

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center
Making Cancer History®

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية

أعدّه

The University of Texas MD Anderson Cancer
Center (مركز "إم دي أندرسون" للسرطان التابع لجامعة تكساس)
Department of Clinical Nutrition (قسم التغذية السريرية)

ظهر هذا الكتيب إلى النور بفضل التبرعات السخية من
Jason's Deli (مطعم جيسون).



THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية

أعدّه

The University of Texas MD Anderson Cancer Center
(مركز "إم دي أندرسون" للسرطان التابع لجامعة تكساس)
Department of Clinical Nutrition (قسم التغذية السريرية)

ظهر هذا الكتيب إلى النور بفضل التبرعات السخية من
Jason's Deli (مطعم جيسون).

جدول المحتويات

أهمية التغذية..... ٥

الأطعمة والأغذية

تقوية الجهاز المناعي..... ٧

قوة النباتات..... ١١

الكربوهيدرات..... ١٣

مصادر البروتين..... ١٧

الدهون..... ١٩

الترطيب..... ٢٣

ترديد شراء الأطعمة العضوية؟..... ٢٥

للمريض ومقدم الرعاية

التعامل مع الآثار الجانبية..... ٢٧

ضبط سكر الدم أثناء العلاج بالاستيرويدات..... ٢٩

مقدمة في الدعم الغذائي..... ٣١

المكملات الغذائية..... ٣٣

أهمية النشاط..... ٣٥

التعب المرتبط بالسرطان..... ٣٩

نصائح بشأن الأمن الغذائي..... ٤١

نصائح لتسوق البقالة..... ٤٥

الوصفات..... ٤٧

المصادر..... ٦١





أهمية التغذية

للتغذية دور في جميع مراحل السرطان - الوقاية أو تقليل المخاطر والعلاج وما بعد العلاج. تنصح **The American Cancer Society (ACS)** (الجمعية الأمريكية للسرطان) و**American Institute of Cancer Research (AICR)** (المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان) بغذاء نباتي المصدر. الغذاء النباتي المصدر والأطعمة الكاملة تعتمد على النباتات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور. وتشمل البروتينات الخالية من الدهون مثل منتجات الألبان واللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض. يشمل علاج السرطان على العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والجراحة والعلاج المناعي والعلاج بالخلايا التائية. تلعب التغذية دوراً في العلاج والتعافي بوجه عام من السرطان.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • أهمية التغذية

يكافح The Department of Clinical Nutrition من أجل النهوض بتقديم رعاية غذائية مكثفة لمرضانا. يوفر RDs (أخصائيو التغذية) التثقيف والتقييم والاستشارة للمرضى ومقدمي الرعاية، ويعملون عن كثب مع فريق الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك لتقديم الدعم الغذائي المتخصص لاحتياجاتك الخاصة. العديد من RDs مجازون من المجلس بشهادات في التغذية السرطانية أو هم أطباء مجازون في دعم التغذية.

إذا كنت ترغب في مقابلة أخصائي تغذية، يُرجى طلب استشارة من فريقك الطبي أو أرسل رسالة من خلال MyChart (ماي تشارت) أو اتصل بقسم the Department of Clinical Nutrition على رقم ٧١٣-٥٦٣-٥١٦٧.

توفر التغذية السليمة للجسم الطاقة اللازمة للبقاء أثناء العلاج. كما تساعد التغذية على مواجهة الآثار الجانبية للعلاج (مثل الغثيان والتعب الشديد) وتساعد على النفاهة بعد العلاج.

Registered dietitians (RDs) (أخصائيو التغذية المسجلون) موجودون لمساعدتك خلال فترة العلاج وما بعد العلاج في أية أسئلة أو هموم بخصوص التغذية. يجيب هذا الكتيب على أسئلة التغذية الشائعة، إلا أنه لا يمثل بديلاً عن التقييم من قِبَل أخصائي تغذية مسجل لتقديم خطة علاجية مصممة خصيصاً لك.

تقوية الجهاز المناعي

إن تناول الكميات المناسبة من البروتين والطاقة، بالإضافة إلى الوزن الصحي، ضروريان لدعم الجهاز المناعي. يؤثر كلاً من سوء التغذية والسمنة سلباً على الجهاز المناعي. سنذكر من خلال هذا الكتيب الاسترشادي العديد من الفيتامينات والمعادن ومكونات الغذاء الضرورية لدعم الجهاز المناعي.

- فيتامينات ج، د، هـ
- الكاروتينويدات مثل كاروتين بيتا (والذي يستطيع الجسم أن يحوله إلى فيتامين أ)
- الكيماويات النباتية

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية الصحية • تقوية الجهاز المناعي

لمزيد من المعلومات انظر الصفحات ١١، ١٢، ٤٨، ٥٢، ٥٨ من هذا الكتيب أو قم بزيارة AICR.org.

البريبوتكس والبروبيوتكس

تشمل ميكروبات الأمعاء الصحية وجود بكتيريا نافعة، والتي تساعد على تقوية الجهاز المناعي. وتعمل الأطعمة التي تحتوي على البريبوتكس والبروبيوتكس كسماد للكائنات الصحية الموجودة في أمعائك.

البريبوتكس هي الألياف الغذائية القابلة للتخمر والتي تحفز نمو البكتريا الجيدة في أمعائك. من أمثلة الأطعمة التي تحتوي على ألياف البريبوتكس: جذور الهندباء (الإينولين) وبذور الكتان المطحونة والبقوليات والبصل والثوم والشوفان والشعير والموز والتفاح بقشره والهلين والطماطم.

- معادن السيلينيوم والنحاس والحديد
- دهون أوميغا-٣
- الألياف (بريبوتكس)
- بهارات الكركم والثوم والقرفة

عدم التوازن الغذائي وعدم تناول الكميات المناسبة من هذه الأغذية يؤثر سلبيًا على الجهاز المناعي.

الكيمائيات النباتية

يوجد الآلاف من الكيمائيات النباتية في الغذاء النباتي الكامل. تحتوي هذه المركبات القوية على خصائص عديدة لمقاومة الأمراض بما في ذلك عملها كمضادات للأكسدة وتقوية الجهاز المناعي ومحاربة الفيروسات.

أحماض أوميغا-٣ الدهنية

الأحماض الدهنية الأساسية غير المشبعة المتعددة المسماة (دهون أوميغا-٣) لديها تأثيرات بيولوجية مثل تنظيم الاستجابة للالتهابات ونمو الخلايا.

من أمثلة الأغذية الغنية بأوميغا-٣: أسماك المياه الباردة (أي السلمون) وبذور الكتان المطحونة والجوز وبذور الكتان وزيت الكانولا أو الجوز والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة واللحوم المغذاة على الحشائش والدجاج أو البيض الآتي من الدجاج المغذى على الحشائش.

لمزيد من المعلومات انظر صفحة ٢٠ و ٥٠ من هذا الكتيب أو قم بزيارة AICR.org.

البروبيوتكس هي بكتيريا حية موجودة في الزبادي وغيرها من الأطعمة المخمرة. يوجد المئات من أنواع البروبيوتكس. لم يُعرف بعد أي من هذه الأنواع هي الأفضل للشخص العادي السليم. تحدّث مع مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أي مكملات للبروبيوتكس، لكن يُفضّل تناول الأطعمة على المكملات. من أمثلة الأطعمة المخمرة التي تحتوي على كائنات البروبيوتكس: الزبادي واللبن الرائب والمنتجات المخمرة الأخرى مثل الكمبشي ومخلل الملفوف.

