



الاكل خلال فترة علاج السرطان



الاكل هو جزء مهم من علاج السرطان. يمكن أن يساعدك على الشعور بالتحسن والبقاء أقوى. عندما تكون مصابًا بالسرطان ، قد تحتاج إلى تناول طعام مختلف عما قد تعتقد أنه صحي للحفاظ على قوتك. جرب هذه النصائح:

تحدث مع طبيبك أو اختصاصي التغذية لوضع خطة



يمكنهم وضع خطة للمساعدة في أي آثار جانبية من العلاج التي تسبب مشاكل الأكل. على سبيل المثال: إذا كنت تعاني من الغثيان (تشعر بالغثيان في معدتك) ،

- فيمكنهم وصف دواء لتتناوله قبل الوجبات
- إذا كنت تواجه مشكلة في المضغ والبلع ، فيمكنهم مشاركة قائمة الأطعمة اللينة

ركز على الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والبروتينات العالية



أهم شيء هو التأكد من حصولك على السعرات الحرارية والبروتينات التي يحتاجها جسمك. سيساعد ذلك جسمك على إعادة بناء الأنسجة والحفاظ على وزنك مرتفعًا والبقاء قويًا.

طرق إضافة السعرات الحرارية للأطعمة

- تذوب الزبدة فوق البطاطس والأرز والخضروات المطبوخة
- أضف منتجات الحليب إلى الطعام ، مثل الجبن المبشور على الخضار والكريمة الثقيلة أو المخفوقة إلى الفطائر والفطائر والفواكه
- استخدم صلصة السلطة العادية والمايونيز ، بدلاً من قليلة الدسم
- أضف الجلي أو العسل أو المربي إلى الخبز والبسكويت والفواكه



أفكار لتناول الأطعمة الغنية بالبروتين

- منتجات الألبان ، مثل الجبن مع البسكويت والزبادي اليوناني في العصائر
- البيض ، مثل البيض المسلوق المضاف إلى السلطة أو المصنوع في سلطة البيض
- اللحوم والدجاج والأسماك مثل اللحوم المطبوخة المضافة إلى الحساء والسلطات والعجة
- الفاصوليا والبذور والمكسرات ، مثل بذور عباد الشمس أو الجوز مع رشها على السلطات والحلويات ، وزبدة الفول السوداني على الخبز المحمص أو ممزوجة في مخفوق الحليب (ميلك شيك)



تناول سوائل كافية



اشرب السوائل طوال اليوم ، خاصة في الأيام التي لا يمكنك فيها تناول الطعام. يحتاج معظم البالغين إلى حوالي 8 إلى 12 كوبًا (64 إلى 96 أونصة) يوميًا. حاول الاحتفاظ بزجاجة ماء في مكان قريب. جرب هذه الأفكار للسوائل:

سوائل صافية للشرب طوال اليوم



- المثلجات
- المرق الصافي مثل
- دجاج أو خضار
- الشاي
- مسح المشروبات الغازية
- العصير
- عصير التفاح والتوت البري والعنب

سوائل كاملة للحصول على المزيد من السعرات الحرارية والبروتين



- زبادي
- ميلك شيك
- آيس كريم ناعم
- عصير الطماطم والخضروات
- بدائل الوجبات ، مثل ضمان ومشروبات الإفطار الفوري

استعد وخطط أن تأكل جيدًا



- يساعد التخطيط لوجباتك مسبقًا على التأكد من أنك ستأكل جيدًا طوال الأسبوع. للبدء: قم بتخزين الأطعمة التي تحتاج إلى القليل من الطبخ أو لا تحتاج إلى طهي مثل وجبات العشاء المجمدة والأطعمة المطبوخة الجاهزة للأكل. اصنع إضافات. يمكنك تجميد أو تبريد بقايا الطعام. بهذه الطريقة ، سيكون لديك شيء تقوم به بسرعة.
- اطلب من الأصدقاء أو العائلة مساعدتك في التسوق والطهي. أنشئ قائمة بقالة حتى يسهل عليهم التسوق من أجلك.

اتبع إرشادات سلامة الغذاء



- يمكن لبعض علاجات السرطان أن تضعف جهاز المناعة لديك وتزيد من فرص الإصابة بعدوى خطيرة. اتبع نصائح سلامة الغذاء التالية:
- اغسل يديك قبل تناول الطعام أو تحضيره
 - اغسل الفواكه والخضروات جيدًا - افركها تحت الماء الجاري
 - اطبخ الأطعمة لدرجة الحرارة المناسبة - استخدم مقياس حرارة الطعام لفحص اللحوم



اذهب إلى FoodSafety.gov للحصول على مخطط لدرجات حرارة الطهي الآمنة.