



الجمعية الخيرية لرعاية
مرضى السرطان بالمدينة المنورة



الجمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة
المدينة المنورة، سلطنة، خلف الدخيل بلازا شارع زنبيرة الرومية، بئر عثمان

0505983727 0148455123

AHYAHA.MA@GMAIL.COM



النظام الغذائي لمرضى السرطان



أهم مضادات الأكسدة ومصادرها

- فيتامين C: البرتقال، الفراولة، الكيوي، الجوافة، الفلفل الأحمر.
- فيتامين E: المكسرات، الزيوت النباتية، السبانخ.
- بيتا كاروتين: الجزر، البطاطا الحلوة، المانجو.
- السيلينيوم: المكسرات البرازيلية، الأسماك.
- الزنك: اللحوم، البقوليات، المكسرات والحبوب الكاملة.
- الكركمين: الكركم.
- الفلافونويد: التوت، العنب، الشاي الأخضر، التفاح.
- الليكوبين: الطماطم، الجوافة، البطيخ.

كلما زاد تنوع الأصناف في النظام الغذائي، زادت وفرة مضادات الأكسدة المختلفة، مما يعزز من حماية الخلايا ويقلل من الإجهاد التأكسدي في الجسم.

WWW.AHYAHASTORE.COM

AHYAHAMA



ما أهمية التغذية لمرضى السرطان؟

تُعتبر التغذية المتوازنة عاملاً أساسياً في دعم المرضى خلال مراحل السرطان، إذ تساهم في تعزيز الجهاز المناعي، والحفاظ على كتلة العضلات، وتحسين استجابة الجسم للعلاج.

يساعد النظام الغذائي المتكامل على تقليل مضاعفات العلاج والحد من سوء التغذية.



أولاً الاحتياجات الغذائية:

خلال فترة العلاج، تختلف احتياجات مريض السرطان الغذائية عن الشخص السليم بسبب تغيرات في الأيض، وفقدان الشهية، وتأثير العلاج على الجهاز الهضمي. لذلك، يجب تكييف النظام الغذائي لتوفير الطاقة الكافية والحفاظ على الكتلة العضلية ودعم التعافي.

- الطاقة (السعرات الحرارية):

يحتاج المريض إلى طاقة كافية للحفاظ على وزنه، لأن فقدان الوزن يؤثر سلباً على فعالية العلاج.

- الكربوهيدرات أو النشويات:

تعد الكربوهيدرات المصدر الأساسي للطاقة في الجسم ومن مصادر الكربوهيدرات: الأرز، البطاطا، الفواكه، والبقوليات. ويُفضل التركيز على الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان، الأرز البني، والخبز الأسمر، لأنها تُهضم ببطء وتساعد في الحفاظ على مستويات سكر دم مستقرة.

- البروتين:

يلعب البروتين دوراً أساسياً في بناء الأنسجة، وإصلاح الخلايا، ودعم جهاز المناعة، كما يساعد في الحفاظ على الكتلة العضلية، خاصة أثناء العلاج. ويزداد احتياج مريض السرطان للبروتين مقارنة بالشخص السليم، لتعويض فقدان الوزن ودعم التعافي. من المصادر الجيدة للبروتين: اللحوم البيضاء، الأسماك، البيض، الزبادي، الحليب، التوفو، والبقوليات.

- الدهون الصحية:

تلعب الدهون دوراً مهماً كمصدر مركّز للطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل A، D، E، وK، كما تساهم في تقليل الالتهابات. من أهم مصادر الدهون الصحية: زيت الزيتون، الأفوكادو، المكسرات، والأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة. ويُنصح بتجنب الدهون المشبعة والمتحولة، لأنها قد تزيد من حدة الالتهاب في الجسم.

- مضادات الأكسدة والفيتامينات:

ما هي مضادات الأكسدة؟

مضادات الأكسدة هي مواد طبيعية موجودة في الطعام، تساعد على حماية خلايا الجسم من التلف، وتقوية المناعة، والحد من الالتهابات.

التعامل مع الأعراض الجانبية:

- فقدان الشهية:

- تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم كل ٢-٣ ساعات
- العصائر السميكة (مثل سموذي مع حليب وبروتين)
- شرب السوائل بين الوجبات بدلا من الوجبات
- استخدم المنكهات الطبيعية كالليمون لفتح الشهية

- الغثيان والقيء:

- تناول الأطعمة الباردة والخفيفة
- الحد من الأطعمة الغنية بالسكر والدهون المشبعة
- تجنب الروائح القوية

- الإمساك:

- تناول الألياف (الخضار، الفواكه، الحبوب الكاملة)
- شرب الماء بانتظام
- الحركة اليومية البسيطة



- أثناء انخفاض المناعة:

- خلال فترات انخفاض المناعة، يجب الحرص على تقليل خطر التعرض للبكتيريا والعدوى من الطعام. يُنصح بـ:
- تجنب تناول اللحوم أو الدواجن أو الأسماك النيئة أو غير المطبوخة جيداً (مثل السوشي أو الستيك غير الناضج).
- الامتناع عن تناول البيض النيء أو غير المطهو جيداً (مثل الموجود في المايونيز البيتي أو بعض الحلويات).
- غسل الفواكه والخضار جيداً، وتجنب تناولها بقشورها، خاصة إذا كانت تؤكل نيئة.
- تجنب السلطات الجاهزة أو المغلفة مسبقاً والموجودة في المحلات.
- الابتعاد عن منتجات الألبان غير المبسترة.
- التأكد من نظافة الأدوات المستخدمة في الطبخ والطهي.
- تجنب البوفيهات المفتوحة أو الأطعمة المقدّمة في المناسبات العامة.