لمزيد من المعلومات انظر الصفحات ١٤، ١٥، ٥٢، ٥٤ من هذا الكتيب أو قم بزيارة AICR.org



قوة النباتات

الأطعمة النباتية غنية بالكيماويات النباتية التي تساعد في الوقاية من السرطان. الكيماويات النباتية هي مركبات موجودة في النباتات بشكل طبيعي. وعند أكلها، فإنها تعطي مجموعة واسعة من المنافع الصحية. توصي **The American Institute for Cancer Research (AICR)** أن يكون ثلثي طبق طعامك من الأطعمة النباتية. تشمل الأطعمة النباتية الخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والشاي والبهارات. للحصول على أفضل المصادر للكيماويات النباتية، قم باختيار الخضروات والفواكه الكبيرة الملونة ذات النكهة القوية.



لقد وُجد أن الكيماويات النباتية:

- تحفز الجهاز المناعي
- تمنع إنتاج المواد المسرطنة
- تقلل الالتهابات والتي قد تسبب وتحفز نمو السرطان
- تمنع تلف الحمض النووي الريبي منزوع الأكسجين (DNA) وتساعد في إصلاحه
- تقلل من التلف الأوكسيدي للخلايا والذي قد يسبب السرطان
- تُبطئ نمو الخلايا السرطانية وتُقلل إنتاج الخلايا التالفة
- تساعد على تنظيم الهرمونات

من أمثلة الكيماويات النباتية:

- **كاروتين بيتا:** اليقطين والبطاطا الحلوة والجزر والكنترولوب والبروكلي والسبانخ والكرنب الأخضر
- **الليكوبين:** الفلفل الأحمر الحلو والطماطم أو منتجاتها والبطيخ
- **الليوتين:** البروكلي وكرنب بروكسيل والخرشوف والكرنب
- **البولي فينولات:** الشاي الأخضر والعنب والحبوب الكاملة والفاصوليا السوداني
- **أنتوسياندين:** التوت الأزرق والتوت الأسود والبرقوق والتوت البري والفاصوليا والبصل الأحمر والفجل
- **الأيسوفلافون:** فول الصويا ومنتجات الصويا (التوفو والإدامامية وحليب الصويا، إلخ).



الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي إحدى الأركان الرئيسية للغذاء الصحي، إلى جانب البروتين والدهون. فهي توفر مصدرًا للطاقة لجسمك وعقلك. ينبغي الانتباه إلى اثنين من المكونات الخاصة عند اختيار الكربوهيرات: الألياف والسكر.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • **الكربوهيدرات**

الحبوب الكاملة مصدر جيد للطاقة. كما أنها توفر مجموعة متنوعة من فيتامين ب والمنغنيز والسيلينيوم والكيماويات النباتية. جرّب هذه الحبوب الغنية بالألياف وتذوق طعمها الفريد وقوامها.

الأمارات	الفارو	الكينوا (بذرة أحد الحبوب)
الشعير	الكاشا	السور غوم (الذرة البيضاء)
الأرز البني	حبوب الدخن	التيف
البرغل (القمح المطحون)	القمح الكامل	الشوفان

الألياف

تعتبر الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة مصادر رائعة للألياف، والتي تساعد في الصحة الهضمية والوقائية من سرطانات معينة. كما يمكن للألياف أن تساعد في الحفاظ على مستوى طبيعي لسكر الدم بالإضافة إلى الوزن الصحي. قد نحتاج إلى تعديل نوعية الألياف وكمياتها أثناء تلقي بعض علاجات السرطان. تحدّث مع طبيبك أو أخصائي التغذية إن كانت لديك أية استفسارات.



اسع إلى أن تشمل كل وجبة على حبوب كاملة كجزء من التغذية النباتية. إذا لم تكن تشمل الحبوب الكاملة في وجباتك بالفعل، فابدأ بإضافتها بكميات صغيرة.

- أضف ملعقة صغيرة من الشوفان إلى الزبادي في الصباح
- جرّب عمل شطيرة مصنوعة من خبز القمح الكامل بدلاً من الخبز الأبيض
- استبدل نصف كمية الأرز بأرز بني إذا كنت معتادًا على أكل الأرز الأبيض

اجعل الأمر ممتعًا وجرّب حبة جديدة كل أسبوع. انظر إلى قسم الوصفات من هذا الكتيب للحصول على وصفات لذيذة مصنوعة من الحبوب الكاملة.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • الكربوهيدرات

السُّكَّر

السكر هو أبسط صورة للكربوهيدرات ويوجد طبيعيًا في الأطعمة الكاملة مثل الفواكه. كما أنه مصدر إضافي للسعرات الحرارية مثل تلك الموجودة في الحلويات (البسكويت والكعك والآيس كريم والصودا، إلخ). ومن أكبر المخاوف التي تتعلق بالتغذية والسرطان هي، ما إذا كان السكر يساهم في زيادة تعرضك للإصابة بالسرطان، أو يساعد في نمو الخلايا السرطانية وانتشار السرطان الموجود بالفعل. نحن نحتاج لمزيد من الأبحاث لكي نتأكد من فهم ذلك الأمر. فلا يمكنك "تجويد" الخلايا السرطانية، دون تجويد الخلايا السليمة. لذا، من الأفضل اتباع غذاء متوازن يشمل على الكربوهيدرات من الأطعمة الكاملة مع تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • الكربوهيدرات





مصادر البروتين

ينبغي أن يحتوي الغذاء المتوازن على البروتينات الخالية من الدهون. البروتينات ضرورية للنمو ولإصلاح أنسجة الجسم وللحفاظ على جهاز مناعي صحي. طبقاً لإرشادات AICR التوجيهية، فإنه ينبغي ألا تملأ أكثر من ثلث طبقك بالأسماك أو الدواجن أو اللحم أو البيض أو منتجات الألبان. حاول أن تأكل بروتينات من مصدر نباتي على الأقل مرة أسبوعياً بدلاً من البروتينات الحيوانية، مثل الفاصولياء أو العدس أو التوفو أو حبوب الصويا. كما أن جسمك سيستفيد أيضاً من الألياف المضافة.

طبقاً للأبحاث، فإن الأغذية الغنية باللحم الأحمر واللحوم المصنّعة تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. قلل من تناول اللحوم الحمراء مثل لحم الخنزير أو الضأن أو البقر إلى حوالي ١٨ أونصة (٥٠٠ غرام) أو أقل في الأسبوع.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • مصادر البروتين

أحياناً يتساءل المرضى عن ما إذا كان الصويا يزيد من احتمالية الإصابة ببعض أنواع السرطان. يحتوي الصويا على مركبات تسمى الأيسوفلافون، والتي يمكنها أن تعمل في الجسم عمل الإستروجين. توصي **The American Cancer Society** بأن مصادر الصويا من الأطعمة الكاملة آمنة للأكل بكميات معقولة، حتى مع معظم مرضى سرطان الثدي. عادة فإن تناول 1-3 حصص من الطعام القائم على الصويا آمن للأكل كجزء من غذاء صحي متوازن. الحصة الواحدة تساوي كوب واحد من حليب الصويا أو نصف كوب من الإدامامية أو ثلث كوب من التوفو. إذا كنت لا تزال قلقاً بخصوص إدراج الصويا في غذائك، اطلب استشارة مع أخصائي التغذية للحصول على المزيد من المعلومات.

