

Beslenme Önerileri

Değerli hasta ve hasta yakınlarımız; bu kitapçıklar sizlere Hematoloji Uzmanlık Derneği tarafından hastalık sürecinde karşınıza çıkabilecek sorunların çözümünde yardımcı olabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Hematoloji Uzmanlık Derneği , Hematoloji uzmanları tarafından kurulan , kar amacı gütmeyen bir sivil toplum kuruluşu örgütüdür.

Derneğimizin temel amaçlarından birisi hematoloji alanında farkındalık yaratmak , bilgiyi tabana yaymaktır.

Bu amaçla derneğimiz gerek yazılı gerekse de görsel medyada Türkçe içerik yaratıp, hasta bilgilendirme toplantıları , destek gurupları kurup sizlere yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Derneğimiz tarafından hazırlanan www.kanhastaliklari.net adresinden değişik hematoloji hastalıkları ve bunların tedavileri konusunda geniş bilgilere ulaşabilir , sorularınıza bir uzman tarafından yanıt bulabilirsiniz.

Bu kitapçıkların hazırlanmasında Amerika “NCI” (Ulusal Kanser Enstitüsü) tarafından hazırlanan hasta bilgilendirme broşürlerinden yararlanılmıştır. Kendilerine teşekkür ederiz.

Hematoloji Uzmanlık Derneği Adına

Doç.Dr.Birol Güvenc
Genel Sekreter

Prof.Dr.Süleyman Dinçer
Başkan

Bu Kitap Hakkında

Beslenme Önerileri kitabı kanser tedavisi almaya başlayacak ya da almakta olan sizler için yazılmıştır. Aileniz, arkadaşlarınız ve diğer yakınlarınız da bu kitabı okumak isteyebilir.

Bu kitabı kanser tedavisi öncesinde, esnasında ve sonrasında kullanabilirsiniz. Bu kitap yaygın beslenme problemleri ve bunlarla başa çıkma yolları konusunda öneriler içerir.

Kitabın içeriği:

- **Kanser tedavisi, iyi beslenme ve beslenme problemleri hakkında bilmeniz gerekenler**
- **Duygular iştahı nasıl etkiler**
- **Beslenme problemleriyle başa çıkmanın yolları**
- **Kanser tedavisi bittikten sonra iyi beslenmenin yolları**
- **Belli beslenme problemlerinde yardımcı olacak gıda ve içecekler**
- **Daha fazla bilgi edinme yolları**

Kanser tedavisi sırasında sizi etkileyebilecek beslenme problemleri hakkında doktorunuz, hemşireniz ya da diyetisyeninizle konuşun. Bu kitabın belli bölümlerini okumanızı ya da bazı yöntemleri önerebilirler.

Bu kitabı baştan sona sırayla okumak yerine şimdi ihtiyacınız olan bölümlere bakın. Sonra her zaman daha fazlasını okuyabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

Kanser Tedavisi, İyi Beslenme Ve Beslenme Problemleri Hakkında Bilmeniz Gerekenler	5
Kanser Tedavisi Sırasında Duygular İştahınızı Etkileyebilir	8
Bir Bakışta Beslenme Problemleri	9
İştah Kaybı	10
Tat Ve Koku Duyusunda Değişiklikler	11
Kabızlık	13
İshal	14
Ağız Kuruluğu	15
Laktoz Tolerans Bozukluğu	16
Bulantı	17
Ağız Yarası	19
Boğaz Ağrısı Ve Yutma Güçlüğü	21
Kusma	22
Kilo Alma	23
Kilo Kaybı	24
Kanser Tedavisinden Sonra	26
Belli Kanser Tedavilerinin Neden Olabileceği Beslenme Problemleri	27
Gıda Ve İçecek Listeleri	28
Berrak İçecekler	28
Tam Sıvı Gıdalar	28
Midney Rahatlatıcı Gıda Ve İçecekler	30
Düşük Lifli Gıdalar	32
Yüksek Lifli Gıdalar	33
Çiğnemesi Ve Yutması Kolay Gıda Ve İçecekler	34
Hızlı Ve Kolay Atıştırılabilirlikler	35
Protein Ekleme Yolları	36
Kalori Ekleme Yolları	38

Kanser Tedavisi, İyi Beslenme ve Beslenme Problemleri Hakkında Bilmeniz Gerekenler

Kanserli insanlar değişik diyetlere ihtiyaç duyar.

Kanserli insanlar sıklıkla sağlıklı olduğunu dūřunduklerinden farklı diyetler uygulamak ihtiyaındadır.

Pek çok insan için sağlıklı bir diyet şunları içerir:

- Bir sūrū meyve ve sebze, tam buęday ekmeęi ve tahıllar
- Makul seviyede et ve sūt ūrūnleri
- Az miktarda yağ, şeker, alkol, tuz

Kanser olduęunuzda tedavinin yan etkileriyle bař edebilmek amacıyla gūcūnūzū korumak için beslenmeye ihtiyaınız vardır. Saęlıklı olduęunuzda yeterli gıda almanız sıklıkla problem deęildir. Ancak kanser ve tedaviyle uęrařırken bu durum gerçekten sorun olabilir.

Kanser olduęunuzda daha fazla kalori ve proteine ihtiyaınız olur. Bazen diyetinizde fazladan sūt, peynir ve yumurta olmasına gerek vardır. Çięneme ve yutmada sıkıntınız varsa, soslar ve et suyu eklemeniz gerekebilir. Bazen yūsek lifli gıdalar yerine dūřuk lifli gıdaları yemeniz gerekebilir. Yapmanız gereken herhangi bir diyet deęiřiklięinde diyetisyeniniz yardımcı olabilir.

Kanser tedavisi beslenme problemlerine yol açan yan etkilere neden olabilir.

Kanser tedavileri kanser hūcrelerini ūldūrmek için dūzenlenir. Ancak bu tedaviler saęlıklı hūcelere de zarar verebilir. Saęlıklı hūcelere verilen zarar yan etkilere neden olabilir. Bu yan etkilerden bazıları beslenme problemlerine yol açabilir. Kanser tedavisinin neden olabileceęi beslenme problemleri için sayfa 9'da ki listeye bakın.

Kanser tedavisi sırasındaki genel beslenme problemleri şunlardır:

- İştah kaybı
- Tat ve koku duyusunda değişiklikler
- Kabızlık
- İshal
- Ağız kuruluğu
- Laktoz tolerans bozukluğu
- Bulantı
- Ağız yarası
- Boęaz aęrısı ve yutma gūlūęu
- Kusma
- Kilo alma
- Kilo kaybı

Bazı insanlarda iştahsızlık ve bulantı kanser ve tedavisi hakkındaki sıkıntıları nedeniyle olur. Bu biçimde davrananların çoğu tedavi başladıktan sonra ne bekleyeceklerini bildikleri zaman daha iyi hissederler.

Kanser tedavisine bařlamadan ūnce yapacaęınız ve ūzerinde dūřūneceęiniz konular;

- Tedavi başlayana kadar yan etkiler ya da beslenme problemleriyle karşılaşıp karşılaşmayacağınızı bilemezsiniz. Problemlerinizi olsa bile hafif olabilir. Pek çok yan etki kontrol altına alınabilir. Pek çok problem kanser tedavisi bitince kaybolabilir.
- Kanser tedavinizi bir iyileřme zamanı olarak dūřūnūn ve yalnız kendinize odaklanın.

- Tedavi başlamadan önce sağlıklı bir diyet uygulayın. Bu, sizin tedavi süresince güçlü kalmanızı ve enfeksiyon riskini azaltmanızı sağlar.
- Bir diğ hekimine gidin. Kanseri tedavisine başlamadan önce sağlıklı bir ağzınızın olması önemlidir.
- Doktorunuz, hemşireniz ve diyetisyeninize beslenme problemlerinde işe yarayabilecek ilaçları danışın.
- Korku ve endişelerinizi doktorunuz, hemşireniz veya sosyal hizmet görevlisiyle konuşun. Size bu duygunuzu yönetip, onunla başa çıkma konusunda yollar önerebilirler.
- Kanserinizi ve tedavisi hakkında bilgi edinin. Pek çok insan ne bekleyeceğini bilirse daha iyi hisseder.

İyi beslenmeye hazırlanma yolları

- Buzdolabı, dolap ve dondurucunuzu sağlıklı gıdalarla doldurun. Bunların kendinizi hasta hissettiğiniz zaman da yiyebileceğiniz şeyler olmasına dikkat edin.
- Az pişirme gerektiren ya da hiç gerektirmeyen örneğin donmuş yemekler ya da yenmeye hazır pişmiş gıdalar alın.
- Önceden yemek yapın ve porsiyon boyutlarında dondurun.
- Arkadaşlarınızdan ya da ailenizden tedavi sırasında alışveriş ve yemek yapmakta size yardım etmesini isteyin. Belki bir arkadaşınız yapılacak işler ve yapacak kişilerin bir çizelgesini de oluşturabilir.
- Doktorunuza, hemşirenize ya da diyetisyeninize neler beklemek gerektiğini sorun. Pek çok değişik beslenme problemi tipinde yararlı olacak gıda ve içeceklerin listelerini 49 ve 64. Sayfalar arasında bulabilirsiniz.

Kanser tedavisi sırasında herkesin beslenme problemi olmaz.

Sizin bir beslenme probleminiz olup olmayacağını ve olursa bunun ne kadar ciddi olacağını bilmenin bir yolu yoktur. Sizin çok az bir sıkıntınız olabilir veya hiç olmayabilir. Bu, kısmen sizin kanserinizi tipine, vücudunuzdaki yerine, ne tür bir tedavi aldığınıza, tedavinin ne kadar sürdüğüne ve aldığınız tedavinin dozuna bağlıdır.

Tedavi sırasında, beslenme problemleriyle başa çıkmada yararlı pek çok ilaç ve başka yöntemler vardır. Tedavi biter bitmez pek çok yeme problemi kaybolur. Doktorunuz, hemşireniz ya da diyetisyeniniz size beslenme problemleri ve bunlarla başa çıkma konusunda umduğunuzdan daha çok şey anlatabilir. Beslenme problemleriniz başlarsa hemen doktorunuz veya hemşirenize haber verin. Yenilecek gıdalar konusunda Doktorunuz, hemşireniz ve diyetisyeninizle konuşun.

