

إرشادات غذائية أثناء وبعد علاج سرطان الثدي



مرحبًا،



نحن نعلم أنّ مواجهةك لسرطان الثدي تطرح الكثير جدًّا من الأسئلة والتحديات والشكوك، وبأنّ جميع هذه هي جزء صغير فقط من الإجراءات المعقّدة التي تواجهينها.

من أجل مساعدتك، ركّزنا من أجلك توصيات غذائية مهنية تعطي إجابة أولية عن الأسئلة الرئيسية. وسنساعد بطبيعة الحال في الالتقاء بك، في كل مرحلة، وجهًا لوجه من أجل تقديم إجابة شخصية ومحددة أكثر.

هذه النشرة هي نتاج تعاون لفريق قسم التغذية في "أسوتا" و"مكابي للخدمات الصحية".

الاستهلاك الأسبوعي فقط لمنتجات الحليب (يفضّل أن تكون قليلة الدهون) والبيض، والتنوع بين الدجاج، والسمك، والحبش.

من جهة أخرى، يوصى بالتقليل من تناول اللحوم الحمراء، والحلويات، والمسليات، والأطعمة المعالّجة، والمشروبات الحلوة.

بالإضافة إلى ذلك، نفضّل دائمًا شرب الماء وإضافة النشاط البدني المعتدل.

اعتماد هذا النمط وعادات الأكل الصحيّة من شأنه أن يقلل من مخاطر تكرار المرض، وارتفاع الوزن أثناء العلاجات، وهو نمط وديّ وموصى به لجميع أفراد الأسرة.



أساس النظام الغذائي الصحيح للوقاية، والعلاج، والتعافي من السرطان هو النظام الغذائي المتوسطي.

توصي اتحادات القلب العالمية بنمط الأكل هذا كأساس بعد أن تم إثبات أنّه الأكثر فاعليّة على المدى الطويل في دراسات عديدة حول العالم.

إنّ نمط الأكل المتوسطي معروف بمزاياه الصحيّة وهو عامل أساسي للوقاية من مختلف الأمراض، من بينها السرطان.

يستند النظام الغذائي المتوسطي بشكل أساسي إلى الطعام الطازج، والمحلّي، والنباتي. الطبق المتوسطي غني بوفرة بالمكوّنات الضرورية للصحة مثل: الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، النشويات المركّبة، الألياف الغذائيّة، المعادن، الفيتامينات والمواد الكيميائية النباتية (وهي مواد تعطي ألوان الخضروات والفواكه مثل الليكوبين والكلوروفيل وبيتا كاروتين).

تعتمد قائمة الطعام المتوسطية على الاستهلاك اليومي للخضروات (على الأقل 5 وجبات يوميًا)، والفواكه (3-2 وجبة في اليوم)، والحبوب (الكاملة)، والبقوليات، وأنواع الجوز والبذور، وزيت الزيتون، والطحينة، والأفوكادو.

توصيات خلال العلاجات

الوزن السليم



من المهم ويوصى بالحفاظ على وزن سليم طوال الإجراءات قدر الإمكان فرغم الصعوبة التي في العلاجات، يُعتبر ارتفاع الوزن شائعًا زمن العلاج. كما يبدو أنّ سبب ذلك هو المستويات المرتفعة من الإستروجينات التي تُنتج في أنسجة الدهن المتضخّمة. أسباب ذلك هي انخفاض النشاط، وفقدان الكتلة العضلية، واستخدام الستيرويدات والتغيّرات الهرمونية.

خلال العلاجات يمكن الاستعانة بمرافقة تغذوية من أجل الحصول على دعم وإرشاد للوقاية من زيادة الوزن واعتماد نظام غذائي متوسّطي.

يوصى بالحدّ من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، وخصوصا الأطعمة المصنّعة مثل: الشيبس، والسفجنيوت، والبيتزا، والحلويات، والمسليّات، ودمج الأطعمة قليلة السعرات الحرارية مثل: الخضروات، والفواكه (باعتدال)، والبقوليات. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بشرب الماء بدلًا من المشروبات الغازية الحلوة.

الأنشطة البدنية



يوصى بالحرص على ممارسة النشاط البدني وفقا للقدرات الشخصية. حتى 10 دقائق متتالية من النشاط تعتبر مفيدة. لقد وجدوا بأنّ النشاط البدني يمكنه أن يقلل من درجة التعب المصاحب للعلاجات وأن يساهم أيضا في الحفاظ على وزن الجسم والكتلة العضلية.

قد تتضرر الكتلة العضلية خلال العلاج بسبب العلاج نفسه، والانخفاض العام في الأنشطة، والستيرويدات وغير ذلك. لذا من المهم الالتزام بأنشطة هوائية قدر الإمكان من أجل المساهمة في الحفاظ على الكتلة العضلية. يساعد الحفاظ على الكتلة العضلية على تعزيز الجسم وعلى مواجهة أفضل للآثار الجانبية أثناء العلاج.

