

Kanser Tedavisi Sırasında Beslenme

Çeviri ve Derleme: Ecz.Semra SEZER

Kanser tedavisi sırasında hastanın beslenmesi önemlidir. Çünkü beslenme desteği vücut direncini artırır ve tedavinin yan etkilerini azaltır. Hastaya beslenme desteği verilirken her çeşit gıdadan alması sağlanmalıdır.

Bu konuda örnek bir liste Tablo 1'de sunulmuştur.

Ayrıca gerektiği kadar vitamin ya da mineral ilavesi yapılmalıdır.

Kanser tedavisinde kullanılan yöntem ve ilaçlar hastada halsizlik, iştahsızlık yapabilir. Yeni çalışmalar 1/3 hastanın yan etkilerden şikayet ettiğini göstermiştir, iştah

problemleri psikolojik kökenli de olabilir. Kanser tedavisinin yemek yeme üzerindeki etkileri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Yan Etkilerin Tedavilerine Yönelik Öneriler

1) iştahsızlık

Hastanın sakin olması, özellikle yemek esnasında telaşlı olmaması sağlanmalıdır. Doktor ya da psi-

Tablo 1. Günlük değişik gıda listesi

Yiyecek Grupları	Günlük Önerilen Porsiyon	Porsiyon Çeşitleri (1 adet)
• Ekmek, baharat ve diğer tahıl ürünleri (zenginleştirilmiş)	6 porsiyon	• İnce 1 dilim ekmek • 1/2 hamburger veya pide • 3-4 küçük veya 2 büyük kraker, bisküvi • 1/2 fincan pişirilmiş buğday veya pirinç veya pasta • 1 dilim küçük çörek
• Yağlar, tatlılar ve içecekler	Çok fazla yağlı ve tatlı yiyeceklerden kaçının.	
• Meyveler	2 porsiyon	• Orta büyüklükte 1 elma, muz, portakal • Yarım greyfurt • 1 dilim kavun • 3/4 fincan meyve suyu • 1/2 fincan kiraz • 1/2 fincan pişmiş veya konserve meyve • 1/4 fincan kurutulmuş meyve
• Sebzeler — Koyu yeşil yapraklı sebzeler — Baklagiller (Kuru fasulye) ve bezelye, Nişastalı diğer sebzeler	3 porsiyon (kuru fasulye ve bezelye haftada 1-2 kere)	• 1/2 fincan pişmiş sebze • 1/2 fincan kıyılmış çiğ sebze • 1 fincan çiğ kıvırcık salata veya ispanak yaprağı
• Et, kümes hayvanları, balık ve ürünleri (yumurta, fasulye, bezelye, fındık gibi alternatif ürünler)	2 porsiyon	• 140-200 gr pişmiş et (balık, kümes hayvanı vs.) • 1 yumurta, 1/2 fincan fasulye veya 2 yemek kaşığı bezelye ezmesi, -28 gr et yerine geçer.
• Süt, peynir ve yoğurt	2 porsiyon (hamile, emziren ve yetişme dönemindeki insanlara 2-4 porsiyon)	• 1 fincan süt • 225 gr yoğurt • 40 gr taze peynir.

Kaynak: USDA "Preparing foods and planning Menus Using the Dietary Guidelines".

Tablo 2. Kanser tedavisinin beslenme üzerindeki etkileri

Kanser tedavi türü	Yemeyi nasıl etkiler	Hangi yan etkiler oluşur
• Ameliyat	Stresden ya da bazı organların (mide, ağız, boğaz) gereği gibi fonksiyon görememesi veya ağrılı olmaları beslenme ihtiyacını artırır.	Ameliyat öncesi zayıf hastalara bol proteinli, bol kalorili diyet önerilir. Bazı hastalar ameliyat sonrası normal diyete dönebilirler. Bunlar şu şekilde beslenebilir. <ul style="list-style-type: none"> • intravenöz beslenme • Nazogastrik tüple beslenme • Sıvı diyet
• Radyoterapi	Kanser hücrelerinden başka bazı vücut kısımları da zarar görebilir.	Baş boyun ve göğüs tedavisinde oluşan yan etkiler <ul style="list-style-type: none"> • Ağız kuruluğu • Ağız ağrısı • Boğaz ağrısı • Tad alma bozukluğu • Dental problemler • Bulantı • Kusma
• Kemoterapi	Kanser hücrelerini öldürdüğü gibi beslenmede rol alan vücut kısımları da zarar görebilir.	<ul style="list-style-type: none"> • Bulantı ve kusma • İştah kaybı • Diyare • Kabızlık • Ağız, boğaz ağrısı • Kilo alma • Tad alma bozukluğu
• Biyolojik Tedavi (immüno terapi)	Nedeni bilinmiyor	<ul style="list-style-type: none"> • Bulantı • Kusma • ishal • Ağız ağrısı • Ağız kuruluğu • Tad alma bozukluğu • ileri derecede kilo kaybı (Anorexia)

kologla konuşmasına, kanserin stresi ve depresyonunu üzerinden atmasına yardımcı olunmalıdır.