تجنب تماماً اللحوم المصنّعة مثل اللحوم المصنّعة الباردة والسجق والسلامي والبيبروني واللحم المقدد والهورت دوغ واللحم البقري المعلب والبولونيا. يُنصح بتناول الأطعمة الطازجة بأقل الإضافات.

قلل من استخدام طرق الطبخ بدرجات الحرارة العالية مثل الاتصال المباشر بالشعلة عند الشواء. سيقبل هذا من التعرض لمركبات ذات ضرر محتمل والتي قد تساهم في خطر الإصابة بالسرطان.

الصويا

الصويا بروتين نباتي يحتوي على الألياف والبوتاسيوم والمغنسيوم وغيرها من الأغذية الضرورية. تشمل أطعمة الصويا الإدامامية وحليب الصويا والتوفو والتمبه (بديل نباتي للحم).

الدهون

يمكن تقسيم الدهون إلى ثلاثة أنواع رئيسية- الدهون غير المشبعة والمشبعة والمتحولة. الدهون ضرورية لأجسامنا؛ لأنها توفر الطاقة وتعزز الصحة الجيدة من خلال خصائصها المضادة للالتهابات.

كما أنها تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات الأساسية الذائبة في الدهون. وهي تشمل الفيتامينات أ، د، هـ، ك.

لا تتكون كل الدهون بشكل متساو ويجب استهلاكها بتوسط لاجتناب اكتساب وزن زائد غير مرغوب فيه؛ فجميع الدهون والزيوت عالية السعرات الحرارية (حتى الدهون الصحية منها).

الدهون غير المشبعة

اعتُبرت الدهون غير المشبعة صحية عبر التاريخ. ولها صورتان: دهون غير مشبعة أحادية ودهون غير مشبعة متعددة.

دهون غير مشبعة أحادية توجد في الأفوكادو وزيت الزيتون وزيت الكانولا وفي الفول السوداني.

تقدم هذه الدهون فوائد للقلب عن طريق تقليل الكوليسترول وتخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب.

يوجد نوعان من الدهون غير المشبعة المتعددة: أوميغا-٣ وأوميغا-٦.

دهون أوميغا-٣ موجودة في الجوز وبذور الشيا وبذور الكتان والأسماك الدهنية بما فيها السلمون والماكريل والرنجة والتونة والسالمون والسردين.

دهون أوميغا-٦ موجودة بالأساس في الخضروات بما فيها زيت النرة وزيت العصفور وزيت السمسم وزيت الفول السوداني وزيت الصويا. الخضروات المقلية في زيت غزير واللحوم المقلية أو المقلية في زيت غزير والدواجن والأسماك، جميعا غنية أيضاً بدهون أوميغا-٦.

دهون أوميغا-٣ وأوميغا-٦ ضرورية للجسم ويجب أن تتوفر من خلال الغذاء. ولأن دهون أوميغا-٦ موجودة في كثير من الأطعمة المعلبة، فإننا نميل إلى استهلاك الكثير منها في غذائنا. يمكن أن تظهر التهابات إذا كانت كمية دهون أوميغا-٦ في الغذاء أكثر من دهون أوميغا-٣. ولتقليل الالتهابات المزمنة وخطر الإصابة بالسرطان، عليك بتناول الكثير من الأطعمة الغنية بدهون أوميغا-٣ والقليل من الأطعمة الغنية بدهون أوميغا-٦.

الدهون المشبعة

الدهون المشبعة ليست أساسية وينبغي تحديد كميتها. وهي موجودة في المنتجات الحيوانية والزيوت الاستوائية. هذه الدهون عادة ما تكون في حالة صلبة عند درجة حرارة الغرفة. توجد الدهون المشبعة في الزبدة والدهن وزيت جوز الهند وزيت بذور النخيل وزيت النخيل. وتشمل المصادر الأخرى:

- قطع اللحم الدهنية (المعروفة بالدهون) (قطع لحم البقر الممتاز، الضلوع، ستيك تي بون، والهامبرغر العادي)
- اللحم المقدد أو السجق
- السلامي والبولونيا
- الدواجن (الدجاج والديك الرومي) المقلية أو بجلدها

الدهون المتحولة

توجد الدهون المتحولة بشكل أساسي في الزيوت المهدرجة جزئيًا، والتي تعتبر من مكونات العديد من الأطعمة المصنعة. عادةً ما تكون الدهون الصلبة عند درجة حرارة الغرفة ذات الصلاحية التخزينية الممتدة غنية بالزيوت المهدرجة أو المهدرجة جزئيًا. من المصادر الشهيرة للدهون المتحولة البسكويت المغلف والكعك والحلوى الصلبة ووجبات التحلية الخفيفة وشرائح البطاطس المقلية العادية. تحتوي أيضًا المافن المعد للأسواق والمعجنات والفطائر والبسكويت أو الكعك على الدهون المتحولة.

قلل من تناول الدهون المشبعة وتجنب الدهون المتحولة؛ لأن لها علاقة بأمراض القلب.



الترطيب

يعتبر البقاء في حالة رطوبة (تناول السوائل) ضروري للحياة. يبقى معظم الناس في حالة رطوبة عن طريق شرب الماء وغيره من المشروبات. تساهم الأطعمة الغنية بالماء بنسبة ماء للجسم من إجمالي المياه التي يحتاجها. عدم البقاء في حالة رطوبة (يسمى جفاف) وهو يهدد الحياة. يمكن للجفاف أن يسبب الصداع والتعب والتشوش العقلي والشلل الكلوي. كما تشمل الأعراض أيضاً وجود جفاف ولزوجة في الفم وقلة البول أو انعدامه وجفاف الجلد حيث يظل منتصباً عند قرصه قرصة خفيفة.

إذا شعرت بأنك لا تشرب كمية كافية من السوائل، جرب اتباع النصائح الآتية.

الفواكه والخضروات غنية بالماء. يحتوي ١ كوب من البطيخ و٤/٣ كوب من التوت الأزرق كمية من السوائل تعادل ١ كوب من الماء. وتحتوي تفاحة واحدة صغيرة على حوالي ٢/١ كوب من الماء.

إذا شعرت بأعراض جانبية بسبب العلاج تحدُّ من تناولك للسوائل، عُذ إلى قسم التعامل مع الأعراض الجانبية في هذا الكتيب للحصول على بعض النصائح. كما يمكنك أيضًا تحديد موعد مع أخصائي تغذية مسجل للحصول على المزيد من التثقيف.

ستجد وصفات لمشروبات لذيذة يمكنها المساعدة على إبقائك في حالة ترطيب في قسم الوصفات.

- حافظ على وجود زجاجة ماء معك دائمًا واشرب منها خلال اليوم.
- إذا لم تستطع شرب كمية كافية من الماء، قم بمص رقائق الثلج أو مصاصات الآيس كريم المثلج. فهذا سيساعد في ترطيب فمك أيضًا.
- إذا كانت لديك مشكلة في المشي، حافظ على وجود مبرّد بجانبك مملوء بزجاجات الماء وعلب العصير والمشروبات الأخرى.
- وعليك بأكل الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات والحساء والبودنج والجيلاتين والزبادي والأطعمة الرطبة الأخرى.
- اسأل الطبيب أو أخصائي التغذية عن كمية السوائل المنصوح بها لك يوميًا.



تريد شراء الأطعمة العضوية؟

يتم إنتاج الأطعمة العضوية باستخدام أساليب زراعية تحدُّ من استخدام مبيدات حشرية وأسمدة معينة. وهي لم تُصنَّ باستخدام مزيبيات صناعية أو إضافات الطعام الصناعية. إن شراء الأطعمة العضوية قد يكون مكلفًا، كما أن الأطعمة العضوية ليست ذات قيمة غذائية أعلى من الأطعمة المزروعة بالطرق التقليدية.