Kanser tedavisi sırasında ne yenileceğinden emin değilseniz doktor veya hemşirenizle konuşun. Size bir diyetisyen önermelerini isteyin. Beslenme rejiminiz hakkında konuşulacak en iyi kişi bir diyetisyendir. Tedavi sırasında ve sonrasında sizin için en iyi gıda ve içecekleri seçmede yardımcı olabilir.

Diyetisyenle görüşmeniz için bir soru listesi yapın. Sevdiğiniz gıda ve tarifleri kanser tedavisi sırasında yiyip yiyemeyeceğinizi sorun. Diğer hastaların beslenme problemleriyle nasıl başa çıktıklarını öğrenebilirsiniz. Ayrıca bu kitabı da yanınızda getirip diyetisyene sizin okumanız gereken bölümleri işaretletebilirsiniz.

Zaten diyabet, böbrek veya kalp hastalığı ya da başka bir hastalık nedeniyle özel bir diyet yapıyorsanız bir doktor ve diyetisyenle konuşmak çok daha önemlidir. Doktorunuz ve diyetisyeniniz kanser tedavisi nedeniyle beslenme problemleriyle uğraşırken özel diyetinizi nasıl takip edebileceğiniz konusunda size önerilerde bulunabilir.

Nasıl bir diyetisyen bulacağınız konusunda daha fazla bilgi için Türk Diyetisyenler Derneği (Amerikan Diyetetik Derneği) ile bağlantı kurabilirsiniz.

Gıda ve içeceklerden en fazla yararlanma yolları

Tedavi sırasında gıda söz konusu olduğunda iyi günleriniz ve kötü günleriniz olabilir.

Şunları yapabilirsiniz:

- Yiyebildiğiniz zamanda bolca protein ve kalori yiyin. Bu, gücünüzü korumanıza yardım eder ve kanser tedavisinin zarar verdiği dokuların yeniden yapımına yardım eder.
- İştahınızın en fazla olduğu zamanda yiyin. Pek çok insan için bu sabahları olur. Sabah erkenden daha büyük bir miktar yemek yiyip, sonra sıvı yemek destekleriyle devam etmek isteyebilirsiniz.
- Bir iki parça bile olsa da yiyebileceğiniz gıdaları yemeye çalışın. Daha fazla yiyene kadar bu gıdalarla dayanmaya çalışın. Fazladan kalori ve protein alabilmek için sıvı yemek destekleri de içmelisiniz.
- Bazı günler hiç yiyemezseniz endişe etmeyin. Bu zamanı rahatlamak için başka yollar deneyerek geçirin ve daha sonra yiyebildiğiniz zaman yemeye başlayın. İki günden fazla yiyemezseniz doktorunuza söyleyin.
- Bol sıvı alın. Yiyemediğiniz günlerde özellikle bol sıvı almanız daha da önemlidir. Çok içecek içmek vücudunuzun ihtiyacı olan sıvıyı almasını sağlar. Yetişkinlerin çoğu günlük 8-12 bardak sıvı almalıdır. Su şişesini yanınızda tutarsanız bunu daha kolay yaparsınız. Ayrıca sayfa 49'da yer alan berrak içeceklerden de içebilirsiniz.
- Başkaları sizin için yemek yapıyorsa, ihtiyaçlarınızı ve kaygılarınızı mutlaka söylemelisiniz.

Enfeksiyonları önlemek için gıdalara özel dikkat

Bazı kanser tedavileri sizin enfeksiyonlara daha açık hale getirebilir. Bu olduğunda, gıdaların taşınması, saklanması ve hazırlanmasında özel dikkat göstermeniz gerekecektir. Şunları yapabilirsiniz:

- Sıcak yiyecekleri sıcak, soğukları soğuk tutun. Artan yemekleri yemeniz biter bitmez buzdolabına kaldırın.
- Çiğ sebze ve meyveleri yemeden önce iyice fırçalayarak yıkayın. Frambuaz gibi iyi yıkanamayan meyveleri yemeyin. Kavun karpuz gibi kalın kabuklu meyveleri ve sebzeleri kesmeden önce fırçalayıp temizlemelisiniz.
- Gıdaları hazırlamadan önce ve sonra ellerinizi, bıçaklarınızı ve tezgahı yıkamalısınız. Özellikle çiğ et, tavuk, hindi ve balık hazırlarken bunu yapmalısınız.
- Et için ayrı, meyve ve sebze için ayrı kesme tahtası kullanın.
- Et, tavuk, hindi ve balığı buzdolabında ya da mikrodalgada çözdürün. Dışarıda bekletmeyin.
- Et, tavuk, hindi ve balığı iyice pişirin. Etlerin içlerinde hiç pembe kısım kalmamalıdır. Yumurta rafadan, kayısı değil katı, iyi pişmiş olmalıdır.
- Suşi veya çiğ midye gibi çiğ balık ya da deniz ürünü yemeyin.
- Tüketeceğiniz tüm meyve suları, süt ürünleri ve bal pastörize olmalıdır.
- Son kullanma tarihini geçmiş gıda ve içecekleri kullanmayın.
- Büyük paketler, koliler içinde satılan gıdaları almayın.
- Büfeler, salata barlar ve self servis restoranlarda yemek yemeyin.
- Küflenme belirtisi olan rokfor ya da diğer küflü peynir çeşitleri gibi gıdaları yemeyin.

Enfeksiyon ve kanser tedavisi için “Kemoterapi Ve Siz, Kanserli İnsanlara Destek” adlı kitaba bakabilirsiniz.

Kanserle savaşmak için gıda, vitamin ve beslenme ürünlerini kullanmak

Pek çok insan vücutlarının kanserle savaşında belli gıdalar yiyerek, vitamin ve ek besin alarak nasıl yardımcı olabileceklerini öğrenmek ister. Ancak, herhangi bir belirli özel diyetin, gıdanın, vitaminin, mineralin, ek besinin, bitkinin ya da bunların karışımının kanseri yavaşlattığı, tedavi ettiği, tekrarlamasını önlediğini kanıtlayan bir çalışma yoktur. Gerçekte bu ürünlerden bazıları kanser tedavisinin etkisini değiştirerek başka sorunlara yol açabilir.

Özel bir diyetle başlamadan veya bir ek gıda almadan önce doktorunuz, hemşireniz veya diyetisyenle konuşun. Sorunları önlemek için onların önerilerini takip edin.

Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler hakkında daha fazla bilgi için “Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Hakkında Düşünceler: Kanserli Hastalar İçin Rehber” adlı kitaba bakabilirsiniz.

Özel bir diyetle başlamadan veya bir ek gıda almadan önce doktorunuz, hemşireniz veya diyetisyenle konuşun. Bazı vitamin ve ek besinler kanser tedavinizin işleyişini değiştirebilir.

Hasta yakınları için özel bir not

- Sevdiğiniz kişinin ağız tadı günden güne değişirse şaşırmayın veya bozulmayın. En sevdiği gıdayı istemediği veya tadının eskisi gibi olmadığını söylediği günler olabilir.
- Gıdaları kolay ulaşılabilir yerde tutun. Böylece sevdiğiniz kişi yemeye hazır olduğunda atıştırabilir. Bir elma püresi veya pudingi kapalı kapta (yanında kaşıkla) yatağının yanındaki komodine koyabilirsiniz. Bir paket doğranmış havucu buzdolabı kapağında tutabilirsiniz.
- Nazik, anlayışlı destek olun. Bu, sevdiğiniz kişiyi yemeye zorlamaktan çok daha yardımcı olur. İştahı olmadığı zamanlar bol miktarda berrak sıvılar ve sıvı gıdalar içmesini önerin. Berrak sıvılar için sayfa 49’a, sıvı gıdalar için sayfa 50’ye bakın.
- Beslenme problemiyle başa çıkma yolları hakkında sevdiğiniz kişiyle konuşun. Bunu birlikte yapmak ikinize de denetim duygusu verecektir.

Kanser tedavisi sırasında duygularınız iştahınızı etkileyebilir.

Kanser tedavisi sırasında şu duyguları hissedebilirsiniz:

- Baskılanmış
- Endişeli
- Korkmuş
- Kızgın
- Çaresiz
- Yalnız

Bu duyguları hissetmek normaldir. Her ne kadar bunlar beslenme problemi olmasa da, böyle güçlü duygular gıda, alışveriş ve yemek yapmaya olan ilginizi etkileyebilir. Halsizlik de başa çıkmayı iyice zorlaştırır.

Kanser tedavisi sırasında duygularınızla başa çıkmak

İştahınızı engellememesi için duygularınızla başa çıkmak konusunda yapabileceğiniz pek çok şey vardır. Burada başka kişilerde işe yarayan bazı fikirlerden bahsedilecektir.

