli sebze ve meyveleri ve bunarın sularını tüketmeyin.
- Çok tuzlu ve baharatlı (karabiber, kırmızı biber, karanfil vb) yiyecekleri tüketmeyin.
- Yumuşak püre kıvamında yiyecekleri tercih edin. Kremalı çorbalar, peynirler, patates püresi, yumurta, pudingler, pişmiş tahıllar, dondurma, ve sıvı tıbbi beslenme destek ürünleri bu yiyecekler için iyi örneklerdir.
- Kuru ve katı pürüzlü yiyecekleri sıvılarla karıştırıp nemlendirin.
- Ilık veya soğuk yiyecekleri tercih edin.
- Dondurulmuş meyveler ve dondurulmuş meyve topları, meyveli dondurma veya buz parçalarını ağızınızda çevirmek yaranızın ağrısını hafifletecektir.
- Alkol , kafein ve sigaradan sakının.alkol içeren diş macunu kullanmayın.
- Tuz ve karbonatla hazırlanmış karışımla ağız bakımı yapabilirsiniz.(1 lt su , 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karbonat)

- Ayrıca ağız yaraları oluşmuşsa ya da oluşacağı tahmin ediliyorsa doktorunuz ve diyetisyeninizin önereceği dozda glutamin içeren toz ürünler kullanabilirsiniz.
- Yutma güçlü olduğunda sıvıların koyulaştırılması yutmayı kolaylaştırır, bu amaçla ticari kıvam artırıcı veya pirinç unu ile yiyeceklerin kıvamı artırılabilir.

5) BULANTI KUSMA

- Öncelikle doktorunuzun önerdiği bulantı giderici tedaviyi tam olarak uyguladığınızdan emin olun ve önerildiği şekilde uygulamaya devam edin.
- Sabah uyandığınızda, yataktan kalkmadan 1 2 parça kızarmış ekmek veya etimek ya da yağsız galeta yiyin, sonrasında 5 – 10 dakika daha yatmaya devam edin.
- Azar azar, sık sık beslenin.
- Sıvıları öğün aralarında tüketin, çünkü öğünle alınan sıvılar bulantınızın daha çok artmasına neden olur. Aç karnına sıvı tüketiminden kaçının.
- Buz parçaları çiğneyerek ağızınızdaki kötü tadın azalmasını sağlayabilir, bulantı hissinizi azaltabilirsiniz.
- Oda sıcaklığında veya soğuk yiyecek ve içecekleri tercih edin.
- Yağsız, kur, nişastalı ve tuzlu yiyecekleri tercih edin.(simit, yağsız peynirli erişte, makarna, haşlanmış patates, leblebi , etimek vb.)
- Günde 1 2 parça kuru zencefil veya taze ananas tüketmeniz bulantınızı azaltacaktır.
- Nane şekeri veya limonlu şeker çiğneyebilirsiniz.
- Aşırı tatlı, yağlı ve baharatlı yiyecekleri tüketmeyin.
- Kokusu az olan yiyecekleri tercih edin, yoğun kokulardan uzak durun mümkünse yemek yapılan ortamda bulunmayın.
- Yoğun bulantınız olduğunda çok sevdiğiniz yiyecekleri tüketmekten kaçının, yaşayacağınız olumsuz bir deneyim , sevdiğiniz yiyecekten de sizi uzaklaştırabilir.
- Yemek yedikten sonra yaklaşık 1 saat çift yastıkta yatar pozisyonda dinlenin.
- Kusma sonrası sıvı kaybını önlemek için öğün aralarında sıvı alın. Kusma şikayetleriniz devam ettiği süre boyunca, sık sık açık sıvı içeceklere ihtiyacınız olur.Kustuktan sonra ağızınızı çalkalayın, yaklaşık 30 dakika bekleyin, elma suyu , kızılıcık suyu, sade soda gibi açık sıvı içecekleri tercih edin.
- Aşırı kusma olursa kafein içeren içecekleri sınırlandırın.

- Bu durum eğer 3 günden daha kısa sürüyorsa kabul edilebilir olduğunu unutmayın. Üç günden uzun süren bulantı ve devamında oluşan kusma şikayetiniz varsa mutlaka doktorunuzla görüşün.