ثمة أطعمة غير عضوية معينة تُزرع باستخدام مبيدات حشرية بكميات أكثر من غيرها. تشير مجموعة العمل البيئي ((The Environmental Working Group (EWG)) إلى تلك الأطعمة على أنها (المجموعة القذرة) (Dirty Dozen). فهي تحتوي عادة على أعلى المستويات من بقايا المبيدات الحشرية. عند شرائك للأطعمة العضوية، راعي اختيار الأطعمة من القائمة المذكورة أدناه لتجنب بقايا المبيدات الحشرية.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • تريد شراء الأطعمة العضوية؟

ضع في الاعتبار أن فوائد أكل الفواكه والخضروات (سواء أكانت عضوية أم لا) تتعدى بكثير الخطر المحتمل المصاحب للكيمويات أو المبيدات الحشرية.

تنتج المنتجات الحيوانية العضوية مثل اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان من حيوانات لم تتلقى أية مضادات حيوية أو هرمونات نمو.

فَتَش عن رمز وزارة الزراعة الأمريكية للأطعمة العضوية *USDA Organic* لمعرفة ما إذا كان منتج معين عضويًا أم لا.



نذكر "Dirty Dozen" بالترتيب من أعلى محتوى للمبيدات الحشرية إلى الأقل:

- | | |
|--------------|------------------|
| ١. الفراولة | ٧. الكرز |
| ٢. السبانخ | ٨. الإجاص |
| ٣. النكتارين | ٩. الطماطم |
| ٤. التفاح | ١٠. الكرفس |
| ٥. العنب | ١١. البطاطس |
| ٦. الخوخ | ١٢. الفلفل الحلو |

يُنصح بغسل جميع الفواكه والخضروات جيدًا.

ملحوظة: تقوم EWG بتحديث القائمة سنويًا، لذا فإن الأطعمة المذكورة بقائمة "Dirty Dozen" عرضة للتغيير. للحصول على المعلومات الأكثر تحديثًا، قم بزيارة موقعهم الإلكتروني: <https://www.ewg.org/foodnews/list.php>

التعامل مع الآثار الجانبية

رغم أن الآثار الجانبية قد تسبب صعوبة في الأكل، إلا أن الأكل بكميات كافية للحفاظ على وزنك أمر في غاية الأهمية. جرب النصائح الآتية لمساعدتك على التعامل مع الآثار الجانبية.

الغثيان/القيء: تناول وجبات صغيرة متكررة. تسلى على الأطعمة الجافة مثل بسكويت كراكرز المملح أو التوست أو حبوب الإفطار. تجنب الأطعمة الدهنية أو المبهرة والأطعمة ذات الروائح القوية. تأكد من شرب كمية كافية من السوائل لمساعدة الأمعاء على الحركة بانتظام؛ فالجفاف والإمساك قد يؤديان إلى الغثيان. جرب حلوى الليمون أو النعناع أو الأصناف المحتوية على الزنجبيل. (انظر قسم الوصفات للزنجبيل والكرم وعصير التفاح الساخن.) تجنب الروائح النفاذة الموجودة أثناء إعداد الطعام.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • التعامل مع الأعراض الجانبية

صغيرة من البيكنج صودا و ٤ أونصة من الماء.

التغيير في الطعم: حافظ على ممارسة عادات رعاية الفم باستخدام الفرشاة لتنظيف اللسان والأسنان بعد كل وجبة. جرب غسول البيكنج صودا لغسل الأقرص أو العلكة الخالية من السكر أو حلوى النعناع أو حلوى الليمون أو الحلوى المتلجة أو الفواكه الطازجة المتلجة.

للحصول على المزيد من المساعدة للتعامل مع هذه الأعراض الجانبية أو غيرها، ولضمان الحصول على أفضل تغذية لك خلال العلاج، اطلب من الفريق الطبي استشارة غذائية أو اتصل بقسم Department of Clinical Nutrition على رقم ٥١٦٧-٥٦٣-٧١٣ لتحديد موعد للاستشارة الغذائية.

الإسهال: تجنب الأطعمة المبهرة والدهنية والأطعمة الغنية بالألياف. تناول وجبات صغيرة متكررة. رطب جسمك جيدًا وعود الشوارد الكهربائية باستخدام مشروبات تعويض الشوارد مثل المشروبات الرياضية.

الإمساك: اشرب كمية كبيرة من السوائل وتناول أطعمة غنية بالألياف. البرقوق الجاف قد يساعد أيضًا. تحدث مع الطبيب أو أخصائي التغذية بخصوص تناول مكملات الألياف القابلة للذوبان.

فقدان الشهية: تناول وجبات صغيرة متكررة وركز على الوجبات الغنية بالسعرات والبروتين، حتى وإن كانت بعض اللقيمات. قم بشكل مستمر بحمل بعض الوجبات الخفيفة معك.

التهاب الفم أو الحلق: تجنب الأطعمة المبهرة والحامضة واللاذعة ذات الملمس الصلب والكحول والمشروبات الغازية. جرب تناول الأطعمة اللينة والرطبة مع صوص اللحم أو صوص آخر. جرب استخدام غسول البيكنج صودا بعد كل وجبة باستخدام ربع ملعقة

ضبط سكر الدم أثناء العلاج بالاستيرويدات

مرض السكري الناتج عن الاستيرويدات

يحتاج بعض المرضى لتناول الاستيرويدات. وهي قد تسبب ارتفاع مستوى سكر الدم. ويؤدي هذا عند بعض الأشخاص إلى إصابتهم بحالة تسمى مرض السكري الناتج عن الاستيرويدات، ويستطيع بعض المرضى ضبطه بتناول الأنسولين.

يمكن لغذاء يحد من تناول الأطعمة الغنية بالسكر المضاف المساعدة في ضبط مستويات سكر الدم أثناء تناول الاستيرويدات. عادة فإنه بعد التوقف عن تناول الاستيرويدات، ترجع مستويات سكر الدم إلى المستويات الطبيعية عند الأشخاص الذين لم يكونوا يعانون من مرض السكري سابقًا.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • ضبط سكر الدم أثناء العلاج بالاستيرويدات

إرشادات لـغذاء بدون حلويات مركزة

- استخدم بدائل السكر.
- تجنب السكر والأطعمة الغنية بالسكر بما في ذلك البسكويت والكعك والفطائر والجيلي والمربى والمارشميلو والآيس كريم والجيلاتين والبودنج والعسل الأسود والعسل الأبيض وشراب السكر والمشروبات الغازية المحلاة بالسكر وحبوب الإفطار المحلاة مسبقاً بالسكر والمعجنات والدونات والمشروبات الرياضية والحليب أو الزبادي بالنكهات أو المحلى بالسكر والحلوى الصلبة والجرانولا والفواكه المعلبة في شراب.
- حدد تناول عصير الفواكه إلى ما لا يزيد عن ٢/١ كوب يوميًا. ينبغي أن تكون الفواكه المعلبة موضوعة في عصيرها السائل.
- جرب للتحلية تناول الكعكة الإسفنجية أو وافر الفانيليا أو غراهام كراكرز أو البودنج والآيس كريم الخاليين من السكر. تناول الزبادي السادة أو اللايت.
- جرب هذه المنتجات الخالية من السكر:
 - المشروبات أو الشاي السادة أو القهوة ببدائل السكر.
 - شراب السكر والجيلي والمربى والجيلاتين



مقدمة في الدعم الغذائي

يحتاج بعض المرضى إلى المساعدة في تلبية احتياجاتهم الغذائية ويسمى هذا الدعم الغذائي. على سبيل المثال، قد لا تكون المعدة أو المعاء يعملان جيداً أو قد يكون أحدهم خضع لجراحة لإزالة جزء أو كل تلك الأعضاء. في مثل تلك الظروف، فإن التغذية يجب أن تُقدم بأسلوب وشكل مختلفين. قد يكون الدعم الغذائي قصير الأمد أو طويل الأمد طبقاً لاحتياجاتك. يمكن تقديم الدعم الغذائي عبر الجهاز الهضمي (التغذية الأنبوبية) أو عبر الأوردة (التغذية الوريدية).