- Sevdiğiniz gıdaları tedavinizin olmadığı günler yiyin. Bu yolla gıdalardan keyif alabilirsiniz ama size can sıkıcı şeyler anımsatmaz.
- Gevşeyin, meditasyon yapın, dua edin. Bu tür aktiviteler pek çok insanın daha sakin ve az stresli hissetmesine yardım eder.
- Güvendiğiniz biriyle duygularınız hakkında konuşun. Yakın bir arkadaşınızla, aileden biriyle, din görevlisiyle, hemşireyle, sosyal hizmet görevlisiyle, danışman veya psikiyatrist ile konuşmak isteyebilirsiniz. Daha önce kanser tedavisi görmüş biriyle konuşmayı da yararlı bulabilirsiniz.
- Bir kanser destek grubuna katılın. Bu, sizinkine benzer problemlerle uğraşan diğer insanlarla tanışma yolu olabilir. Destek grup toplantılarında duygularınız hakkında konuşabilir, diğerlerinin kendi duyguları hakkındaki konuşmalarını dinleyebilirsiniz. Aynı zamanda diğerlerinin kanserle, tedavi yan etkileriyle ve beslenme problemleriyle nasıl başa çıktıklarını da öğrenebilirsiniz. Doktor, hemşire veya sosyal hizmet görevlinize size yakın destek grup toplantılarını sorun. İnternet üzerinden toplanan destek gruplarını da araştırabilirsiniz. Seyahat edemiyorsanız veya size yakın destek grupları yoksa bu çok yararlı olabilir.
- Tedavi başlamadan önce beslenme problemleri ve diğer yan etkiler hakkında bilgi alın. Pek çok insan neyle karşılaşacağını ve oluşabilecek sorunları nasıl çözebileceğini bilirse daha kontrollü hisseder.
- Yeterince dinlenin. Her gece en az 7-8 saat uyun. Gün içinde okumak, film izlemek gibi sakin aktivitelerle zaman geçirin.
- Çok fazla şey yapmak için veya başa çıkabileceğinizden daha fazla şey için kendinizi zorlamayın. Günlük işlerinizi yaparken daha kolay yollar düşünün. Pek çok insan başkasından yardım istediği veya yardım teklifini kabul ettiği zaman daha iyi hisseder.
- Her gün hareketli olun. Çalışmalar; pek çok insanın her gün kısa yürüyüşler veya hafif egzersizler yaptığında daha iyi hissettiğini göstermiştir. Bu şekilde aktif olmak iştahınızı düzeltmeye yardım edebilir.
- Duygularınızla başa çıkmakta çok zorlanıyorsanız, doktorunuz veya hemşirenize ilaç konusunu sorun

Duygularınızla başa çıkma yolları hakkında daha fazla bilgi için “Zaman Kazanmak; Kanserli İnsanlar Destek” adlı kitabı okuyabilirsiniz. Kanser tedavisi yüzünden olan “Halsizlik” ile başa çıkma yolları için “Kemoterapi ve Siz”, “Radyasyon Tedavisi ve Siz” adlı kitapları okuyabilirsiniz.

Bir bakışta beslenme problemleri

Aşağıda kanser tedavisinin neden olabileceği beslenme problemlerinin bir listesi vardır. Herkeste her beslenme problemi görülmez. Bazı kişilerde hiç problem olmaz. Hangileriyle karşılaşabileceğiniz aldığınız tedavinin tipine ve dozuna, diyabet, böbrek, kalp hastalığı gibi diğer bir sağlık probleminizin olup olmamasına bağlıdır.

Bu listedeki beslenme problemleri ile ilgili olarak doktor, hemşire veya diyetisyenle görüşün. Hangilerinin sizi etkileyebileceğini öğrenin.

Karşılaşabilecekleriniz ya da şu an yaşadıklarınızın karşısına bir işaret koyun ve daha fazla bilgi için ilgili sayfaya bakın.

Beslenme Problemleri	Sizin yaşayabileceğiniz beslenme problemleri	Daha fazla bilgi için sayfa
İştah Kaybı		9
Tat ve koku duyusu değişiklikleri		10
Kabızlık		12
İshal		13
Ağız kuruluğu		14
Laktoz intoleransı		15
Bulantı		16
Ağız ağrısı		18
Boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü		20
Kusma		21
Kilo alma		22
Kilo kaybı		23

İştah Kaybı

Nedir

İştah kaybı yemek yemek istememek veya yemekten çok hoşlanıyormuş gibi hissetmemektir. Kansere ve tedavisi sırasında oluşan genel bir problemdir. Bir iki günlüğüne iştah kaybı yaşayabileceğiniz gibi, tüm tedavi süresince de olabilir.

Niye oluşur

İştah kaybına tam olarak neyin sebep olduğu bilinmiyor.

Şu sebepler etkili olabilir:

- Kanserin kendisi
- Halsizlik
- Ağrı
- Stres, korku, depresyon, endişe gibi duygular
- Kansere tedavisinin bulantı, kusma, gıdalarda tat ve koku değişikliği gibi yan etkileri

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Yemek zor geldiği zaman, sıvı ya da toz yemek destekleri (instant breakfast gibi) için.
- Her gün üç büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün yiyin. Bir seferde az miktarlarda yemek işe yarayabilir. Bu, ayrıca sizin çok şişmiş hissetmenizi de engeller.
- Yiyebileceğiniz gibi hissedebileceğiniz zamanlar için atıştırma malikarı yanınızda bulundurun. Dışarı gidiyorken fıstık ezmesi kanepe, ceviz, tahıllı-kuru meyveli müsli (granola) bar, kuru meyve gibi taşıması kolay atıştırma malikarı yanınızda bulundurun. Sayfa 57’de hızlı ve kolay hazırlanan atıştırma malikarı örnekleri bulabilirsiniz.
- Diyetinize ilave protein ve kalori ekleyin. Protein ekleme önerileri için sayfa 59’a, kalori için sayfa 63’e bakın.
- Gün boyunca, hatta canınız yemek istemediği zamanlarda bile içecek için. Kalori ve diğere besinler içeren içecekler seçin. Bunlar meyve suyu, çorba, süt, proteinli soyalı içecekler olabilir. Sayfa 49’da berrak içeceklerin, sayfa 28’de tam sıvı gıdaların listesini görebilirsiniz.
- Yatma saatinde atıştırın. Bu ilave kalori verecek ama sonraki öğünde iştahınızı etkilemeyecektir.

- Bir gıdanın biçimini değiştirin. Örneğin bir parça meyve yemek yerine meyveli milkşeyk yapabilirsiniz. Sonraki sayfada bir tarif bulacaksınız.
- Yumuşak, serin veya donmuş gıdalar yiyin. Yoğurt, milkşeyk, meyveli buz olabilir. Sonraki sayfada muzlu milkşeyk tarifi göreceksiniz.
- İyi ve dinlenmiş hissettiğiniz zamanlar daha fazla yiyin. Pek çok kişi için bu iyi uyumuş bir geceden sonraki sabah kahvaltısıdır.
- Yemekler sırasında çok az miktarlarda su yudumlayın. Pek çok insan aynı zamanda hem yer hem de içerse şişmiş hisseder. Küçük bir yudumdan daha fazlasını içmek istiyorsanız, yemekten 30 dakika önce ya da sonra için.

Diğer çözüm yolları

- Bir diyetisyenle görüşün. Yemek yemeyi istemediğiniz zamanlarda da yeterli kalori ve protein almanın yollarını konuşabilirsiniz.
- Rahat ve zevkli yemekler yemeye çalışın. Güzel görünen yemeklerin yanı sıra hoşlandığınız kişilerle birlikte olmak ta işe yarar.
- Egzersiz yapın. Aktif olmak iştahınızı artırabilir. Araştırmalar pek çok kanserli insanın her gün biraz egzersiz yaptığında daha iyi hissettiğini göstermektedir.
- Korku, depresyon ve diğer duygular iştahınızı ve yemeğe ilginizi etkiliyorsa hemşireniz veya diyetisyeninizle konuşun. Yardımcı olabilecek önerileri olabilir.
- Bulantı, kusma veya yemeklerin tat ve kokularında değişiklik varsa doktorunuzla konuşun. Doktorunuz bu problemin çözümünde yardımcı olabilir ve siz daha kolay yiyebilirsiniz.

TARİF

İştah kaybında yardımcı olmak için

Muzlu milkşeyk

1 tam olgun muz, dilimlenmiş

Vanilya ekstresi (birkaç damla)

1 bardak süt

Tüm malzemeyi bir blender'a koyun

Yüksek hızda akıcı olana dek karıştırın.

İştah kaybıyla uğraşmak hakkında daha fazla bilgi için sayfa 24'deki kilo kaybı bölümüne bakın.

Tat veya koku duyusundaki değişiklikler

Nedir

Gıdalar daha az tat verebilir veya belli gıdalar (et gibi) daha acı veya metal gibi tat verebilir. Koku duyunuz da değişebilir. Bazen eskiden güzel kokan gıdalar artık güzel kokmayabilir.

Niye oluşur

Kanser tedavisi, diş problemleri veya kanserin kendisi tat veya koku duyunuzda değişikliğe yol açabilir. Bu

problemleri engellemenin bir yolu olmasa da, tedavi bittikten sonra sıklıkla daha iyileşir.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Güzel görünen ve kokan gıdalar seçin. Size cazip gelmeyen gıdalardan uzak durun. Örneğin kırmızı etin tadı veya kokusu değişik geliyorsa hindi veya tavuk deneyin.
- Gıdaları terbiye (marine) edin. Et, tavuk veya balığın tadını terbiye (marine) ederek iyileştirebilirsiniz. Marketten soslar alarak yapabileceğiniz gibi, meyve suyu, şarap veya salata sosu deneyebilirsiniz. Bir gıdayı terbiye ettiğinizde pişirmeye hazır olana kadar buzdolabında tutun.
- Ekşi gıdaları ve içecekleri deneyin. Bunlar portakal ve limonata içerir. Ekşi limon custardının (sütlü yumurtalı tatlı) tadı güzeldir ve ilave protein ve kalori içerir. Ağız yarası veya boğaz yarası, ağrısı varsa ekşi gıdaları yemeyin.
- Gıdaları tatlandırın. Gıdaların tuzlu, acı ya da asit tadı varsa şeker veya tatlandırıcı ekleyerek daha tatlı yapmak yardımcı olabilir.
- Gıdalarınıza lezzet ekleyin. Sebzelere pastırma parçaları veya soğan ya da fesleğen, kekik, biberiye gibi bitkiler ekleyebilirsiniz. Et ve tavuklarda barbekü sosu kullanabilirsiniz.
- Sizi rahatsız eden kokuları olan gıda ve içeceklerden uzak durun.

Gıda kokularını azaltmada yardımcı olacak bazı yöntemler:

- Gıdaları oda sıcaklığında servis edin
- Gıdaları kapalı tutun
- Kapaklı bardaklar kullanın
- Pipet kullanarak için
- Pişirirken aspiratörü açık tutun
- Dışarıda pişirin
- Pişirirken kapağı ters tarafa doğru açın

Ağzınızda metalik tat varsa plastik çatal kaşık kullanın.

