

מנבי

סטנדרט הבריאות הגבוה בישראל

בית חולים
אסותא
סטנדרט של בריאות

הדרכה תזונתית במהלך ולאחר טיפול בסרטן שד



שלום,



אנו יודעים שההתמודדות שלך עם סרטן השד מעלה הרבה מאוד שאלות, התלבטויות וספקות ושכל אלו הם רק חלק קטן מההליך המורכב אתו את מתמודדת.

על מנת לעזור לך, ריכזנו עבורך המלצות תזונתיות מקצועיות שנותנות מענה ראשוני לשאלות בסיסיות. נשמח כמובן לפגוש אותך, בכל שלב, פנים אל פנים כדי לתת לך מענה אישי וספציפי יותר.

עלון זה הוא שיתוף פעולה של צוות המחלקה לתזונה "אסותא" ל"מכבי שרותי בריאות".

צריכה שבועית בלבד של מוצרי חלב (רצוי דלים בשומן) וביצים, ולגוון בין עוף, דגים והודו.

מנגד, מומלץ להמעיט באכילת בשר אדום, ממתיקים, חטיפים, מזון מעובד ושתייה מתוקה.

בנוסף, נעדיף תמיד שתיית מים והוספת פעילות גופנית מתונה.

אימוץ דפוס זה והרגלי אכילה בריאים עשוי להפחית את הסיכון להישנות המחלה, עלייה במשקל בזמן הטיפולים והוא ידידותי ומומלץ לכל בני הבית.



הבסיס לתזונה נכונה למניעה, טיפול והחלמה מסרטן הוא **התזונה הים תיכונית**.

איגודי הלב העולמיים ממליצים על דפוס אכילה זה כבסיס לאחר שהוכח במחקרים רבים מסביב לעולם כיעיל ביותר לאורך זמן.

דפוס אכילה ים תיכוני ידוע ביתרונותיו הבריאותיים ונמצא כגורם מרכזי למניעת מחלות שונות, ביניהן גם סרטן.

התזונה הים תיכונית מבוססת בעיקר על מזון טרי, מקומי וממקור צמחי. הצלחת הים תיכונית עשירה בשפע רכיבים חיוניים לבריאות כמו: חומצות שומן חד בלתי רוויות, פחמימות מורכבות, סיבים תזונתיים, מינרלים, ויטמינים ופיטוכימיקלים (חומרים שנותנים את הצבעים של הירקות והפירות כגון ליקופן, כלורופיל, בטא-קרופן).

התפריט הים תיכוני מבוסס על צריכה יומית של ירקות (לפחות 5 מנות ביום), פירות (2-3 מנות ביום), דגנים (מלאים), קטניות, אגוזים וזרעים, שמן זית, טחינה ואבוקדו.

חשוב ומומלץ לשמור על משקל תקין לאורך כל התהליך ככל שניתן

על אף הקושי שבטיפולים, עליה במשקל נפוצה בזמן הטיפול. ככל הנראה הסיבה לכך היא רמות גבוהות יותר של אסטרוגנים שמיוצרים ברקמת השומן המוגדלת. הסיבות לכך הן פעילות מופחתת, איבוד מסת שריר, שימוש בסטרואידים ושינויים הורמונליים.

במהלך הטיפולים **ניתן להיעזר בליווי תזונתי** כדי לקבל תמיכה והדרכה למניעת עליית משקל לא רצויה ולאמץ את התזונה הים תיכונית.

מומלץ להגביל מזונות עשירים בקלוריות, בעיקר מזון מתועש כגון: צ'יפס, סופגניות, פיצה, ממתקים וחטיפים, ולשלב מזונות דלים בקלוריות כמו: ירקות, פירות (במתינות) וקטניות. בנוסף, מומלץ על שתית מים במקום משקאות מוגזים ממותקים.

משקל תקין



מומלץ להקפיד על פעילות גופנית בהתאם ליכולת האישית.

גם 10 דקות רצופות של פעילות נחשבות כיעילות. נמצא שפעילות גופנית יכולה להפחית את מידת העייפות המתלווה לטיפולים וכן לתרום לשמירת משקל גוף ומסת שריר.

מסת השריר עלולה להיפגע בזמן טיפול בשל הטיפול עצמו, ירידה כללית בפעילות, סטרואידים ועוד. לכן חשוב להקפיד על פעילות אנאירובית ככל שניתן על מנת לסייע לשמר את מסת השריר. שמירה על מסת שריר תסייע לחיזוק הגוף ולהתמודדות טובה יותר עם תופעות לוואי בזמן הטיפול.