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • مقدمة في الدعم الغذائي

التغذية الوريدية الكاملة أو التغذية الوريدية (TPN or IV nutrition):

إذا كان جهازك الهضمي لا يعمل، فقد تحتاج إلى الدعم الغذائي الذي لا يستخدم الجهاز الهضمي وإنما يدخل عبر مجرى الدم. يُسمى هذا التغذية الوريدية الكاملة (TPN).

ينبغي إعطاء TPN عبر قسطرة وريدية مركزية. يوفر TPN التغذية الكاملة في صورة سائلة. يوفر السائل البروتينات والكاربوهيدرات والدهون والشوارد الكهربائية والفيتامينات والمعادن. يستطيع فريقنا المجاز بشهادة المجلس الأمريكي في الدعم الغذائي أن يصف للمرضى جميع طلبات TPN.

حتى تبدأ في تلقي TPN، ينبغي أن تدخل المستشفى من أجل المراقبة. تختلف التغطية التأمينية للدعم الغذائي المنزلي بحسب مقدم الخدمة وتعتمد الفوائد على خصائص معينة.

التغذية الأنبوبية: سوف يتناقش أخصائي التغذية معك ويحدد احتياجاتك الغذائية. تُعطى الوجبات عبر الجهاز الهضمي إذا كانت لديك صعوبة في الحصول على التغذية الكافية عبر الفم أو إذا كنت غير قادر على البلع الآمن.

تُعطى التغذية الأنبوبية عبر أنبوب تغذية، والذي يمكن أن يُركب في الأنف أو البطن ويكون نهايته إما في المعدة أو الأمعاء الصغيرة.

إذا احتجت إلى التغذية الأنبوبية في المنزل، سيقوم أخصائي تغذية بتوفير احتياجاتك مع إحدى شركات الأجهزة الطبية التي تختارها. وستحتاج إلى دخول المستشفى للبدء في التغذية الأنبوبية.

المكملات الغذائية

تشمل المكملات الغذائية الفيتامينات والمعادن والأعشاب والنباتات ومنتجات أخرى كثيرة. وهي موجودة في أشكال متعددة مثل الأقراص أو البودرة أو الممضوغات أو المشروبات أو الألواح. من المهم أن تخبر مقدم الرعاية الصحية إذا كنت تتناول أية مكملات غذائية؛ فقد تتعارض أو تتفاعل مع أدويةك الحالية. فقد يكون هذا مضرًا أو يغير علاج السرطان.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • المكملات الغذائية

مختبر المستهلك **Consumer lab**

<https://www.consumerlab.com/>

مكتب المكملات الغذائية التابع لمعهد الصحة الوطني **National**

Institutes of Health Office of

Dietary Supplements

<http://medlineplus.gov/dietarysupplements.html>

قاعدة البيانات الشاملة للأدوية الطبيعية **Natural Medicines**

Comprehensive Database

<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home>

دستور الأدوية الأمريكي (USP) **United States Pharmacopeia (USP)**

<http://www.usp.org/dietary-supplements-herbal-medicines>

إذا كانت لديك أية استفسارات بخصوص المكملات الغذائية، يُرجى سؤال مقدم الرعاية الصحية. يستطيع مقدم الرعاية الصحية مساعدتك في تحديد أي المكملات الغذائية آمن لتناوله.

للحصول على المزيد من المعلومات عن المكملات الغذائية انظر المصادر الآتية. **يُرجى عدم تناول أية مكملات غذائية حتى تتلقى الموافقة من مقدم الرعاية الصحية.**

أهمية النشاط

النشاط ببساطة يعني زيادة الحركة وتقليل الجلوس. تشمل فوائد النشاط ما يلي:

- يقلل احتمالية الإصابة بالسرطان واحتمالية رجوعه.
- يحسّن الصحة بشكل عام.
- يعزز صحة القلب والرئتين مما يقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب.
- يساعد على منع الإصابة بداء السكري وهشاشة العظام.
- يساعد على فقد الوزن والحفاظ عليه مما قد يقلل من احتمالية الإصابة بالسرطان.
- يزيد مستوى الطاقة والقدرة على التحمل والقوة والمرونة.
- يقلل آثار الإجهاد والتوتر والإرهاق ويحسن الصحة النفسية.
- يساعد على انتظام حركة الأمعاء.

استخدم الشكل الموجود أدناه لمعرفة المزيد عن التمرينات الرياضية وفوائدها لك.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • أهمية النشاط

أمثلة	التكرار	فائدتها	نوع التمرينات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> • ركوب الدراجة الهوائية • السباحة • المشي السريع • الركض • تمارين الأيروبيك المائية 	<p>استهدف الآتي طبقاً لقدراتك وأهدافك:</p> <p>١٥٠ دقيقة من تمرين الأيروبيك معتدل الشدة كل أسبوع أو</p> <p>٧٥ دقيقة من تمرين الأيروبيك عالي الشدة كل أسبوع أو</p> <p>أو تركيبة من الاثنين أسبوعياً</p>	يحسن قوة القلب والرئتين.	الأيروبيك - أي نشاط يحافظ على نبض القلب والتنفس مرتفعاً لفترة من الزمن

أمثلة	التكرار	فائدتها	نوع التمرينات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> • الأوزان الحرة/أجهزة الأوزان • حركات وزن الجسم • أربطة المقاومة 	عليك ممارسة تدريب القوة يومين في الأسبوع على الأقل.	يحسن القوة العضلية وصحة العظام.	إن تدريب القوة - هو أحد أنواع التمارين التي تمنح مقاومة ضد قوة ما.
<ul style="list-style-type: none"> • اليوغا • التمدد في المكان 	يومياً	يحسن مرونة الجسم ويساعد في الحفاظ على الحركة الكاملة للمفاصل ويساعد على تجنب الإصابات	تمرينات المد - التواجد في وضع يسبب تمدداً لعضلة معينة



جرب المقترحات الموجودة أدناه لتصبح أكثر نشاطاً خلال اليوم:

- استخدم الدَرَج في الصعود بدلاً من المصعد
- اركن السيارة في الجهة البعيدة من موقف السيارات.
- امشي أو هرول أو نط الحبل في مكانك لمدة دقيقتين كل ساعة.
- امشي متى أمكن.
- خذ راحة كل ساعة للتمدد وتحرك.
- اشترى دراجة هوائية ثابتة وضعها أمام التلفاز. قم بالركوب عليها والتدرّب أثناء مشاهدة التلفاز.