Diğer çözüm yolları

- Diyetisyeninize konuşun. Tat ve koku değişiklikleriyle başa çıkma konusunda size başka öneriler sunabilir.
- Plastik çatal ve kaşık kullanın. Ağzınızda metalik tat varsa, plastik çatal kaşık kullanmak yardımcı olabilir. Yemek çubuğu ile yemekten hoşlanıyorsanız, bu da yardımcı olabilir. Gıdaları metal tencere ve tava yerine cam tencere ve tavada pişirmeyi deneyebilirsiniz.
- Ağzınızı temiz tutun. Ağzınızı fırçalayarak ve diş ipi kullanarak temiz tutmak gıdaların tadını iyileştirebilir.
- Ağzınıza iyi bakmanın diğer yolları yanında diş hekiminiz veya doktorunuzdan ağız gargaraları da isteyebilirsiniz.
- Diş hekimine gidin. Değişen tat veya kokunun diş problemleriyle ilgisini araştırıp söyleyebilir.
- Doktorunuz veya hemşirenizle konuşun. Onlara tat ve kokudaki herhangi bir değişikliği ve bu değişikliğin

sizi nasıl yemekten uzaklaştırdığını anlatın.

Kabızlık

Nedir

Barsak hareketleri daha az, dışkı sert, kuru ve zor çıkar nitelikteyse kabızlık oluşur. Barsak hareketleri ağrılı olabilir, şişkinlik hissedebilirsiniz veya bulantınız olabilir. Geğirebilir, bol miktarda gaz çıkarabilirsiniz, mide krampları veya rektal bölgede (makatta) basınç hissedebilirsiniz.

Niye oluşur

Kemoterapi, kanserin yerleşimi, ağrı tedavisi ve diğer tedaviler kabızlığa neden olabilir. Yeterince sıvı içmez veya yeterince lifli gıda yemezseniz de olabilir. Bazı insanlar aktif olmadıklarında kabız olabilir.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Bol sıvı için. Her gün en az 8 bardak sıvı için. Bir bardak 225-250 santilitredir. Sayfa 27’de berrak sıvılara örnek görebilirsiniz.
- Sıcak içecekler için. Pek çok insan ılık ya da sıcak sıvılar (kahve, çay, çorba) içmenin kabızlığı gidermede yardımcı olduğunu görmüştür. Yemeklerden hemen sonra da sıcak içecek içmeyi deneyebilirsiniz.
- Yüksek lifli gıdalar yiye. Bunlar tam buğday ekmeği ve gevrekleri, kurutulmuş meyveler ve pişmiş kuru fasulye ve bezelyedir. Sayfa 19’daki tarifi deneyin. Sayfa 55’deki yüksek lifli gıdalar listesi de fikir verebilir. Belli tip kanseri olan insanlar çok lifli yememelidir, bu yüzden lifli gıdayı diyetle eklemeden önce doktorunuza danışın.

Kabızlığı gidermek için müshil, barsak yumuşatıcı veya bir başka ilaç almadan önce doktorunuzla konuşun.

Diğer çözüm yolları

- Bir diyetisyenle görüşün. Size kabızlığı gidermede yardımcı gıdalar önerebilir.
- Barsak hareketlerinizin kaydını tutun. Bunu doktorunuz veya hemşirenize gösterin ve sizin için neyin normal olduğunu öğrenin. Bu kayıt kabızlığınızın olup olmadığını anlamada kullanılabilir.
- Her gün hareket edin. Hareketli olmak kabızlığı hem engeller, hem de giderir. Doktorunuzla ne kadar aktif olmanız gerektiğini ve ne tür bir egzersiz yapmanız gerektiğini konuşun.
- İki gündür barsak hareketi yoksa doktorunuz veya hemşirenize söyleyin. Doktorunuz lifli gıdalar, müshil, barsak yumuşatıcı veya lavman önerebilir. Bunlardan herhangi birini doktor veya hemşirenize sormadan kullanmayın.

TARİF

Kabızlığı gidermeye yardım için

Elma kuru erik sosu

1/3 bardak işlenmemiş kepek

1/3 bardak elma püresi

1/3 bardak kuru erik püresi

Tüm malzemeleri karıştırın ve buzdolabında saklayın.

Bu karışımdan yatmadan önce 1-2 çorba kaşığı alın ve sonra bir bardak su için.

Not: mutlaka su içmelisiniz,

Yoksa bu tarif kabızlığı gidermez.

İshal

Nedir

İshal, yumuşak, cıvık veya sulu olabilen sık barsak hareketlerinin varlığıdır. Gıda ve sıvılar barsaklardan öyle hızlı geçer ki vücudunuz onlardan yeterli besin, vitamin, mineral ve suyu ememez. Bu durum dehidrasyona (vücudunuzun susuz kalması) neden olabilir. İshal hafif ya da şiddetli olabilir, kısa veya uzun sürebilir.

Niye oluşur

İshal; karın veya pelvise (leğen kemiği bölgesi) radyasyon tedavisi, kemoterapi ve biyolojik tedavi gibi kanser tedavileri yüzünden olabilir. Bu tedaviler ince ve kalın barsak yüzeyini kaplayan sağlıklı hücrelerin zarar görmesi nedeniyle ishale yol açarlar. Ayrıca enfeksiyonlar, kabızlık için kullanılan ilaçlar veya antibiyotikler yüzünden de ishal olabilir.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- İshal yüzünden kaybettiğinizi yerine koymak için bol sıvı alın. Bunlar su, zencefilli gazoz ve Gatorade, Propel gibi spor içecekleri olabilir. Sayfa 49'da daha fazla berrak içeceğin yer aldığı listeye de bakabilirsiniz.
- Gazlı içeceklerin içmeden önce gazının kaçmasını bekleyin. İçecekler sizi susatıyor veya bulantı yapıyorsa su ilave edin.
- Günde 3 büyük öğün yerine 5-6 kez küçük öğünler şeklinde yiye.
- Sodyum ve potasyumdan zengin gıda ve içecekler tüketin. İshal olduğunuzda vücut bunları tüketir ve yerine koymak gerekir. Sodyum içeren içecekler et suyu çorbası (buyon) ve berrak yağsız çorbadır. Potasyumdan zengin gıdalar ise muz, kayısı ve fırında, kaynamış ya da püre patatestir.
- Düşük lifli gıdalar yiye. Yüksek lifli gıdalar ishali kötüleştirebilir. Düşük lifli gıdalara örnek sade veya vanilyalı yoğurt, beyaz kızarmış ekmek ve beyaz pirinçtir. Sayfa 54'de diğer düşük lifli gıdaların listesi vardır.
- Gıda ve içecekleri ne çok sıcak ne çok soğuk, oda sıcaklığında tüketin.
- İshalinizi daha da kötüleştirecek şu gıdalardan uzak durun;
 - Tam buğday ekmeği, makarna gibi yüksek lifli gıdalar
 - Çok şekerli içecekler
 - Çok sıcak ya da çok soğuk içecekler
 - Kızarmış patates, hamburger gibi yağlı, kızarmış gıdalar
 - Gaz yapan gıda ve içecekler. Fırında kuru fasulye, çiğ sebze ve meyveler gibi.
 - Süt ürünleri (düşük laktozlu veya laktozsuz olanlar hariç)

- Bira, şarap ve diğer alkol çeşitleri
- Biber, acı sos, salsa ve kırmızıbiber gibi baharatlı gıdalar
- Kafeinli gıda ve içecekler. Kahve, çay, bazı içecekler ve çikolata
- Ksilitol ve sorbitol ile tatlandırılmış şekerless ürünler. Bunlar çoğunlukla şekerless sakız ve şekerlemelerde bulunur. Bu tatlandırıcılardan olup olmadığını etiketlerine bakarak araştırın.
- Sorbitolden zengin olduğu için elma suyu
- Ani ishal atağından sonra 12 – 14 saat sadece berrak içecekler için. Bu barsaklarınıza dinlenme fırsatı verir ve kaybedilen sıvıları yerine koyar. Ani ishaliniz olursa doktorunuza söyleyin.

İshal için ilaç almadan önce doktorunuz veya hemşirenize söyleyin.

Diğer çözüm yolları

- Bir diyetisyenle konuşun. Dehidrasyonu önleyecek gıdalar seçmenize yardım edebilir. Diyetisyen aynı zamanda ishal olduğunuzda hangi gıdaların yenmesi için uygun olduğunu, hangilerinden sakınmak gerektiğini söyleyebilir.
- Tuvaletten sonra silip temizlenirken yumuşak olun. Tuvalet kağıdı yerine temizlik için ıslak bez veya püskürtme başlıklı sprey şeklinde su kullanın. Rektal bölgenizde (makatta) ağrı, kanama varsa veya hemoridiniz varsa doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- İshaliniz 24 saatten fazla sürerse doktorunuza söyleyin. Ağrı ve kramplarınızın olup olmadığını da öğrenmek isteyecektir. Doktorunuz bu problemlerinizin kontrolüne yardım için ilaç yazabilir. Kaybettiğiniz su ve besinleri yerine koymak için damardan sıvı verilmesine de ihtiyacınız olabilir. Bu, damarınıza yerleştirilen bir iğneden doğru sıvı almanız demektir. Doktor ve hemşirenize sormadan ishal için ilaç kullanmayın.

Ağız kuruluğu

Nedir

Ağız kuruluğu eskiden olduğundan daha az tükürük olduğu zaman meydana gelir. Bu durum konuşmayı, çiğnemeyi ve gıdaları yutmayı zorlaştırır. Ağız kuruluğu gıdaların tadını da değiştirebilir.

Niye oluşur

Baş veya boyun bölgesine kemoterapi veya radyasyon tedavisi yapılması tükürük üreten bezlere zarar verebilir. Biyolojik tedavi ve bazı ilaçlar da ağız kuruluğuna neden olabilir.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Gün boyu su yudumlayın. Bu, ağızınızı nemli tutup, konuşmanıza ve yutmanıza yardım edebilir. Pek çok kişi yanında su şişesi taşır.
- Çok tatlı veya ekşi gıda ve içecek (limonata gibi) tüketin. Bunlar daha fazla tükürük üretmenize yardım eder. Ancak ağız yaranız veya boğaz yaranız varsa tatlı veya ekşi bir şey yiyip içmeyin. Bu problemleri daha kötüleştirir.
- Sakız çiğneyin veya şekerleme, buzlu şeker, pastil emin. Bunlar tükürük üretilip ağız nemlendirmeye yardımcı olur. Çok fazla şeker dişlerinizi çürüteceğinden şekerless sakız ve şekerleme seçin. Aynı zamanda ishaliniz de varsa, bazı tatlandırıcılar durumu daha kötüleştirileceğinden şekerless ürünleri

kullanmadan önce diyetisyene danışın.