פעילות גופנית



צריכה מספקת של חלבון תסייע למניעת דלדול מסת שריר.

יש להקפיד על מקורות חלבון בתזונה כגון עוף, דגים, קטניות, מוצרי חלב (רצוי דלי שומן) וביצים. הדיאטנית תוכל לסייע לבדוק האם כמות החלבון הנצרכת מספקת ולסייע במציאת פתרונות להעשרה במידת הצורך.

חלבון



סיבים תזונתיים תורמים לאיזון רמות הסוכר, תחושת השובע,

מסדירים יציאות וגורמים המסייעים במניעת התפתחות גידולים במערכת העיכול. הסיבים התזונתיים תורמים להפחתת רמת אינסולין יומית ולסילוק מסוים של אסטרוגן עודף - חשוב בעיקר בנשים עם גידול חיובי לאסטרוגן.

מזונות עשירים בסיבים תזונתיים הם לרוב גם עשירים בנוגדי חמצון ולכן פועלים לסילוק חומרים בעלי פוטנציאל סרטני מהגוף. נמצא שלסיבי הדגנים התרומה הגדולה ביותר להגנה מפני סרטן.

לסיבים תזונתיים תרומה משמעותית ביצירת תחושת שובע מתמשכת ובכך גם למניעת עלייה במשקל.

הסיבים התזונתיים נמצאים בדגנים מלאים (אורז מלא, לחם מלא, בורגול, פסטה מלאה וכו') קטניות, פירות וירקות.

סיבים תזונתיים



שומנים במזון



צריכת שומן בלתי רווי מהצומח (כגון: שמן זית, שמן קנולה, אגוזים למיניהם, שקדים, גרעינים, אבוקדו, טחינה) עדיפה על שומן רווי שמקורו מן החי (כגון: בשרים שמנים, איברים פנימיים, בשר מעובד ושמן, מוצרי חלב שמנים, חמאה) וכן על אכילת שומן טרנס ושומן צמחי מוקשה (כגון: שומן צמחי מוקשה הנמצא במרגרינה, מאפים וחטיפים שונים).

מומלץ להפחית אכילת בשר אדום ולהימנע מבשר מעובד (המבורגר, קבב, נקניקים, נקניקיות ועוד), מזונות אלה נקשרים עם סיכון מוגבר יותר לסרטן.

ניתן לאכול בשר עוף והודו (ללא עור). ולשלב דגים.

מומלץ תמיד להעדיף מזון טרי, מאודה, מבושל, אפוי, צלוי, חלוט, ולהמעיט באכילת מזון מטוגן ומעובד.

הסויה היא למעשה קטנייה, המקור הצמחי היחיד לחלבון מלא מהצומח. בין כל רכיביה התזונתיים היא מכילה גם פיטואסטרונים. (אלו למעשה חומרים צמחיים הפועלים כמו אסטרונן בצורה מוחלשת). תכונה זו הפכה את הסויה לחשודה כמעודדת תגובה פיזיולוגית הדומה לתגובת הגוף לאסטרונן. אך עם השנים, החשש פחת והצורך להימנע מסויה הופרך.

העדויות האחרונות מצביעות על אפקט מגן של סויה מפני סרטן שד חיובי לאסטרונן, כאשר הפיטואסטרונן נקשר לקולטן שעל תא השד (כמו מנעול ומפתח) במקום האסטרונן הנשי הטבעי ובכך מונע פעילות אסטרונגית חזקה בהרבה. בנוסף, הוא גורם להפסקת ייצור אסטרונן מרקמת שומן עודפת והוא פועל גם כנוגד חמצון וכוונד דלקת, כך שלמעשה הסויה בעלת יכולת להקטין בדרכים שונות את התפתחות הגידול הסרטני.

צריכת סויה מהמזון אינה מעלה סיכון להישנות סרטן שד ואף מהווה אפקט מגן, גם בגידולים חיוביים לאסטרונן. צריכה של עד 3 מנות סויה ליום הינה בטוחה.

מנת סויה הינה: כוס חלב סויה, מעדן סויה, חצי כוס של טופו או טמפה, חצי כוס של אדממה (פולי סויה ירוקים).

יחד עם זאת, יש להימנע מצריכת תוספי תזונה בכדורים המכילים רכיבים כגון: סויה, איזופלבונים ופיטואסטרונים, כיוון שלא ברורה הבטיחות בריכוזים גבוהים של החומר.