البروتين



يساعد الاستهلاك الكافي للبروتين على منع استنزاف الكتلة العضلية. يجب الحرص على مصادر البروتين في النظام الغذائي مثل الدجاج، والسمك، والبقوليات، ومنتجات الألبان (يُفضّل قليلة الدسم)، والبيض. يمكن لأخصائية التغذية المساعدة في أن تفحص إذا ما كانت كمية البروتينات المستهلكة كافية والمساعدة في إيجاد حلول للإثراء إذا لزم الأمر.

الألياف الغذائية



تساهم الألياف الغذائية في موازنة مستويات السكر، والشعور بالشبع، وتنظّم حركة الأمعاء والعوامل التي تساعد على الوقاية من تطوّر أورام في الجهاز الهضمي. تساهم الألياف الغذائية في تخفيض مستوى الإنسولين اليومي والتخلص بشكل ما من الإستروجين الفائض - وهذا مهم بشكل أساسي للنساء المصابات بورم إيجابي للإستروجين.

الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية هي في الغالب غنية أيضًا بمضادات الأكسدة ولذا تعمل على التخلص من المواد ذات احتمالية التسبب بالسرطان من الجسم. لقد وجدوا بأنّ لألياف الحبوب المساهمة الأكبر في الوقاية من السرطان.

توجد للألياف الغذائية مساهمة بارزة في توليد شعور مستمرّ بالشبع ومن ثمّ أيضًا في تجنّب زيادة الوزن.

تتواجد الألياف الغذائية في الحبوب الكاملة (الأرز الكامل، الخبز الكامل، البرغل، المعكرونة الكاملة وأمثالها)، والبقوليات، والفواكه، والخضروات.

الدهون في الطعام



استهلاك الدهون غير المشبعة من النبات (مثل: زيت الزيتون، زيت الكانولا، الجوز بأنواعه، اللوز، البذور، الأفوكادو، الطحينة) مفضّل على الدهون المشبعة التي مصدرها من الحيوانات (مثل: اللحوم الدهنية، الأعضاء الداخلية، اللحوم المصنّعة والزيت، منتجات الألبان الدسمة، الزبدة) وكذلك على تناول الدهون المتحوّلة والدهون النباتية المهدرجة (مثل: الدهون النباتية المهدرجة الموجودة في المارجرين والمعجنات والمسليّات المختلفة).

يوصى بالتقليل من أكل اللحوم الحمراء وتجنّب اللحوم المصنّعة (الهامبرجر، الكباب، المرنديل، النقانق وأمثاله)، ترتبط هذه الأطعمة بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

يمكن تناول لحم دجاج الحبش (بدون الجلد)، ودمج السمك.

يوصى دائماً بتفضيل الأطعمة الطازجة، المطبوخة على البخار، والمطبوخة طبعاً عادياً، والمخبوزة، والمشوية، والمسلوقة، والتقليل من تناول الأطعمة المقلية والمصنّعة.

فول الصويا هو في الواقع من البقوليات، المصدر النباتي الوحيد للبروتين النباتي الكامل. من بين جميع مكوّناته الغذائيّة يحتوي على الفيتواستروجينات. (وهي في الواقع مواد نباتية تعمل مثل الإستروجين بشكل ضعيف). هذه الصفة جعلت فول الصويا مشتبهًا به بأنه يُعتبر محقّقاً لاستجابة فيسيولوجية مماثلة لاستجابة الجسم للإستروجين. ولكن مع السنين، تلاشى هذا الخوف وتم دحض الدعوة إلى تجنّب فول الصويا.

لقد أشارت أحدث الأدلّة إلى تأثير وقائي لفول الصويا ضد سرطان الثدي الإيجابي للإستروجين، حيث إنّ الفيتواستروجين يرتبط بالمستقبل الموجود في خلية الثدي (مثل القفل والمفتاح) بدلا من الإستروجين الأنثوي الطبيعي، وبذلك فهو يمنع نشاطا أقوى بكثير للإستروجين. بالإضافة إلى ذلك، فهو يؤدّي إلى إيقاف إنتاج الإستروجين من النسيج الدهني الزائد وهو يعمل أيضا كمضادّ للأكسدة ومضاد للالتهابات، ولذلك فإنّ فول الصويا في الواقع يمتلك القدرة على الحدّ من تطوّر الورم السرطاني بطرق مختلفة.

إنّ استهلاك فول الصويا من الطعام لا يزيد من خطر تكرار سرطان الثدي بل يشكّل تأثيرا وقائيا، حتى في الأورام السرطانية الإيجابية للإستروجين. استهلاك ما يصل إلى 3 وجبات صويا في اليوم يعتبر آمنا.

وجبة الصويا هي: كأس حليب الصويا، لبن الصويا، نصف كأس من التوفو أو التمبيه، نصف كأس إداماميه (فول الصويا الأخضر).