- Yutması kolay gıdalar yiyein. Ezme şeklinde pişirilmiş gıdaları veya çorbayı deneyin. Sayfa 56'da kolay çiğnenen ve yutulan gıda ve içeceklerin bir listesini bulabilirsiniz.
- Gıdaları sos, et suyu veya salata sosuyla nemlendirin. Bu gıdaları daha kolay yutmaya yardım eder.
- Bira, şarap veya başka alkol tüketmeyin. Bunlar ağzınızı daha da kurutabilir.
- Ağzınızı incitecek gıdalardan sakının. Bu gıdalar çok baharatlı, ekşi, tuzlu, sert veya gevrek olabilir.

Diğer çözüm yolları

- Diyetisyenle konuşun. Ağız kuruluğu çiğnemenizi zorlaştırdığı zaman bile yiyebilmeniz yollarını size anlatabilir.
- Dudaklarınızı dudak kremi ile nemli tutun.
- Her 1-2 saatte ağzınızı çalkalayın. Bir bardak sıcak suda 1/4 çay kaşığı karbonat ve 1/8 çay kaşığı tuz eritin. Çalkaladıktan sonra normal suyla durulayın.
- Alkollü ağız gargarası kullanmayın. Alkol ağzınızı daha da kurutur.
- Tütün ürünleri kullanmayın ve pasif içicilikten kaçının. Tütün ürünleri ve sigara ağız ve boğazınızı incitir.
- Doktorunuz veya diş hekiminizle konuşun. Ağız ve boğazınızı kaplayacak, koruyacak ve nemlendirecek yapay tükürük ve diğer ürünleri öğrenin. Bu ürünler ciddi kurulukta işe yarayabilir.

Laktoz intoleransı

Nedir

Vücudunuz laktoz denilen süt şekerini sindiremediği ya da ememediği zaman laktoz intoleransı ortaya çıkar. Laktoz peynir, dondurma, puding gibi süt ürünlerinde de vardır. Laktoz intoleransı belirtileri hafif ya da ağır olabilir ve gaz, kramplar ve ishali içerir. Bu belirtiler tedavi bittikten haftalar hatta aylar sonra da sürebilir. Bazen laktoz intoleransı ömür boyu süren bir problemdir.

Niye oluşur

Laktoz intoleransı karına veya pelvise radyasyon tedavisi uygulanması veya sindirim sistemini etkileyen cerrahi ya da antibiyotik verilmesi gibi diğer tedaviler uygulandığında olabilir.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Kendi düşük laktozlu veya laktozsuz gıdalarınızı hazırlayın. Sonraki sayfada örnek bir reçete bulabilirsiniz.
- Laktozsuz ya da düşük laktozlu ürünler seçin. Pek çok markette "laktozsuz" veya "düşük laktozlu" etiketli (süt veya dondurma gibi) ürünler bulabilirsiniz.
- Soya veya pirinçle yapılan ürünleri (soya veya pirinç sütü ya da dondurması gibi) deneyin. Bu ürünlerde hiç laktoz yoktur. Belli tip kanseri olan insanlar soya ürünlerini yiyemeyebilir. Bu nedenle diyetisyeninize diyetinize soya ürünleri eklemenin güvenli olup olmayacağını sorun.
- Laktozu düşük süt ürünleri seçin. Sert peynirler (cheddar gibi) ve yoğurt daha az probleme yol açıyor.

Diğer çözüm yolları

- Diyetisyenle konuşun. Laktozu düşük gıdalar seçmeniz size yardımcı olabilir.
- Doktorunuzla konuşun. Laktoz intoleransında işe yarayacak ilaçlar önerebilir. Bunlar laktaz tableti içerir. Laktaz laktozu parçalayan bir maddedir.

TARİF

Laktoz intoleransında yardımcı olmak için

Laktozsuz Double Çikolatalı Puding

2 küp fırınlanmış çikolata (her biri yaklaşık 30 gr)

1 bardak sütsüz krema, pirinç, soya sütü veya laktozsuz süt

1 çorba kaşığı mısır unu

¼ bardak toz şeker

1 çay kaşığı vanilya ekstresi

Çikolatayı küçük bir tavada eritin.

Miktar:

Mısır unu ve şekeri ayrı bir sos tavaında ölçün.

2 servis

Mısır unu çözülene kadar sıvı ekleyip karıştırın.

Servis boyutu:

Sıvının kalanını ekleyin.

¼ bardak

Isınana kadar orta ateşte pişirin.

Servis başına kalori:

Çikolatayı karışım sertleşene dek dökün ve kaynatın.

382 kalori

Ateşten uzaklaştırın.

Servis başına protein:

Vanilya karıştırıp soğutun.

1 gram

Bulantı

Nedir

Kusacakmış gibi hissettiğiniz veya mideniz hasta hissettiğiniz zaman bulantı oluşur. Bunu bazen kusma takip edebilir ama her zaman olmaz. Bulantı sizi ihtiyacınız olan gıda ve besinleri almaktan alıkoyabilir. Herkeste bulantı olmaz, bulantı olanlarda da tedaviden hemen sonra olabileceği gibi 3 gün sonra da olabilir. Tedavi bittikten sonra bulantı hemen tamamen kaybolur.

Niye oluşur

Bulantı mide, ince barsak, kalın barsak veya beyne yapılan cerrahi, kemoterapi, biyolojik tedavi ve radyasyon tedavisinin yan etkisi olarak ortaya çıkar. Ayrıca belli tip kanserler ve diğer hastalıklara bağlı olabilir.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Midenizi rahatlatan gıdalar yiyin. Bunlar kızarmış beyaz ekmek, sade veya vanilyalı yoğurt ve yağsız

et suyu olabilir. Limon ve diğer ekşi tadı olan gıdaları deneyebilirsiniz. Sayfa 29'da mideyi rahatlatan gıdalar listesinde daha fazla örnek görebilirsiniz.

- 3 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün şeklinde yiyin. Pek çok insan küçük miktarlarda sık yemeyi daha kolay bulur.
- Yemek ve atıştırmaları atlamayın. Aç hissetmeseniz bile yemeye devam etmelisiniz. Pek çok insan için boş bir mide bulantıyı daha da artırıcıdır.
- Size cazip gelen yemekleri seçin. Sizi rahatsız edecek herhangi bir yemeği yemek için kendinizi zorlamayın. Aynı zamanda, en beğendiğiniz yemekleri de yemeyin, böylece onları hasta hissetmekle ilişkilendirmezsiniz.
- Yemekler sırasında sadece küçük miktarlarda su yudumlayın. Pek çok insan aynı zamanda hem yer hem de içerse şişmiş hisseder.
- Sıvıları gün boyunca alın. Yavaş için. Sıvıları bir pipetle için veya bir mataradan için.
- Çok sıcak ve çok soğuk olmayan gıda ve içecekleri tüketin. Yemeden veya içmeden önce sıcakların soğumasını, soğukların ılıklaşmasını bekleyin. Sıcak yemek ve içeceklere buz koyarak soğutabilir, soğukları mikrodalgada ısıtabilirsiniz.
- Sabahları bulantınız oluyorsa, yataktan kalkmadan kızarmış ekmek veya gevrek yiyebilirsiniz.
- Sizin için en uygun yeme içme saatini planlayın. Bazı insanlar tedaviden önce hafif bir yemek veya atıştırmalıkla kendilerini daha iyi hissederler. Bazıları da boş mideyle (tedaviden 2-3 saat önce herhangi bir şey yiyip içmeden) tedaviye girdiğinde daha rahat hisseder.

Bulantı kesici ilaçlar işe yaramıyorsa doktor veya hemşirenize söyleyin.

Diğer çözüm yolları

- Doktorunuzla bulantı önleyici ilaçlar hakkında görüşün. İlaçlar işe yaramıyorsa mutlaka doktorunuza veya hemşirenize söyleyin. Bir ilaç işe yaramıyorsa, doktorunuz bir başkasını reçete edebilir. İlaçları her tedaviden 1 saat önce ve birkaç gün sonra almanız gerekir. Aldığınız kanser tedavisinin tipi ve sizin buna yanıtınız bu ilaçları ne kadar alacağınızı belirler. Akupunktur da işe yarayabilir. Denemek istiyorsanız doktorunuz veya hemşirenizle konuşun.
- Diyetisyen ile bulantınız olsa bile yeterli yiyebilmenin yollarını konuşun.
- Her kanser tedavisi önce gevşeyin. Derin nefes alma, meditasyon veya duayı denerseniz daha iyi hissedebilirsiniz. Pek çok insan okumak ya da müzik dinlemek gibi sakin aktivitelerle gevşer.
- Yemeklerden sonra dinlenin. Ancak bunu yatarak değil, oturarak yapın.
- Rahat ve geniş elbiseler giyin.
- Ne zaman ve niçin bulantınız olduğunu kaydedin. Bu kaydı doktorunuz, hemşireniz veya diyetisyeninize gösterin. Diyetinizi değiştirecek önerileri olabilir.
- Yaşadığınız yer havasız geliyorsa bir pencere açın ya da fanı çalıştırın. Taze hava bulantıyı azaltabilir. Çok sıcak ya da havasız odalarda yemek yemeyin.

Ağız yarası

Nedir

Baş veya boyuna radyasyon tedavisi, kemoterapi veya biyolojik tedavi ağız yaralarına (ağzınızda küçük kesik ve yaralar) ve hassas dişetlerine neden olabilir. Diş problemleri ve pamukçuk gibi ağız enfeksiyonları ağız yaralarına neden olabilir.

