

إنّ اتباع نظام غذائي صحي متوازن ضروري في جميع مراحل العلاج ضد السرطان. إنّ تناول الطعام بشكل جيد يمنحك الطاقة، ويساعدك على أن تشعر على نحو أفضل ويقوي جسمك.

أحيانا تؤدي الآثار الجانبية للعلاجات (الغثيان، القيء، تهيج الأغشية المخاطية، الإمساك، الإسهال) إلى خلق صعوبة في التغذية. قد تختلف حاستي الذوق والشم وحتى تختفيان تماما. قد تخف الشهية والرغبة في الطعام. تذكر أن هذه المشاكل الغذائية مؤقتة فقط.

أثناء علاجك من المهم الحفاظ على التوازن الجيد لجسمك. يتم تقييم هذا التوازن باستخدام منحني وزنك. من المهم جدا مراقبة وزنك. ستأخذ كنقطة استدلال وزنك الاعتيادي، قبل الإصابة بالمرض.



زن نفسك مرتين في الأسبوع، في نفس الساعة، لابساً بالطريقة نفسها. إذا رأيت أن وزنك في انخفاض:

- أضف الى غذائك الشوربات والهرايس والتحلّيات المدعمة ؛
- استشر طبيبك فيمكنه أن يصف لك مكملات غذائية.

لا تنتظر أن تخسر الكثير من الوزن. إذا خسرت 10% من وزنك (مثلا كان وزنك 50 كلغ وخسرت 5 كلغ)، فهذا يعني أنك مصاب بسوء التغذية. من المهم جدا استشارة طبيبك.

من الممكن أيضا اكتساب الوزن خلال العلاجات: قلة النشاط البدني بسبب الحاجة للراحة، واللقمشة الناجمة عن التعب، والغثيان والقلق، وأخذ الأدوية، هي عوامل محتملة.

للتغذية المتوازنة قدر الإمكان، تذكر أنه يوصى يوميا بما يلي:

- تناول 3 وجبات على الأقل في اليوم ؛
- عدم تناول الأطعمة نفسها دائما: تسمح التغذية المتنوعة بتفادي حصول عوز في العناصر المهمة ؛
- مضغ الطعام جيدا ؛
- جعل وجبة الطعام تدوم 20 دقيقة على الأقل ؛
- الحد من الأطعمة الغنية بالمواد الدسمة والسكريات ؛
- شرب ما يكفي من الماء خلال النهار.

بعض النصائح للحفاظ على نظام غذائي متوازن رغم التعب:

- أطلب المساعدة من الأشخاص المحيطين بك إذا أمكن ذلك ؛
- عندما يتفاقم التعب ولم تشعر بالجوع عندما يحين موعد تناول الطعام، قم بتقسيم وجبات الطعام على طول اليوم ؛
- قم بطهي الطعام بكميات أكبر ومن ثم بتلجج حصص صغيرة تستخدمها عندما يحل عليك التعب أو أنك لا تشعر برغبة في الطبخ ؛
- احتفظ بكمية احتياطية من المنتجات التي تحبها بحيث تستطيع تناولها عندما تشعر بالرغبة في ذلك، من دون الحاجة الى الطبخ ؛
- يمكنك أيضا تناول الأطباق الجاهزة أو المتلّجة ؛
- لا تتردد في طلب المساعدة مثلا من جمعيات المساعدة المنزلية لإعداد وجبات طعامك ؛

اليك بعض النصائح في حال فقدان الوزن:

- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والأسماك والبيض، والجبن، ومنتجات الألبان. إذا كنت لا تريد تناول اللحم، يمكن الاستعاضة عنها بالسّمك والبيض أو منتجات الألبان ؛
- استهلك الأطعمة الغنية بالسكريات مثل الحبوب والمعكرونة والفاكهة والخضروات والمشروبات الحلوة والعسل. إنها مصادر غذائية جيدة توفر الطاقة ؛
- يمكن استخدام المكملات الغذائية (الجاهزة للاستخدام) التي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والسعرات الحرارية في وقت مبكر جدا قبل فقدان الوزن: أطلب نصيحة طبيبك.
- فضل الأعشاب والتوابل التي تضيف النكهة الى الأطباق، مما يحفز الشهية ؛
- اشرب على الأقل ليترين من الماء في اليوم، ومشروبات الكولا (للغثيان)، والحساء المركز وعصائر الفاكهة، والشوربات والزهورات. تساعد السوائل الجسم على التخلص من المخلفات التي قد تسبب التعب.

لا تتردد في التحدث عن الصعوبات الغذائية الخاصة بك بأسرع وقت ممكن مع فريق الرعاية الصحية للحصول على دعم سريع وفعال. يمكن للطبيب أن يحيلك إلى اختصاصي التغذية الذي يتمثل دوره في مساعدتك على إيجاد اتباع نظام غذائي متوازن مناسب يسمح لك بالحد من التعب، وبالحفاظ على وزنك، لتصمد بشكل أفضل أمام المرض والعلاج، ولاستعادة متعة الأكل.