- Masanın düzeni, yemek yenilen alan göze hoş görünmelidir. Hafif müzik ya da sevilen bir TV programı iştah açabilir.
- Günde 3 büyük öğün yerine sık sık küçük öğünler yenilmesi önerilir.

T Klin Tıp Bilimleri 1993, 13

- Yiyecekler sevilen şekillerde hazırlanmalıdır. Süt yerine çikolatalı süt gibi. Sade meyve yerine meyve salatası gibi.

l Ayrıca hafif ve kolay hazırlanabilen besleyici yiyecekler tercih edilmelidir.

2) Ağız-boğaz ağrısı

l Yumuşak, kolay çiğnenen gıdalar alınmalıdır (Süt ve süt ürünleri, muz, kayısı, armut, şeftali ezmesi, karpuz, taze krem peynir, patates püresi, makarna, pudingler, jöleler, kremalar, omlet, yulaf unu ve diğer pişmiş tahıl ürünleri, sıvı içecekler).

- Yumuşak ve taze pişmiş gıdalar.

- Küçük dilimlenmiş yiyecekler.

l Blender'den geçirilip püre yapılmış yiyecekler (havuç, bezelye).

l Sıvı içeceklerde kamış kullanılmalıdır.

M Yiyecekler soğuk ya da ılık olmalıdır.

- Hastaya ağız boşluğunu irrite eden yiyeceklerden kaçınması önerilir. Örn:

— Narenciye ve suları (portakal, greylift vs.)

— Tuzlu, acılı, baharatlı yiyecekler.

— Sert, kaba, pürüzlü, kuru yiyecekler (örn: çiğ sebzeler, taneli gıdalar, tost).

l Yutma zorluğu varsa baş arkaya doğru eğilerek veya öne doğru hareket ettirilerek yutmaya çalışması öğretilir.

l Ağız ve diş eti temizliğinin önemi anlatılmalıdır. Ayrıca pastil ve ağrı kesici spreyler kullanılabilir. Özellikle ağız sık sık çalkalanmalıdır (ılık su ile).

3) Tad alma bozukluğu

Bazı hastalar özellikle proteinli gıdalar (daha çok et) yedikten sonra metalik bir tat alırlar. Bazı yiyeceklerin hiç tadını almaz ya da değişik tad ve kokular hissedebilirler. Tedavisi için öncelikle;

- Hasta için tadı ve kokusu en iyi yiyeceklerin hazırlanması önerilir.

l Eğer kırmızı et tuhaf geliyorsa yerine balık eti, tavuk gibi beyaz et alabileceği belirtilir.

B Yemeklerde ve salatalarda az miktarda baharat (fesleğen, kekik, biberiye) kullanılabilir.

l Portakal ve limonata gibi mayhoş gıdalara menüde yer verilebilir.

- Yiyeceklerin ılık alınması önerilir.

l Sebzeler, salamura et, sucuk, pastırma, soğan ilave edilebilir.

4) Ağız kuruluğu

l Yutma ve çiğneme zorluğu olacağından yumuşak gıdalar tavsiye edilmelidir.

l Dudakları yalamaktan kaçınması söylenir.

- I Sert bombom şekeri emmek, şekerli yumuşak bir çiklet çiğnemek, çok tatlı ve mayhoş yiyecekler, limonata gibi içecekler (ağız ağrısı olanlara tavsiye edilmez) tükrük ifrazatını artırır.
- Her bir kaç dakikada bir su yudumlaması söylenir. Bu yutma ve konuşma kolaylığı sağlar.

5) Bulantı

- I Tost, kraker, yoğurt, şerbet, meyveli kek, yulaf unu mamulleri, taze tatlı, hoş meyve (şeftali, armut gibi) ve sebzeler menüye ilave edilebilir.
- Izgara veya fırınlanmış beyaz tavuk eti.
- I Kaçınılması gereken yiyecekler (Yağlar, yağda kızartılan yiyecekler, çok tatlılar, hamur işleri, baharatlı, çok güçlü aromalı, çok sıcak yiyecekler).
- I Yiyeceklerin küçük miktarlarda sık sık ve yavaş olarak alınması önerilir.
- Havası bozulmuş, kötü kokan yerlerde, sıcak ve rahatsız edici odalarda bulunulmaması söylenir.
- I Yemeklerden hariç sık sık su yudumlanmalıdır.
- I Serin veya soğuk içecekler kullanılabilir.
- I Öğünlerden sonra 1 saat dinlenilmesi önerilir.
- I Sabah bulantıları varsa kalkmadan önce kraker ya da kuru bir tost iyi gelebilir.
- I Bol ve sağlıklı yiyecekler tavsiye edilmelidir.
- Radyoterapi veya kemoterapi sırasında bulantı oluyorsa tedaviden bir kaç saat önce hiç bir şey yenmemesi söylenir.
- I Özel yiyecekler, hadiseler, ya da mekanlar (örneğin hastane) bulantıya neden oluyorsa bu, doktor ya da psikolog tarafından kaydedilip değerlendirilmelidir.