Niye oluşur

Kanser tedavileri ağız ve dudakların tabanını oluşturan hızlı büyüyen hücrelere zarar verebilir. Kanser tedavisi bittikten sonra ağız ve dişetleri daha iyi olacaktır.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Çiğnemesi kolay gıdalar seçin. Belli gıdalar ağız yarasına zarar verebilir ve çiğneme ve yutmayı daha zor hale getirir. Milkşeyk, çırpılmış yumurta ve custard (yumurtalı tatlı) gibi yumuşak gıdalar işe yarayabilir. ilerleyen sayfalarda ki tarifi deneyin. Diğer öneriler için sayfa 33'deki çiğneme ve yutması kolay gıdalar listesine bakın.
- Yemekleri iyice yumuşayana kadar pişirin.
- Gıdaları küçük parçalara doğrayın. Bir blender kullanarak püre haline de getirebilirsiniz.
- Pipet kullanarak için. Böylece içecekleri ağzınızdaki ağırlı kısımlara değdirmeden içebilirsiniz.
- Çok küçük bir kaşık (bebek kaşığı gibi) kullanın. Böylece çiğnemesi daha kolay olan küçük parçalar şeklinde yemek yersiniz.
- Serin ya da oda sıcaklığında gıdalar yiyin. Gıdalar çok sıcak olursa ağzınız zarar görebilir.
- Buzlu şeker emin. Buz ağzınızı uyuşturup, ağrıyı hafifletebilir.
- Ağzınızda yara olduğunda belli gıda ve içeceklerden sakının. Bunlar:
 - Portakal, limon, limonata gibi ekşi meyveler ve suları
 - Acı sos, köri, kırmızıbiber, salsa gibi baharatlı gıdalar
 - Domates ve ketçap
 - Tuzlu gıdalar
 - Çiğ sebzeler
 - Müsli, gevrek, patates veya tortilla cipsi gibi keskin ve kırı gıdalar
 - Alkollü içecekler

Ağzınızda yara varsa tütün ürünleri kullanmayın ve alkol içmeyin

Diğer çözüm yolları

- Bir diyetisyenle konuşun. Ağız yarasında kolay yenen gıdalar seçmenizde yardımcı olabilir.
- Baş ve boyun bölgesine yönelik biyolojik tedavi, kemoterapi veya radyasyon tedavisi başlamadan en az 2 hafta önce bir diş hekimine muayene olun. Kanser tedavisi başlamadan önce sağlıklı bir ağzınız olması önemlidir. Tedaviniz başlamadan önce gerekli tüm bakımı tamamlamaya çalışın. Yapamazsanız, doktorunuza veya hemşirenize ne zaman diş hekimine gitmeniz güvenli olacağını sorun. Diş hekimine

kanser olduğunuzu ve aldığınız tedavinin tipini söyleyin.

- Günde 3-4 defa ağzınızı çalkalayın. Bir bardak sıcak suda 1/4 çay kaşığı karbonat ve 1/8 çay kaşığı tuzu karıştırın. Çalkaladıktan sonra normal suyla durulayın.
- Her gün ağzınızı yara, beyaz nokta, şiş ve kızarıklık alanlar açısından kontrol edin. Böylece problemler başlar başlamaz fark edebilirsiniz. Bu değişiklikleri görürseniz doktorunuza söyleyin.
- Ağzınızı incitecek ya da yakacak maddeler kullanmayın;
 - Alkollü ağız gargaraları
 - Kürdan veya diğer keskin cisimler
 - Sigara, sigar ve diğer tütün ürünleri
 - Bira, şarap, likör ve diğer alkollü içecekler
- Ağız veya dişetlerinizde yara olursa doktor veya diş hekimine söyleyin. Bu problemin tedaviden mi yoksa diş hastalığından mı kaynaklandığını söyleyebilirler. Diş ve dişeti yaraları için diş hekiminizden özel ürünler isteyebilirsiniz.
- Doktorunuzdan ağrı için ilaç isteyin. Yemek yerken ağzınızı uyuşturacak pastil veya spreylere önerebilir.

TARİF

Ağız yarasında yardımcı olmak için

Meyve ve krema

1 bardak tam yağlı süt

1 bardak vanilyalı dondurma veya donmuş yoğurt

1 bardak ezilmiş meyve (şeftali, kayısı, armut) şurubu

Tat vermek için badem veya vanilya ekstresi

Miktar:

2 servis

Servis boyutu: 1 - 1/2 bardak

Dondurma ile yapıldıysa

Servis başına kalori: 302 kalori

Servis başına protein: 7 gram

Donmuş yoğurt ile yapıldıysa

Servis başına kalori: 268 kalori

Servis başına protein: 9 gram

Malzemeleri bir blenderde parçalayın ve servis etmeden önce soğutun

Boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü

Nedir

Baş ve boyuna kemoterapi ve radyasyon tedavisi boğazınızın yüzey tabakasında yangı ve ağrı (özefajit) yapabilir. Boğazınızda yumru varmış gibi veya göğüs ya da boğazınız yanıyormuş gibi hissedersiniz. Yutmakta da güçlük çekebilirsiniz. Bu problemler yemeyi zorlaştırabilir ve kilo kaybına neden olur.

Niye oluşur

Bazı kemoterapi tipleri ve baş ve boyuna radyasyon, boğazınızı döşeyenler gibi hızlı büyüyen hücrelere zarar verebilir. Boğaz ağrısı, yutma güçlüğü ve diğer boğaz problemleri riskiniz şunlara dayanır:

- Ne kadar radyasyon aldığınız,
- Aynı anda kemoterapi ve radyasyon tedavisi almanız
- Kanseri tedavisi sırasında tütün kullanma ve alkol içme durumunuz.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Her gün 3 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün yiyin. Bir öğünde küçük miktarlarda yemek daha kolay gelebilir.
- Yutması kolay gıdalar seçin. Bazı gıdaları çiğnemek ve yutmak zordur. Milkşeyk, pişmiş tahıllı gevrek, çırpılmış yumurta gibi yumuşak gıdalar seçin. Çiğnemesi ve yutması kolay gıdalar ve içecekler listesi için sayfa 34'e bakın.
- Kalori ve proteinden zengin gıdalar ve içecekler seçin. Protein ilave etme yolları için sayfa 36, kalori ilave etme yolları için sayfa 38'deki listelere bakın. Kilo kaybı bir problemse, sayfa 24'deki kilo kaybı hakkındaki bölüme bakın.
- Gıdaları iyice yumuşayana kadar pişirin.
- Gıdaları küçük parçalara doğrayın. Blender kullanarak gıdaları püre de yapabilirsiniz.
- Gıdaları et suyu, sos, tavuk suyu, yoğurtla nemlendirip yumuşatın.
- İçecekleri pipet kullanarak için. Bu, yutmayı kolaylaştırabilir.
- Boğazınızı yakacak ya da tahriş edecek şu gıda ve içeceklerden sakının:
 - Sıcak gıda ve içecekler
 - Baharatlı gıdalar
 - Domates, portakal, limonata gibi asidi yüksek gıda ve içecekler
 - Patates veya tortilla cipsi gibi keskin ve kırılgan gıdalar
 - Alkollü içecekler
- Yutma güçlüğüünüz varsa,
- Boğulacak gibi hissediyorsanız,
- Yerken veya içerken öksürüyorsanız

Doktorunuz veya hemşirenize haber verin.

Diğer çözüm yolları

- Bir diyetisyenle konuşun. Yutması kolay gıdalar seçmenizde yardımcı olabilir.
- Yerken veya içerken dik oturun ve başınızı hafif öne uzatın. Yedikten sonra en az 30 dakika dik oturun veya ayakta durun.
- Tütün ürünlerini kullanmayın. Bunlar sigara, pipo, sigar veya çiğneme tütünü olabilir. Tümü boğaz problemlerinizi daha kötüleştirir.
- Tüple beslenme konusunu değerlendirin. Bazen güçlü kalabilecek kadar yemeniz mümkün olmaz ve bir beslenme tüpü iyi bir seçenek olabilir. Doktorunuz veya diyetisyeniniz size yardımcı olacağını düşünürse bunu size önerebilir.
- Doktor veya hemşirenizle konuşun. Yutmakta probleminiz varsa, boğuluyor gibi hissediyorsanız, yerken ya da içerken öksürüyorsanız veya diğer boğaz problemlerini fark ettiyseniz doktor veya hemşirenize söyleyin. Ağrınız varsa, kilo kaybediyorsanız da bahsedin. Doktorunuz bu belirtileri hafifletecek ilaçlar yazabilir. Bunlar antiasitler ve boğazınızı kaplayıp ağrınızı azaltacak ilaçlar olabilir.

Kusma

Nedir

Kusmak bir başka ifadeyle çıkarmaktır.

Niye oluşur

Kusma bulantıyı takip edebilir ve kanser tedavisi, gıda kokusu, hareket, bozulmuş mide veya barsak gazı nedeni olabilir. Bazı insanlar kanseri hatırlatan ortamlarda (hastane gibi) bulunduklarında kusarlar. Kusma, bulantı gibi tedaviden hemen sonra başladığı gibi, 1-2 gün sonra da başlayabilir. Bazen mideniz boş olduğunda vücudunuz kusmaya çalışır ve öğürme nöbetleri de olabilir.

Biyolojik tedavi, bazı kemoterapi tipleri ve mide, ince barsak, kalın barsak ve beyine yapılan radyasyon tedavisi bulantı veya kusmaya veya ikisine birden neden olabilir. Sıklıkla bunun olma nedeni sindirim sistemindeki sağlıklı hücrelere tedavinin verdiği zarardır.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Kusmanız durana kadar herhangi bir şey yiyip içmeyin.
- Kusma durduğunda, küçük miktarlarda berrak sıvılar (su veya et suyu) için. Yavaş yavaş başlayın ve küçük yudumlar alın. Sayfa 28'de berrak sıvıların listesini görebilirsiniz.
- Berrak sıvıları kusmadan içebilirsiniz, tam sıvı gıda ve içecekleri veya midenize iyi gelecekleri deneyin. Daha iyi hissetmeye başladığınızda yavaşça katı gıdalara dönebilirsiniz. Sayfa 28'de tam sıvı gıdaların, 30'da mideye iyi gelecek gıda ve içeceklerin listesini görebilirsiniz.
- Her gün 3 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün yiyin. Yemeye başladıktan sonra, bir seferde küçük miktarlar yemek daha kolay olabilir. Başlangıçta en sevdiğiniz gıdaları yemeyin, böylece onlardan hoşlanmama durumunuz olmaz.

Bulantı kesici ilaçlar etki etmiyorsa doktorunuza ya da hemşirenize söyleyin.