يمكنك استشارة طبيبك بخصوص التمارين والأنشطة المناسبة لك بشكل أفضل. بعض أنواع السرطان وعلاجاته قد تحدّ من النشاط.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • أهمية النشاط

التعب المرتبط بالسرطان

التعب المرتبط بالسرطان هو أشهر أنواع أعراض السرطان والآثار الجانبية لعلاج. يوصف التعب المرتبط بالسرطان على أنه التعب الذي يؤثر على أنشطة الحياة اليومية. فهو أكثر من مجرد الشعور بالتعب العادي. قد تكون أموراً مثل التحدث على الهاتف أو الأكل أو التسوق أو الاستحمام أو المشي صعبة عندما تكون متعباً. يوصف التعب المرتبط بالسرطان بكونه شعوراً بالإجهاد أو الضعف أو التعب أو الإعياء أو وجود صعوبة في التفكير أو ممارسة العمال اليومية أو كل ما سبق. وقد يسبب ضيق في التنفس أو صعوبة في النوم أو التهيج أو القلق.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • التعب المرتبط بالسرطان

أسباب التعب المرتبط بالسرطان

- الإصابة بالسرطان
- علاجات السرطان
- العلاج الكيماوي والأدوية
- الإشعاع
- الجراحة
- زرع الخلايا الجذعية
- العلاج البيولوجي
- فقر الدم
- سوء التغذية
- اضطرابات النوم
- قلة النشاط
- الألم
- الدواء
- المشاكل النفسية والإجهاد
- الذهني

وقد تبين أن التمرينات الرياضية تساعد في تخفيف التعب، حيث أظهرت الدراسات أن مرضى السرطان الذين يمارسون التمرينات الرياضية لديهم طاقة أكبر وشهية أعلى وقدرة أفضل على ممارسة النشاط الجسدي

الروتيني ونوعية حياة أفضل وجودة حياة أفضل وإحساس عام بالعافية. تشمل التمرينات الرياضية الآمنة المفيدة على المشي السريع وتمارين التمدد وتمارين رفع الأثقال الخفيفة وتمارين الأيروبيك المائية واليوغا وركوب الدراجة الهوائية الثابتة بالمنزل.

توفير الطاقة خلال اليوم قد يساعدك على تقليل الشعور بالتعب. جرب أساليب توفير الطاقة هذه.

- خطط ونظم أعمالك.
- وزع طاقتك على أنشطة يومية.
- حدد مواعيد للراحة.
- حرّك جسمك بأمان.
- حدد أولوياتك.
- تحكم في محيطك.



نصائح بشأن الأمن الغذائي

بعض علاجات السرطان قد تزيد من احتمالية الإصابة بالعدوى. ثقّف نفسك عن الأمن الغذائي للمساعدة على تقليل خطر احتمالية الإصابة.

تحضير الطعام: اغسل يديك بالماء الفاتر والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل التعامل مع الأطعمة. استخدم لوح تقطيع منفصل للفواكه والخضروات وآخر للحوم النيئة. اغسل ألواح التقطيع والأدوات بالماء الساخن والصابون بعد تحضير كل صنف من الأطعمة. اغسل الفواكه والخضروات بماء الصنبور الجاري، وذلك قبل تقطيعها. امسح أغطية الأطعمة المعلبة قبل فتحها. قم بإذابة اللحوم وتتبيلها في الثلاجة.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • نصائح للأمن الغذائي



درجات حرارة الأطعمة: احرص على أن تكون اللحوم، والدواجن، والبيض، والأسماك التي تتناولها مطهية جيداً. اطبخها وأعد تخزينها طبقاً لدرجات الحرارة المناسبة لها. ينبغي غلي الصلصة والشوربة وصلصة اللحم عند إعادة تسخينها. استخدم مقياس درجة حرارة لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة وللثلاجة والمجمدة. لمزيد من المعلومات، انظر الشكل أدناه.

التسوق: اختر الخضروات والفواكه التي يمكن غسلها وتنظيفها بعناية. تجنب السلال المكتوب عليها "أخدم نفسك" وبوفيه الأطعمة أو السلطات. اشتر المنتجات الاستهلاكية المبسترة من الحليب، والأجبان، والزبادي، والعصائر. تجنب الأجبان التي تحتوي على كائنات حية (تلك المعرقة باللون الأزرق) ولحوم البقالة الطازجة والكرنب الصغير والسوشي النيء. ضع اللحوم في أكياس بلاستيكية وافصلها عن الأطعمة الطازجة الأخرى في عربة التسوق. تجنب العسل الخام.

حفظ الطعام وتخزينه: قم بتغطية الأطعمة في الثلاجة ضع الأطعمة سريعة الفساد في الثلاجة في خلال ساعتين بعد الشراء أو الطهي. احفظ الأطعمة النيئة بعيدة عن الأطعمة المطبوخة. احرص على وضع الأطعمة المطهية فوق الأطعمة النيئة لتجنب تلوثها. افحص تاريخ انتهاء صلاحيته. إذا انتابك الشك، ارمها.

أقل درجات الحرارة الداخلية الآمنة

لحم البقري والخنزير والعجل والضأن (الستيك والروست ومكعبات اللحم)	الأسماك	اللحم البقري والخنزير والعجل والضأن (المفروم)	وصفات البيض	الديك الرومي والدجاج والبط (الكاملة أو القطع أو المفروم)
١٤٥ درجة فهرنهايت ووقت انتظار مدته ٣ دقائق	١٤٥ درجة فهرنهايت	١٦٠ درجة فهرنهايت	١٦٠ درجة فهرنهايت	١٦٥ درجة فهرنهايت



أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • نصائح للأمن الغذائي



نصائح لتسوق البقالة

لتحضير وجبة صحية غنية بخصائص منع السرطان، اشترى خضروات وفواكه بألوان متعددة. إليك قائمة بقالة تساعدك في تخيل اللون.

عادة تجد الأطعمة الطازجة بما فيها المنتجات الطازجة بالإضافة إلى اللحوم والمأكولات البحرية وقسم الألبان في النطاق الخارجي من محل البقالة. اجعل معظم تسوقك من تلك الأقسام.

يوفر الجدول الموجود في الصفحة التالية أمثلة لمنتجات متنوعة غنية بالأغذية الصحية.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • نصائح لتسوق البقالة

أزرق/ أرجواني



الكرنب
الأرجواني
والباذنجان
والتوت الأزرق
والتين والبرقوق

أحمر



البنجر والفلفل
الملون والفجل
والتفاح والكرز
والتوت البري
والطاطم

أصفر/ برتقالي



الجزر والقرع
الجوزي والبطاطا
الحلوة والبرتقال
والخوخ والليمون

أبيض



المشروم
والقرنبيط والثوم
والبصل والموز
والإجاص

أخضر



السبانخ والكرنب
والبروكلي
والكرنب الأخضر
والعنب وشمام
كوز العسل
والكيوي

ستجد السلع التخزينية الصحية الآتية في الممرات الوسطى من محل البقالة:

الفاصوليا والبازلاء المجففة والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والأعشاب والبهارات والشاي والقهوة.

يمكنك الحصول على كتب الوصفات الموصى بها عبر الإنترنت من

(mdanderson.org/recipes) أو في مراكز التعلم الموجود في المبنى الرئيسي (الطابق الرابع بجانب المصعد A) وماي كلينيك Mays Clinic (الطابق الثاني، بالقرب من Tree Sculpture).