6) Kusma

- Doktor ya da eczacı ilaçların kusma ile ilgisini hastaya açıklamalıdır.
- B** Kusma kontrol altına alınıncaya kadar yiyip içilmesi, daha sonra her 10 dakikada bir çay kaşığı, sonra her 20 dakikada bir çorba kaşığı, en son her 30 dakikada bir 2 çorba kaşığı su alınması, daha sonra asil diyete geçilmesi önerilmelidir.

7) Diyare

- I Yüksek proteinli, kalorili, az lifli yiyecekler tavsiye edilmelidir. [Yoğurt, pirinç veya erişte, elma püresi, üzüm suyu, buğday unu veya nişastası kremi, katı yumurta (pişirilecek ama yağsız), olgun muz, sebze püreleri, konserve veya pişmiş meyve (kabuksuz meyve), tatlı şeftali, derisi alınmış beyaz et.]
- I **Şu** yiyecekler yasaklanmalıdır:
 - 1) Yağlı, kızarmış yiyecekler,
 - 2) Çok lifli sebzeler (Örn: fasulye, lahanaya, bezelye, karnabahar),
 - 3) Çiğ sebze ve meyveler,
 - 4) Çok güçlü baharatlar, acı biber.
- M** Az az, sık sık yiyip, içilmesi önerilmelidir.

- Gün boyu öğünler hariç sık sık su (sodaları, karbonatlı su değil) alınması söylenmelidir.
- I Çok sıcak ve soğuk yiyecekler önerilmez.
- I Daha çok tuz (Na) ve potasyum içeren yiyecekler alınması (örn: muz, şeftali, kayısı nektarı, haşlanmış patates püresi gibi) söylenir.
- Ani ve şiddetli diyare başlarsa ilk 12-14 saat boyunca hafif içecekler ve yiyeceklerle beslenmelidir. Bu bağırsakların dinlenmesine neden olur.
- I Kahve, çay gibi kafeinli yiyecekler alınmalıdır.
- I Süt ve sütlü gıdalar laktoz intoleransına neden olabilir, hasta bu konuda uyarılmalıdır.

8) Kabızlık

- Tedavi sırasında kullanılan ağrı kesiciler ve bazı ilaçlar kabızlık yapabilir (Vincristin gibi).
- I Çok fazla sıvı alınmalı ki, bağırsak içeriği yumuşasın.
- I Çok lifli, çiğ sebze ve meyveler alınmalıdır (Karnabahar, kabuklu patates, bezelye, muz, armut, portakal, böğürtlen gibi).
- I Mutat tuvalete gitme zamanlarından 1.5 saat önce sıcak içecekler alınması önerilir.
- I Kepekli, ev ekmeği yenilebileceği belirtilir.

9) Kilo alma

- I Bazı hastalar çok yemeseler de kilo alırlar. Örneğin prednisone kullananlarda aşırı su tutulmasına bağlı olarak vücut aşırı kilo alır. Önce önerilen diyete uyulması vurgulanır. Bir diüretik verilerek problem çözülebilir.

10) Diş çürümeleri

- Diğer etkileri tolere etmek için tedavi sırasında yeme alışkanlıklarının değişmesi (sık sık ve tatlı gıdalar yemek gibi) buna neden olabilir.
- I Baş ve boyuna radyoterapi alan hastalarda ağız içi etkilenir. Diş hekimine daha sık diş muayenesi olması önerilir.
- I Diş ağrısı ile birlikte diş eti hassasiyeti olmuşsa yumuşak fırçalar kullanılmalıdır.
- I Sık sık ılık su ile gargara yapılmalıdır.
- I Kilo kaybı ya da tad alma bozukluğu gibi problemler yoksa diyetteki şeker miktarı azaltılmalıdır.
- I Karamela, çiğneme, emme şekerler kullanılmaması söylenir.

11) Laktoz intoleransı

- Bazı antibiyotikler, sindirim sistemine yapılan radyoterapi laktoz intoleransına neden olabilir. Tedavi sonlanıncaya kadar diyete uyulması söylenir. Örneğin protein kaynağı olarak süt yerine soya fasulyesi, taze olmayan peynir, yoğurt kullanması önerilmelidir.

Kaynak: Eating Hints, Tips and Recipes For Better Nutrition During Cancer Treatment, National Cancer Institute, NIH Publication No.91-2079, December 1990.