Diğer çözüm yolları

- Bir diyetisyenle konuşun. Kusmanız durduğunda yiyeceğiniz gıdaları seçmenizde yardımcı olabilir.
- Kusmayı kontrol etmesi için doktorunuzdan ilaç yazmasını isteyin. İlaçlar işe yaramazsa doktor veya hemşireye söylemeyi unutmayın. Doktorunuz bir başkasını yazabilir. Bu ilaçları tedavi başlamadan 1-2 saat önce almalısınız ve birkaç gün devam etmelisiniz. Bu ilaçları ne kadar süre kullanacağınızı aldığınız kanser tedavisinin türü ve sizin buna verdiğiniz tepkiye bağlıdır. Doktorunuz veya hemşirenizle akupunktur konusunu konuşun. O da yardımcı olabilir.
- Bulantıyı önleyin. Kusmayı önlemenin bir yolu da bulantıyı önlemektir. Bulantı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 28'e bakın.
- Kusmanız ciddiye veya 1-2 günden fazla sürerse doktorunuzu arayın. Kusma dehidrasyona (vücudunuzun yeterli su alamaması) yol açabilir. Doktorunuzun sıvıları içinizde tutamadığınızı bilmesi gereklidir.

Kilo alma

Nedir

Vücut ağırlığında artış demektir. Pek çok kanserli insan kilo kaybedeceğini düşünür ve kilo aldıklarında şaşırırlar ve bazen bozulurlar.

Niye oluşur

Kilo alma pek çok sebeple olabilir:

- Belli tip kanseri olanlar daha çok kilo alma eğilimindedir.
- Hormon tedavisi, belli tip kemoterapiler ve steroid gibi ilaçlar kilo alımına neden olabilir. Bu tedaviler sizi şişmiş ve kilo almış gibi hissettiren vücutta su birikimine yol açabilir.
- Bazı tedaviler iştahınızı da artırır ve aç hissedersiniz ve daha fazla yersiniz. Vücudunuzun ihtiyacı olandan daha fazla kalori alınca kilo alırsınız.
- Kanser ve tedavileri halsizliğe neden olur ve aktivitelerinizin azalacağı şekilde günlük programınızı değiştirir. Daha az hareket etmek kilo alımına neden olur.

Doktorunuzla konuşmadan kilo vermek için bir diyet programı uygulamayın. Niye kilo aldığınızı anlayıp bu konuda ne yapılabileceğini sizinle konuşacaktır.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Bolca meyve sebze yiyin. Bunların lifi fazla, kalorisi azdır. Bir sürü kalori almadan doymuş hissettirecektir.
- Tam buğday ekmeği, tahıllar ve makarna gibi yüksek lifli gıdalar yiyin. Daha fazla seçenek için sayfa 55'teki yüksek lifli gıdalar listesine bakın. Belli tip kanseri olan hastaların yüksek lifli gıdalar yememesi gerekir, bu yüzden diyetinize lif eklemeyen önce doktorunuzla konuşun.
- Yağsız dana eti, derisiz kümes hayvanları gibi yağsız et tüketin.
- Düşük yağlı süt ürünleri kullanın. Bunlar az yağlı veya yağsız yoğurt, yağsız ya da düşük yağlı süt olabilir.
- Daha az yağ tüketin. Sadece küçük miktarlarda tereyağı, mayonez, tatlı, kızarmış gıda ve diğer yüksek kalorili yiyecekler yiyin.

- Buğulama, ızgara, fırınlama gibi düşük yağlı yöntemlerle pişirin.
- Küçük boy porsiyonlar yiyin. Dışarıda yemek yiyorsanız yarısını paket yaptırıp sonra yemek üzere eve getirin.
- Daha az tuz yiyin. Kilo alımınız sıvı birikiminden kaynaklanıyor ise bu durum su birikimini engeller.

Diğer çözüm yolları

- Bir diyetisyenle konuşun. Kilo alımınız sıvı birikiminden kaynaklanıyorsa yediğiniz tuzu sınırlama yollarını önerebilir. Sağlıklı gıdalar seçmenizi ve sevdiğiniz tariflerde sağlıklı değişiklikler yapmanızı sağlayabilir.
- Her gün egzersiz yapın. Egzersiz yalnız kalorileri yakmakla kalmaz aynı zamanda kanserli kişilerin daha iyi hissetmesine yardım eder. Kanser tedavisi sırasında ne kadar egzersiz yapacağınızı doktorunuz veya hemşirenizle konuşun.
- Kilo vermek için bir diyetle başlamadan önce doktorunuz veya hemşirenizle görüşün. Neden kilo aldığınızı araştırıp, sıvı birikimi varsa idrar sökücü ilaçlar reçete edebilir.

Kilo kaybı

Nedir

Vücut ağırlığınızın azalması demektir.

Niye oluşur

Kilo kaybı kanserin kendisinden kaynaklanacağı gibi, bulantı ve kusma gibi kanser tedavisinin yan etkileri de kilo kaybına yol açabilir. Stres ve endişe de kilo kaybına yol açabilir. Kanserli insanların çoğu tedavi süresinde kilo kaybeder.

Gıdalar aracılığıyla çözüm yolları

- Acıkmayı beklemek yerine yemek zamanı gelince yiyin. Kanser için tedavi edilirken, aç hissetmeseniz de yemeye ihtiyacınız vardır.
- Her gün 3 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün yiyin. Bir seferde küçük miktarlar yemek daha kolay olabilir.
- Protein ve kalorisi yüksek gıdalar yiyin. Diğer gıdalara da protein ve kalori ekleyebilirsiniz. Sayfa 24'teki fıstık ezmesi kanepe tarifini deneyin. Protein ilave etme yolları için sayfa 35, kalori ilave etme yolları için sayfa 35'deki listelere bakın.
- Katı gıdalar yiyemeyecek gibi hissediyorsanız, milkşeykler, meyve içecekleri, meyve suları veya çorbaları deneyin. Sayfa 43'teki yüksek proteinli milkşeyk tarifini deneyin. Diğer seçenekler için sayfa 27'deki tam sıvı gıdalar listesine bakın.
- Protein destekli süt ile pişirin. Makarna, peynir, puding, krema sosu, patates püresi, kakao, çorba ve krep yaparken normal süt yerine protein destekli süt kullanın. Sonraki sayfadaki protein destekli süt tarifine bakın.

Diğer çözüm yolları

- Diyetisyenle görüşün. Kilonuzu korumak veya kilo almak konusunda önerileri olabilir. Protein ve kalorisi yüksek gıdaları seçmek ve beğendiğiniz tariflere uyarlamak için önerileri olabilir.
- Olabildiğiniz kadar hareketli olun. Kısa bir yürüyüş veya başka bir hafif egzersiz yaparsanız iştahınız

daha iyi olabilir. Araştırmalar kanserli pek çok insanın her gün egzersiz yaptıklarında daha iyi hissettiğini göstermiştir.

- Tüple beslenme konusunu düşünün. Bazen güçlü kalabilecek kadar yemeniz mümkün olmaz ve bir beslenme tüpü iyi bir seçenek olabilir. Doktorunuz veya diyetisyeniniz size yardımcı olacağını düşünürse bunu size önerebilir.
- Bulantı, kusma, gıdaların tat ve kokusunda değişiklikler gibi beslenme problemleriniz varsa doktorunuza söyleyin. Bunları kontrol konusunda size yardımcı olabilir ve böylece daha iyi yersiniz.

TARİFLER

Kilo kaybını önlemek için

Protein Destekli Süt

4 bardak tam yağlı süt

1 bardak hazır süttozu

Sıvı sütü derin bir kaseye dökün. Süttozunu ekleyin ve çözünene kadar (genellikle 5 dakikadan az) bir mikserle yavaşça karıştırın. Buzdolabında saklayıp soğuk servis yapın.

Not: tadı çok ağır gelirse ½ bardak süttozu ile başlayın, yavaş yavaş 1 bardağa tamamlayın.

Miktar: 4 bardak

Servis boyutu: 1 bardak

Servis başına kalori: 211 kalori

Servis başına protein: 14 gram

Yüksek proteinli milkşeyk

1 bardak protein destekli süt

2 çorba kaşığı karamela sosu, çikolata sosu veya sevdiğiniz meyve şurubu ya da sosu

½ bardak dondurma

½ çaykaşığı vanilya ekstresi

Tüm malzemeleri blendere koyun. Düşük hızda 10 saniye karıştırın

Miktar: 1 servis

Servis boyutu: Yaklaşık 1 ½ bardak

Servis başına kalori: 425 kalori

Servis başına protein: 17 gram

Fıstık ezmeli kanepes

1 çorba kaşığı yağsız süttozu

1 çorba kaşığı bal

1 çay kaşığı su

5 çorba kaşığı yumuşak fıstık ezmesi

1 ay kaşığı vanilya ekstresi

Süttozu ve vanilyayı suyla karıştırıp nemlendirin. Bal ve fıstık ezmesini ekleyip yavaşça çevirip karıştırın. Gevreklerin üstüne sürün. Karışım top haline getirilip soğutularak şekerleme gibi yenebilir. Buzdolabında iyi saklanır ama soğukken sürmek zor olur.

Miktar: 6 orba kaşığı

Servis boyutu: 3 çorba kaşığı

Servis başına kalori: 279 kalori

Servis başına protein: 11 gram

Kanser tedavisinden sonra

Tedavi bittiğinde pek çok beslenme problemi kaybolur

Kanser tedavinizi bitirdiğinizde beslenme problemlerinizin çoğu düzelecektir. Kilo kaybı, tat ve koku değişikliği gibi bazı yan etkiler tedavi sürecinden daha uzun sürebilir. Baş ve boyun kanseri nedeniyle tedavi gördüyseniz, mide ve barsaklarınızın bir bölümü cerrahi olarak alındıysa beslenme problemleri hayatınızın bir parçası olacaktır.