الوصفات



أساسيات العناية للمرضى ومفاتيح الرعاية • الوصفات



بارفيه الإفطار بالمكسرات والتوت

يحتوي التوت الزرق على العديد من الكيماويات النباتية بما في ذلك الأنثوسيانين والكاتيكينات والكيوريكين وحمض الإيلاجيك والريسفيراتول. قد تعمل البولي فينولات مثل حمض الإيلاجيك واليسفيراتول كمضادات للأكسدة وتمنع الالتهابات وتقلل احتمالية الإصابة بالسرطان. يمكنك إنهاء الوصفة بشكل جميل ببعض المكسرات المقطعة للحصول على حصتك اليومية من المغنسيوم والذي يساعد في إصلاح DNA؛ مما يؤدي إلى ضبط نمو الخلايا ومستويات سكر الدم.

يكفي لأربعة أشخاص

الحصة الواحدة: ٢٥٧ سعر حراري، ٨ جم إجمالي الدهون (٢ جم دهون مشبعة)، ٤١ جم كربوهيدرات، ١٠ جم بروتين، ٥ جم ألياف غذائية، ١١٨ مجم صوديوم.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • **الوصفات**

بارفيه الإفطار بالمكسرات والتوت

المقادير

- ٢ كوب توت أزرق
- ٢ كوب فراولة مقطعة
- ١ ملعقة كبيرة عسل
- ٢ كوب زبادي سادة قليل الدسم
- ٢/١ كوب جرانولا قليلة الدهن
- ٤ ملاعق كبيرة جوز مقطع (يمكن استبداله بجوز البقان أو اللوز)

التعليمات

١. اغسل التوت جيدًا وجففها على منشفة ورقية. ضع التوت في وعاء خلط. زين أعلاه بالعسل الطري وقلمه بخفة لتغطيته.
 ٢. اغرف ٤/١ كوب من الزبادي في ٤ أكواب بارفيه وزين أعلاها بطبقة من خليط التوت. كرر الطبقات مع ما تبقى من الزبادي وخليط التوت. زين أعلاه بالجرانولا والمكسرات. قدمها.
- نصيحة: ضع العسل في المايكروويف لمدة ٢٠ ثانية عدة مرات، مع التقليب بين المرة والأخرى، أو ضع بطرمان العسل في حمام ماء ساخن لتطريته.

سلطة السلمون بالخردل والليمون

يحتوي الليمون والفواكه الحامضة الأخرى على فيتامين ج، والذي قد يساعد على تقليل احتمالية الإصابة بالسرطان عن طريق حماية الخلايا من التلف الأوكسيدي. كما يساعد فيتامين ج على التئام الجروح وفي الوظائف المناعية وامتصاص الحديد.

السلمون مصدر رائع لأحماض أوميغا-٣ الدهنية. عادة، فإن هذه الدهون الصحية تكون مصاحبة بالوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن بعض الدراسات أظهرت أن هذا الدهن الصحي قد يساعد أيضًا على الوقاية من السرطان.

يكفي لشخصين

الحصة الواحدة: ١٨٠ سعر حراري، ٨,٥ جم إجمالي الدهون، ١ جم كربوهيدرات، ٢٧ جم بروتين، ٠ جم ألياف غذائية، ٦٧٠ مجم صوديوم.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • **الوصفات**



سلطة السلمون بالمستردة والليمون

المقادير

- ١ (٧-١٢ أونصة) من السلمون الأحمر المقلب أو الطازج بدون عظم أو جلد ومصفى
- ٣ ملاعق صغيرة خردل ديجون
- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون معصور طازج
- ٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون بكر درجة أولى
- رشة من مسحوق الفلفل الأحمر
- رشة من ملح البحر
- ٣ ملاعق كبيرة من الكرفس المفروم ناعماً
- ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً

التعليمات

ضع السلمون في وعاء واسحبه إلى قطع صغيرة باستخدام شوكة. أضف الخردل وعصير الليمون وزيت الزيتون والفلفل الأحمر والملح والكرفس والبقدونس مع التقليب، ثم تذوقه. عند اللزوم يمكنك تعديل النكهات بإضافة عصير الليمون ورشة ملح قبل التقديم.

الخضروات الحارة

تعتبر الفاصوليا المجففة والبازلاء مصدر جيد للألياف ومصدر للبروتين منخفض الدهون وخالي من الكوليسترول، فهي تحتوي على الكيماويات النباتية مثل الليغنان والصابونين والفلافونويدات والإينوزيتول والستيرولات التي لديها فوائد محتملة للحماية ضد السرطان. كما أنها تحتوي على النشا المقاوم الذي قد يحتوي على فوائد للوقاية من سرطان القولون وداء السكري وضبط في الوزن.

يكفي لأربعة أشخاص

الحصة الواحدة: ٢١٤ سعر حراري، ٥ جم إجمالي الدهون > ١ جم دهون مشبعة، ٣٥ جم كربوهيدرات، ١١ جم بروتين، ١٢ جم ألياف غذائية، ٣٦٧ مجم صوديوم.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • الوصفات

المقادير

١ م.ك زيت زيتون أو كانولا
٢/١ بصلة كبيرة مفرومة
١ ثمرة فلفل أحمر حلو مقطعة
١ فص ثوم مفروم ناعماً
١ فلفل هالابينو حار منزوعة البذر
ومفرومة (احتفظ بالبذور إن أردت للتتبيل)
١ م.ك مسحوق فلفل حار
١-١٢ م.ص كمون مطحون
١-٢/١ م.ص زعتر مجفف

١ علبة (١٤-٢/١ أونصة) طماطم
مكعبات في عصير بدون ملح.
١-٢/١ م.ك معجون طماطم
كوب واحد من الماء
علبتان (١٥ أونصة) من
الفاصوليا السوداء مغسولة
ومصفاة (أو حوالي ٣ كوب من
الفاصوليا الجافة المطبوخة)
٢/١ م.ص ملح

الزينة:

كزبرة طازجة مفرومة

بصل أخضر مفروم

قشدة حامضة قليلة الدسم (اختياري)

الخضروات الحارة

التعليمات

١. سخن زيت الزيتون في قدر كبير. أضف البصل والفلفل الحلو والثوم وفلفل الهالابينو واطبخها حتى يصبح البصل شفافاً، حوالي ٥ دقائق. أضف مسحوق الفلفل الحار والكمون والزعر. قلب مع الطبخ لمدة دقيقة واحدة.
٢. أضف الطماطم المعلبة ومعجون الطماطم وكوب واحد من الماء ثم الفاصوليا والملح. اجعلها تغلي. اخفض الحرارة واجعلها تغلي برفق بدون غطاء لمدة ٣٠ دقيقة. إذا رغبت يمكنك تقديمها مزينة بالكزبرة والبصل الأخضر المفروم مع كمية من القشدة الحامضة.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • الوصفات

الكينوا بالقرنبيط والبروكلي

تعتبر الكينوا مصدر رائع للألياف ويمكنها توفير حتى ٦ جم من الألياف لكل حصة مقدارها نصف كوب. وهي مميزة جداً لأنها تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية مما يجعلها بروتيناً كاملاً. عند إضافة خضروات بألوان حيوية فإنك تملأ هذا الطبق اللذيذ بمزيد من فيتامين ج وحمض الفوليك والألياف.