6) İSTEMSİZ AĞIRLIK KAZANIMI :

Tedavi süresince bazı bireylerde ; özellikle meme, prostat ve yumurtalık kanserlerinin tedavisi süresince verilen kemoterapi, hormon ve kortizon tedavisi sonucunda ağırlık artışı olabilmektedir. fiziksel aktivitenin azalması, besin alımı ve iştahın artması da neden olan faktörlerdir.

Bu dönemde ağırlık kontrolünüzü sağlamanız vücudunuzun aşırı yağlanmasını önleyecek kilo fazlalığı nedeniyle yaşayabileceğiniz ek sorunları engelleyecektir.

Beslenmenizi nasıl düzenleyeceğinizi düşünüp telaşlanmayın, öncelikle doktorunuzun yönlendirmesiyle diyetisyeninizle görüşüp size özel beslenme planınızı öğrenin ve düzenli kontrollerle sağlıklı ağırlığınıza ulaşmayı ve sağlıklı ağırlığınızı korumayı hedefleyin.

7) YORGUNLUK :

Tedavi boyunca, yorgunlukla başa çıkmanızda yardımcı olacak pek çok beslenme adımı vardır.

- Bol sıvı alın. Sıvı kaybı yorgunluğa neden olabilir.(en az 8 su bardağı)
- Sık ve kısa aktiviteler yapın. (kısa yürüyüş , düzenli egzersiz gibi)
- Şekerli yiyeceklerden uzak durun. Bu yiyecekler hızlı enerji verir ama sonrasında kendinizi yorgun hissetmenize neden olur. Öğün ve ara öğünlerin her birinde posa, yağ ve protein içeren yiyecekleri tüketin. (2 parça meyve yerine 1 avuç ceviz, fındık , badem veya süt ve meyveden oluşan bir ara öğün yapın .)
- Enerji ve protein ihtiyacınızı karşılamaya çalışın.
- Vitamin ve mineralleri sağlıklı beslenerek yeterli miktarda alın.
- Stres yorgunluğunuzu daha fazla artırabilir. Stres yorgunluğunuzu daha fazla artırabilir. Stres yönetimi için yardım alın.

SIKCA SORULAN SORULAR :

1) KEMOTERAPİ ALIRKEN YENİLMEMESİ GEREKEN YİYECEKLER NELERDİR ?

• Bazı yiyeceklerin tedavi sürecinde tüketilmesi kemoterapi ilacının etkinliğini değiştirebilir veya azaltabilir. Bu yiyecekler : *greyfurt, nar, karadut, böğürtlen, turunç, karışık bitki çayları, yıldız meyvesi* dir.

2) ŞEKER TÜKETMEK YASAK MI, NE KADAR ŞEKER TÜKETEBİLİRİM?

Sağlıklı beslenme önerileri çerçevesinde bireyler, günlük almaları gereken enerjinin % 5 veya daha azını masa şekeri dediğimiz basit karbonhidratlardan oluşturulabilirler. Bu günlük enerji ihtiyacı 2000 kilokalori olan bir bireyin enerji gereksiniminin en fazla 100 kilokalorisini saf şekerlerden alabileceği anlamına gelmektedir. Yani gün boyu en fazla 25 gram masa şekeri tüketilebilir.

Örneğin 1 kâse sütlü tatlı (20-40 gram şeker)ya da 5 adet kesme şeker ya da 1 dilim kek (15-30 gram şeker) ya da 4 tatlı kaşığı bal veya reçel tüketen bir birey günlük alabileceği şeker miktarını tüketmiş demektir.

Günlük beslenmenizde, masa şekeri tüketiminizin önerilen miktarı aşmamasına dikkat edin!

3) ŞİFALI OTLAR VE BİTKİSEL İÇERİKLİ DİYET TAKVİYELERİ OLDUĞUNU DUYUYORUM, KULLANABİLİR MİYİM?

Otlar yüzlerce yıldır hastalıkları tedavi etmek için kullanılmaktadır. Bugün otları hap, çay veya sıvı özler şeklinde bulabilmekteyiz, bu ürünlerin çoğu zararsızdır ama zararlı ve ağır yan etkileri olanlar da vardır.

Kullandığınız herhangi bir bitkisel ürünü ve besin takviyesini mutlaka sağlık ekibinizle paylaşınız.

Kullandığımız ürünün kutusunu ve içeriğini doktorunuza tam anlatabilmek ve kanser tedavisini etkilemediğinde emin olabilmek için bu mutlaka gereklidir.