إلى جانب ذلك، يجب تجنّب استهلاك المكملات الغذائية بحبوب والتي تحتوي على مكوّنات مثل: الصويا، والإيزوفلافون، والفيتواستروجينات، لأنّ السلامة في التركيزات العالية للمواد غير واضحة.

فول الصويا



المكملات الغذائية - لا توجد اليوم مكملات غذائية تم إثبات أنّها تساعد على الوقاية من سرطان الثدي أو علاجه.

في حال كان هناك نقص في التغذية يمكن في العادة تناولها، باستشارة الطبيب المعالج أو أخصائية التغذية.

في حال كان نباتاً أو مكوّناً آخر - فلا يوجد ما يكفي من الدراسات بخصوص الفاعلية والسلامة في وقت العلاجات، ولذا فالتوصية الرسمية لاتحادات كثيرة في مجال أبحاث السرطان هي تجنّب تناولها وقت العلاجات.

المكملات الغذائية



توصيات بعد انتهاء فترة العلاجات

الحفاظ على وزن سليم

في الحالات التي يكون فيها وزن زائد، يكون مطلوباً تخفيض الوزن بشكل مراقَب ومع قائمة طعام متوازنة. الحفاظ على وزن سليم للجسم هو الاستراتيجية الأفضل للوقاية من عودة الورم وتحسين جودة الحياة. حتى بعد انتهاء فترة العلاجات فنحن نوصي باستمرار المرافقة الغذائية للحفاظ على نمط حياة صحي ووزن سليم.

الأنشطة البدنية

يوصى كل أسبوع بالقيام بحوالي 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أو 75 دقيقة من النشاط الشديد. مثلاً: المشي المعتدل 5-7 مرات في الأسبوع، أو المشي الشديد 3 مرات في الأسبوع. بالإضافة إلى ذلك يوصى بدمج أنشطة القوى (تشكيل/نحت/أوزان) 2-3 مرات في الأسبوع. أظهرت الدراسات أنّ القيام بالأنشطة البدنية يخفّض من تكرار المرض والوفيات.

الكحول والتدخين

ينبغي لكل شخص معرّض لخطر مرتفع للإصابة بسرطان الثدي تجنّب الكحول.

الجمع بين الكحول والتدخين يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي أكثر من تأثير كل عامل وحده.

مضادّات الأكسدة

من أجل تقليل خطر تكرار مرض السرطان، يوصى باعتماد نظام الغذاء المتوسطي وتناول الكثير من الخضروات والفواكه، والحبوب الكاملة، وأنواع الجوز واللوز الطازجة، وزيت الزيتون.

وظيفة مضادّات الأكسدة هي تحييد الجذور الحرّة في الجسم. أمثلة لمضادّات أكسدة معروفة: فيتامين E، بيتا كاروتين، إنزيم Q10، مركبات الفلافونويد، الفينولات، البوليفينول، الفيتواستروجينات، والمعادن مثل السيلينيوم والمنغنيز. يمكن في النظام الغذائي الحصول عليها من الخضروات والفواكه الغنية بمضادّات الأكسدة المختلفة.

يوصى بالتنوع وتناول الخضار والفواكه بألوان مختلفة. خضروات وفواكه غنية بالفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية. يوصى بتناول ما لا يقلّ عن 5 وجبات خضروات في اليوم، 2-3 وجبات فواكه.

صحتك مهمة لنا على طول الطريق

سنسعد بأن نقترح عليك طرقًا متعددة للحصول على مرافقة وإرشاد من فريق قسم التغذية:

- استشارة غذائية وجهًا لوجه / عبر الإنترنت بواسطة أخصائية تغذية سريرية - [انتقال إلى مرشد الخدمات](#)
- مجموعات مكابي كال - مجموعة لتغيير نمط الحياة، وعادات الأكل، وتخفيض الوزن. المجموعة مكوّنة من 10 لقاءات بتوجيه أخصائية تغذية سريرية. ستعطى أدوات للنظام الغذائي الصحيح وفقا لتعليمات النظام الغذائي المتوسطي ومجموعة الأطعمة الجديدة. أنواع مختلفة من مكونات التغذية وآثارها على الصحة، إلى جانب أدوات مواجهة تناول الطعام خارج المنزل، مناسبات الأصدقاء، حالات الضغط وطرق تحسين الدافعية لممارسة النشاط البدني والحفاظ على الإنجازات طوال الوقت. ورشات مكابي كال في منطقة سكنك، يمكن العثور عليها في موقع مكابي.
- جولات مكابي صحي في السوبرماركت بتوجيه أخصائية تغذية سريرية، جولة ممتعة في السوبرماركت، تقدّم أدوات لقراءة ملصقات الطعام واختيار عقلائي للسلة الشرائية الشخصية والأسرية وفقًا لمبادئ النظام الغذائي المتوسطي. جولة في منطقة سكنك، يمكن العثور عليها في موقع مكابي.

مع تمانينا بصحة جيّدة

فرق قسم التغذية
مكابي للخدمات الصحية وأسوتا