يكفي ٨ أشخاص

الحصة الواحدة: ١٢٠ سعر حراري، ٣,٥ جم إجمالي الدهون (٠ جم دهون مشبعة)، ٢٠ جم كربوهيدرات، ٥ جم بروتين، ٤ جم ألياف غذائية، ٥٠ مجم صوديوم.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • الوصفات

المقادير

- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون بكر درجة أولى، مقسمة
- ٢ كوب قطع قرنبيط
- ٢ كوب قطع بروكلي
- ١ ثمرة فلفل أخضر حلو متوسطة مقطعة شرائح
- ١ ثمرة فلفل أحمر حلو متوسطة مقطعة شرائح
- ١ كوب بصل مفروم، مقسومة
- ٣ فصوص ثوم مفرومة

- ١ م. ك زعتر طازج متوسط الفرم (يمكن استبداله باستخدام ١ م. ص زعتر مجفف)
- ١ م. ك زعتر طازج متوسط الفرم (يمكن استبداله باستخدام ١ م. ص زعتر مجفف)
- ١ كوب كينوا
- ٢ كوب مرق خضار قليل الصوديوم
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج

الكينوا بالقرنبيط والبروكلي

التعليمات

١. قم بتسخين ٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة إلى مرتفعة. أضف القرنبيط والبروكلي والفلفل و ٢/١ كوب بصل والثوم. اتركه ينضج لمدة ٥ دقائق حتى تبدأ الخضروات تصبح طرية. أضف الأعشاب مع التقليب و اتركها تنضج لدقيقتين. أزله من على النار و اتركه جانبًا.
٢. ضع الكينوا في مصفاة و اغسلها جيدًا بالماء البارد. حرّك الكينوا تحت الماء الجاري باستخدام يديك لمدة دقيقتين لإزالة الغطاء المر الموجود عليها طبيعيًا. صفي الكينوا و اتركها جانبًا.

٣. سخّن ملعقة زيت الزيتون الصغيرة المتبقية في قدر متوسط على نار متوسطة إلى مرتفعة. أضف البصل المتبقي. اتركه ينضج لمدة ٣-٤ دقائق. أضف المرق و الكينوا. ارفع درجة الحرارة على المزيج حتى الغليان. اخفض درجة الحرارة لتصبح متوسطة إلى منخفضة و اتركه يغلي برفق حتى تصبح الكينوا طرية، حوالي ٢٠ دقيقة.
٤. قلب خليط الخضروات برفق و امزجه جيدًا مع الكينوا. أضف الملح و الفلفل حسب المذاق. قدمها.

عصير التفاح الساخن بالزنجبيل والكرم

يحتوي الزنجبيل الطازج على الجينجروول بينما يحتوي الكرم على الكركمين. وكلاهما قد يوفر خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة. أظهرت الأبحاث أن الزنجبيل مؤثر في تخفيف الغثيان.

يكفي لشخص واحد

الحصة الواحدة: ١٢٠ سعر حراري، ٠ جم إجمالي الدهون (٠ جم دهون مشبعة)، ٣٠ جم كربوهيدرات، ٠ جم بروتين، ٠ جم ألياف غذائية، ٨ مجم صوديوم.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • **الوصفات**



عصير التفاح الساخن بالزنجبيل والكرم

المقادير

- ١ كوب عصير تفاح طازج
- ١ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور
- ١ ملعقة صغيرة كرم طازج مبشور
- شريط قشر ليمون ١-٢/١ بوصة في ٢/١ بوصة شامل الجزء الأبيض.

التعليمات

اجمع في قدر صغير عصير التفاح مع الزنجبيل والكرم وقشر الليمون. سخّنه على نار متوسطة إلى مرتفعة حتى تظهر فقاعات حلقية حول حواف القدر، ٣ دقائق. غطي القدر واتركه جانباً لينقع لمدة ٥ دقائق. صُب عصير التفاح الساخن بالبهار من خلال مصفاة دقيقة في كوب كبير ذي أذن للإمساك. قدمه فوراً.



سلاش الشاي الأخضر برحيق المشمش

البولي فينولات قد تعمل كمضادات أكسدة وتمنع نمو الأورام وتحسن المناعة. الشاي الفوري الجاهز للشرب قد يحتوي على بولي فينولات أقل من الشاي المتخمّر. للحصول على فوائد صحية محتملة أعلى، جرّب هذه الوصفة باستخدام أوراق الشاي الأخضر المختمرة.

يكفي لأربعة أشخاص

الحصة الواحدة: ٥١ سعر حراري، ٠ جم إجمالي الدهون، ١٣ جم كربوهيدرات، ٠ جم بروتين، > ١ جم ألياف غذائية، ٢ مجم صوديوم.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • **الوصفات**

سلاش الشاي الأخضر برحيق المشمش

المقادير

٣ كوب شاي أخضر معد (يمكنك استخدام المنزوع الكافيين إذا كنت ترغب)

١ كوب رحيق مشمش

١ كوب ثلج مسحوق

١ ملعقة كبيرة عسل

التعليمات

اجمع جميع المقادير في الخلاط أو الفود بروسيسور واهرسها حتى تصبح ناعمة.

عودة

التالي

اذهب إلى جدول المحتويات



المصادر

مصادر أخرى متتدى على الدليل

American Cancer Society www.cancer.org

American Diabetes Association www.diabetes.org جمعية السكري الأمريكية

American Institute for Cancer Research www.aicr.org

الكلية الأمريكية للرياضات والطب & إيرون، أم أل (٢٠١٢) [American College of Sports Medicine & Irwin, M.L. (2012). ACSM دليل للتمرينات الرياضية والناجين من السرطان. (ACSM's Guide to Exercise and Cancer Survivorship). Champaign, IL; Human Kinetics]

American Institute for Cancer Research, Livestrong.com and Meals- (Heal Well): A Cancer to-heel.com evidence based resource Nutrition Guide

<http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/education/heal-well-guide.pdf>

مركز إم دي أندرسون للسرطان (MD Anderson Cancer Center Resources)

MDACC Clinical Nutrition Department

<https://www.mdanderson.org/research/departments-labs-institutes/departments-divisions/clinical-nutrition.html>

جريدة MD Anderson Cancer Center للطب التكميلي لعروض الطبخ

<https://www.mdanderson.org/research/departments-labs-institutes/programs-centers/integrative-medicine-program/news.html>

@The Table Cookbook www.mdanderson.org/recipes

مركز التعلم الموجود في المبنى الرئيسي (الطابق الرابع بجانب المصعد A) وماي كلينيك Mays Clinic (الطابق الثاني، بالقرب من منحوتة الشجرة).

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • المصادر



Environmental Working Group www.ewg.org

المبادرة الوطنية لزيادة الاستهلاك من الخضروات والفواكه
Fruit and Veggies More Matters <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>

National Cancer Institute <https://www.cancer.gov>

مكتب الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة
The Office of Disease Prevention and Health Promotion <https://health.gov/>; <https://healthfinder.gov/>;
<https://healthypeople.gov>

USDA MyPlate <https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>

الوصفات

الوصفات من American Institute for Cancer Research، الموقع الإلكتروني www.aicr.org.
الوصفات تشمل بارفيه الإفطار بالمكسرات والتوت والخضروات الحارة والكينوا بالقرنبيط والبروكلي وعصير التفاح الساخن بالزنجبيل والكرم وسلاش الشاي الأخضر برحيق المشمش

وصفة سلطة السلمون بالمستردة والليمون أعيد طبعاها بإذن من مطبخ محاربة السرطان
The Cancer-Fighting Kitchen: Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery. Copyright © 2009, 2017 by Rebecca Katz with Mat Edelson, Ten Speed Press, a division of the Crown Publishing Group, Berkeley, CA.

أساسيات التغذية للمرضى ومقدمي الرعاية • المصادر



أذهب إلى جدول المحتويات

عودة

التالي



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Department of Clinical Nutrition

(٧١٣) ٥٦٣-٥١٦٧

ظهر هذا الكتيب إلى النور بفضل التبرعات السخية من
Jason's Deli (مطعم جيسون).