סויה



תוספי תזונה – אין היום תוספים המוכחים כמסייעים למניעה או טיפול בסרטן שד.

במידה וישנו חוסר תזונתי ניתן לקחת לרוב, בהתייעצות עם רופא מטפל או דיאטנית.

במידה ומדובר בצמח או רכיב אחר – אין מספיק מחקרים לגבי יעילות ובטיחות בזמן הטיפול ולכן ההמלצה הרשמית של איגודים רבים לחקר סרטן היא להימנע מנטילתם בזמן טיפולים.

תוספי תזונה



המלצות לאחר סיום תקופת הטיפולים

שמירה על משקל תקין

במצבים בהם קיים עודף משקל, רצוי לרדת במשקל באופן מבוקר ועם תפריט מאוזן. שמירה על משקל גוף תקין היא האסטרטגיה הטובה ביותר למניעת חזרת הגידול ושיפור איכות החיים. גם לאחר סיום תקופת הטיפולים אנו ממליצים על המשך ליווי תזונתי לשימור אורח חיים בריא ומשקל תקין.

פעילות הגופנית

מומלץ לבצע כל שבוע כ 150 דקות של פעילות גופנית מתונה או 75 דקות פעילות נמרצת. לדוגמה: הליכה מתונה 5-7 פעמים בשבוע, או הליכה נמרצת 3 פעמים בשבוע. בנוסף מומלץ לשלב פעילות כוח (עיצוב / חיטוב / משקולות) 2-3 פעמים בשבוע. מחקרים מראים שביצוע פעילות גופנית מוריד הישנות המחלה ותמותה.

אלכוהול ועישון

רצוי שכל מי שנמצא בסיכון גבוה לסרטן השד ימנע מאלכוהול. שילוב של אלכוהול ועישון מגדיל את הסיכון לסרטן השד יותר מהשפעת כל גורם בנפרד.

אנטיאוקסידנטים - נוגדי חמצון

על מנת להפחית סיכון להישנות מחלת הסרטן, מומלץ לאמץ את **התזונה הים תיכונית** ולאכול שפע ירקות ופירות, דגנים מלאים, אגוזים ושקדים טריים, שמן זית.

תפקידם של נוגדי החמצון הוא לנטרל את הרדיקלים החופשיים בגוף. דוגמאות לנוגדי חמצון מוכרים: ויטמין C, E, בטא-קרוננים, קואנזים Q10, פלבנואידים, פנולים, פוליפנולים, פיטואסטרוננים ומינרלים דוגמת סלניום ומנגן. בתזונה ניתן לקבל אותם בירקות ופירות אשר עשירים בנוגדי חמצון שונים.

מומלץ לגוון ולאכול ירקות ופירות במגוון צבעים. ירקות ופירות עשירים בוויטמינים, מינרלים וסיבים. ההמלצה היא לצרוך לפחות 5 מנות ירק ביום, 2-3 מנות פרי.

בריאותך חשובה לנו לכל אורך הדרך

נשמח להציע לך דרכים שונות לקבלת ליווי והדרכה של צוות המחלקה לתזונה:

- **ייעוץ תזונתי פרונטלי / מקוון ע"י דיאטנית קלינית - מעבר אל מדריך השירותים**
- **קבוצות מכבי קל -** קבוצה לשינוי אורח חיים, הרגלי אכילה וירידה במשקל. הקבוצה בת 10 מפגשים בהנחיית דיאטנית קלינית. יינתנו כלים לתזונה נכונה בהתאם להנחיות התזונה הים תיכונית וקשת המזונות החדשה. סוגים שונים של רכיבי תזונה והשלכותיהם על הבריאות, כמו גם כלים להתמודדות עם אכילה מחוץ לבית, אירועים חבריים, מצבי לחץ ודרכים לשיפור המוטיבציה לפעילות גופנית ושמירה על ההישגים לאורך זמן. סדנאות מכבי קל באיזור מגוריקן, ניתן למצוא באתר מכבי.
- **סיורי מכבי בריא בסופר** בהנחיית דיאטנית קלינית, סיור חווייתי בסופר, המקנה כלים ומיומנויות לקריאת תוויות מזון ולבחירה מושכלת של סל הקניות האישי והמשפחתי לפי עקרונות הדיאטה הים תיכונית. סיור באיזור מגוריקן, ניתן למצוא באתר מכבי.

מאחלים בריאות טובה

צוותי המחלקה לתזונה
מכבי שרותי בריאות ואסותא