5) TIBBİ BESLENME DESTEK ÜRÜNLERİNE NE ZAMAN BAŞLANILMALI VE HANGİ AŞAMALARDA ALINMALI ?

Bu sorunun ne yazık ki tek bir yanıtı yok!

Bireysel farklılıklar ve tedavi sürecinde yaşanan yan etkiler her hasta için tıbbi beslenme destek ürünü (mama)kullanım zamanını değiştirmektedir. Bazı hastaların tedavi boyunca hiç ihtiyacı olmazken bazı hastaların tanı anında desteğe ihtiyacı olabilir.

Son altı ayda %10, son 3 ayda %5 ağırlık kaybı olan ve iştahsızlığı devam eden veya başka bir beslenme güçlüğü olan hastalar için sağlıklı beslenme planına takviye duruma göre gerekli olan çeşit ve miktarlarda ürün dahil edilebilir.

Unutulmamalıdır ki kötü beslenme ve buna ilave ciddi ağırlık kayıpları başlamadan önce beslenme desteğini başlatmak ve sağlıklı vücut ağırlığını korumak tedavinizin başarısını pozitif etkilemektedir!

6) TIBBİ BESLENME DESTEK ÜRÜNLERİ (MAMALAR NORMAL GIDANIN YERİNİ TUTAR MI ?

Tıbbi beslenme destek ürünleri (mamalar) enerji, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri içinde bulunduran kompleks besinlerdir. Yediğiniz herhangi bir sağlıklı dengeli öğünün sıvı formu gibi düşünebilirsiniz.

Doktorunuzun ve diyetisyeninizin sizin için önerdiği tıbbi beslenme ürününü, size en uygun gelen aromasını tercih ederek, beslenme planınızda önerilen öğünlerde ve önerilen miktar kadar tüketiniz.

7) TEDAVİM BİTTİKTEN SONRA YENİDEN BU HASTALIKLA KARŞILAŞMAMAK İÇİN TÜKETMEM GEREKEN SÜPER BESİNLER VAR MI?

Kanserden korunmak veya tedavi bittikten sonra yeniden bu hastalıkla karşılaşmamak için karışık beslenme, sağlıklı beslenme için temel kuraldır ve mevsim ürünleriyle, doğru pişirme teknikleri kullanılarak ve yeterli porsiyon miktarlarıyla beslenmek sağlıklı beslenmeye yaklaşmak için yeterlidir.

Ancak bazı yiyecekler diğerlerine göre kanserle daha fazla mücadele etmekte ve oluşan kanser hücrelerini vücuttan uzaklaştırma konusunda vücuda daha fazla destek vermektedir.

Bu dost besinlerin faydalarından yararlanmak istiyorsanız ,bu besinleri abartıdan uzak bir şekilde bir seferde çok yemek yerine düzenli bir şekilde sofranızda yer vermeniz yeterli olacaktır. Gelin şimdi bu yiyeceklerle tanışalım :

1) *Kükürtlü sebzeler :* Brokoli , lahanana, karnabahar, Brüksel lahanası, turp çeşitleri, şalgam, su teresi, yabani havuç, hardal yeşillikleri, çin lahanası, kara lahanana,yer lahanası (alabaş)

2) *Kurubaklagiller ve soya fasulyesi*

3) *Üzümsü meyveler :* Çilek, böğürtlen, ahududu, yaban mersini, dut, üzüm, kıvılcık, kiraz, vişne

4) *Dost baharatlar :* Tarçın , karanfil, fesleğen, kimyon, kakule, nane, kişniş, biberiye, sarımsak, zencefil ve zerdeçal

5) *Karotenoidlerden zengin yiyecekler :* Bal kabağı, tatlı patates en zengin kaynağı.

Havuç, kayısı, mısır, domates, yeşillikler, kabak, biber, brokoli, nektarin, şeftali, portakal , karpuz..

6) *Balık*

7)*Prebiyotik yiyecekler :* Enginar,kereviz, pırasa, kuşkonmaz, soğan, sarımsak, muz, yerelması, hindiba, buğday kepeğı, tam tahıllı ürünler ve kurubaklagiller

8)*Sert kabuklu kuruyemişler:* Ceviz, fındık, fıstık, badem, brezilya fıstığı, kaju vb..

9)*Yeşil Çay ve Siyah Çay*