Sağlıklı beslenmeye dönüş

Sağlıklı beslenme kendi başına kanserin geri dönüşünü engelleyemese de, gücünüzü kazanmanıza, dokuların iyileşmesine ve tedavi sonrası duygularınızı düzeltmede yardım eder. Tedavi bittikten sonra iyi beslenmek için bazı öneriler:

- Sevdieiniz ve yapması kolay olan basit yemekler hazırlayın.
- Aynı anda 2-3 yemek pişirin. Artanları sonra yemek için dondurursunuz.
- Dondurulmuş yemekler stoklayın.
- Bir salata bardan doğranmış sebze alarak yemek yapmayı kolaylaştırın.
- Pek çok değişik yemek yiyin. Tek bir gıda sizin ihtiyacınız olan tüm vitamin ve besinleri içermez.
- Bol sebze, meyve yiyin. Bu, iğ ve pişmiş sebzeler, meyveler, meyve sularını kapsar. Tümünde vitaminler, mineraller ve lif vardır.
- Tam buğday ekmeği, yulaf, kahverengi pirinç ve tam tahıllı gevrekler yiyin. Bunlarda ihtiyaç duyduğunuz kompleks karbohidratlar, vitaminler, mineraller ve lif vardır.
- Diyetinize fasulye, bezelye ve mercimek ekleyin ve sık yiyin.
- Yağ, tuz, şeker, alkol, füme ve salamura gıdalara dikkat edin.
- Düşük yağlı süt ürünleri seçin.
- Küçük miktarlarda (her gün 200 gr kadar) yağsız kırmızı et ve derisiz kümes hayvanı eti yiyin.
- Izgara, buğulama, fırınlama gibi az yağlı pişirme yöntemleri kullanın.

Diyetisyenle görüşün

Kanser tedaviniz bittikten sonra da diyetisyenle konuşmak yararlı olabilir. Diyetisyen sizin sağlıklı beslenmeye dönüşünüze yardımcı olabilir veya devam eden beslenme problemleriyle başa ıkmanızda yollar önerebilir.

Belli kanser tedavilerinin yol açabileceği beslenme problemleri

Cerrahi	- Cerrahi sindirimi yavaşlatabilir. Ağız, mide, barsak ya da boğazdan ameliyat geçirdiyseniz beslenmeyi de etkileyebilir. - Cerrahi sonrası bazı insanlarda normal beslenmeye geçişte problem olabilir. Bu olursa besinleri bir beslenme tüpünden ya da damardan (bir iğne yoluyla direkt toplardamardan) almanız gerekebilir. Not: cerrahi iyi beslenmeye ihtiyacınızı artırır. Zayıf ya da düşük kiloluysanız cerrahi öncesi yüksek proteinli, yüksek kalorili bir diyetle beslenmeniz gerekebilir.
Radyasyon tedavisi	Radyasyon tedavisi kanser hücrelerine olduğu kadar sağlıklı hücrelere de zarar verir. Baş, boyun, göğüs veya yemek borusuna radyasyon tedavisi aldığınızda aşağıdaki beslenme problemleriyle karşılaşabilirsiniz: - Tat duyusunda değişiklik (sayfa 15) - Ağız kuruluğu (sayfa 23) - Ağız yaraları (sayfa 30) - Boğaz ağrısı (sayfa 34) - Diş ve çene problemleri - Yutma güçlüğü (sayfa 34) Karın veya pelvise radyasyon tedavisi aldığınızda aşağıdaki beslenme problemleriyle karşılaşabilirsiniz: - Kramplar ve şişkinlik - İshal (sayfa 20) - Bulantı (sayfa 27) - Kusma (sayfa 37)
Biyolojik tedavi (immünoterapi) (devam ediyor)	- Kas ağrısı, halsizlik, ateş gibi grip benzeri belirtilerin neden olduğu iştah kaybı (12) - Bulantı (sayfa 27) - Ağız yaraları (sayfa 30) - Kusma (sayfa 37) - Kilo kaybı, ciddi (sayfa 41)
Hormon tedavisi	Hormon tedavisi gıdaya ilginizi ve beslenme becerinizi etkileyebilir. Şu problemler görülebilir: - Tat duyusunda değişiklik (sayfa 15) - İshal (sayfa 20)

Gıda ve içecek listeleri

Berrak içecekler

İştah kaybı, kabızlık, ishal veya kusmanız varsa bu liste size yardımcı olabilir

İştah kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 10'a bakın.

Kabızlık hakkında daha fazla bilgi için sayfa 13'e bakın.

İshal hakkında daha fazla bilgi için sayfa 14'e bakın.

Kusma hakkında daha fazla bilgi için sayfa 22'ye bakın.

Tipi	Sıvılar
Çorbalar	Et suyu çorbası (buyon) Berrak, yağsız çorba Et suyuna berrak çorba (konsome)
İçecekler	Berrak meyve suları (elma, kızılcık veya üzüm gibi) Berrak gazlı içecek veya su Meyve kokulu içecek Meyveli kokteyl Meyve pançı Spor içeceği Su Hafif çay (kafeinsiz)
Tatlı ve atıştırma	Meyve parçası veya sütsüz meyveli buz Jöle Sert şekerleme Bal Buzlu şeker
Yerine koyucu ve tamamlayıcılar	Berrak besin destekleri (Resource Breeze gibi) Carnation hazır kahvaltı sıvısı

Tam sıvı gıdalar

İştah kaybı, kusma ve kilo kaybı varsa bu liste size yardımcı olabilir

İştah kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 10'a bakın.

Kusma hakkında daha fazla bilgi için sayfa 22'ye bakın.

Kilo kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 24'e bakın.

Tipi	Gıda ve içecekler
Kahvaltılık gevrekler	Rafine sıcak gevrekler (Cream of Wheat, Cream of Rice, yulaf unu, kaba tahıl)
Çorbalar	Et suyu çorbası (buyon) Berrak, yağsız çorba Ezilmiş ya da blender'da çekilmiş
İçecekler	Gazlı İçecekler Kahve Meyve İçecekleri Meyve Pançı Süt Milkşeyk Meyveli içecek Spor içeceği Çay Domates suyu Sebze suyu Su
Tipi	Gıda ve içecekler
Tatlı ve atıştırma	Custard (yumuşak veya fırınlanmış) Donmuş yoğurt Sulu meyve püreleri Jöle Bal Dondurma – fındık ceviz kurabiye gibi sert parça içermeyen Buzlu süt Puding Şerbet Meyveli dondurma Çikolatalı sos (şurup) Yoğurt (sade veya vanilyalı)
Yerine koyucu ve tamamlayıcılar	Koyu kahvaltı içecekleri Sıvı yemek destekleri (Ensure ve Boost gibi) Berrak besin destekleri

Mideyi Rahatlatıcı Gıda Ve İçecekler

Bu liste bulantınız varsa veya kusmanız kontrol altına alındıysa yardımcı olabilir.

Bulantı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 17'ye bakın.

Kusma hakkında daha fazla bilgi için sayfa 22'ye bakın.

Tipi	Gıda ve içecekler
Çorbalar	Berrak tavuk, sebze veya siğir eti suyuna çorbalar Kuru fasulye, bezelye, brokoli, lahana gibi gaz yapan gıdalar hariç tüm çorbalar (gerekirse ezilmiş ya da püre)
İçecekler	Berrak gazlı içecekler gazı kaçtıktan sonra Kızılılık veya üzüm suyu Meyve kokulu içecekler Meyveli içki Süt Spor içeceği Çay Sebze suyu Su
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Avokado Siğir eti (ince doğranmış) Sert peynir (Amerikan cinsi) Yumuşak veya yarı yumuşak peynir (süzme ya da krem peynir gibi) Tavuk veya hindi (derisiz olarak ızgara veya fırında) Yumurta Balık (haşlanmış ya da ızgara) Erişte Makarna (sade) Fıstık ezmesi, yumuşak (diğer ezmeler) Patates (kabuksuz kaynamış)

Ana yemekler ve diğer gıdalar (devam ediyor)	Tuzlu kraker Rafine soğuk gevrekler Rafine sıcak gevrekler Tuzlu bisküvi Tortilla (beyaz undan) Sebzeler (ince doğranmış, iyi pişmiş) Beyaz ekmek Beyaz pirinç Beyaz tost
Tatlı ve atıştırmalıklar	Beyaz pasta Muz Şeftali, armut, elma püresi gibi konserve meyveler Custard (süt ve yumurtadan yapılan İngiliz tatlısı) Donmuş yoğurt Jöle Dondurma Buzlu süt Limonlu şeker Buzlu şeker Puding Şerbet Yoğurt (sade veya vanilyalı)
Yerine koyucu ve tamamlayıcılar	Koyu kahvaltı içecekleri Sıvı yemek destekleri Berrak besin destekleri

Düşük lifli gıdalar

Bu liste ishal olduğunuzda yardımcı olabilir. İshal hakkında daha fazla bilgi için sayfa 14'e bakın.

Tipi	Gıda ve içecekler
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Tavuk veya hindi (derisiz, fırında veya ızgarada) Pişmiş rafine çerezler (Cream of Wheat, Cream of Rice, yulaf unu, kaba tahıl) Yumurta Balık Erişte Patates (kabuksuz fırınlanmış veya püre) Beyaz ekmek Beyaz pirinç
Meyve ve sebzeler	Havuç (pişmiş) Şeftali, armut, elma püresi gibi konserve meyveler Meyve suyu Mantar Çalı fasulyesi (pişmiş) Sebze suyu
Atıştırmalıklar	Beyaz pasta Bisküvi kraker Custard Jöle Zencefilli çörek Mısır unlu kraker Tuzlu kraker Şerbet Vanilyalı gofret Yoğurt (sade veya vanilyalı)

Yüksek lifli gıdalar

Bu liste kabızlık veya kilo alımı olduğunda yardımcı olabilir.

Kabızlık hakkında daha fazla bilgi için sayfa 13'e bakın.

Kilo alımı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 23'e bakın.

Tipi	Gıda ve içecekler
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Kepekli kekler Kepekli veya tam tahıllı gevrekler Pişmiş kuru bezelye, fasulye (barbunya, kırmızı, siyah, böbrek fasulye gibi) Fıstık ezmesi (diğer ezmeler) Sebze ve fasulye çorbalari (mercimek ve kuru bezelye) Kahverengi veya yabani pirinç Tam tahıllı gevrekler (yulaf veya rendelenmiş buğday) Tam buğday ekmeği Tam buğday makarnası
Meyve ve sebzeler	Elma Kızılcık, böğürtlen, çilek Brokoli Brüksel lahanası Lahana Mısır Kuru meyveler (Kayısı, hurma, erik, üzüm) Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık lahana, kara lahana) Bezelye Kabuklu patates İspanak Tatlı patates Yer elması
Atıştırmalıklar	Kepekli bisküvi Granola (müsli) Fındık, ceviz Patlamış mısır Kabak çekirdeği, Ay çekirdeği Kuru yemiş kuru meyve karışımı (trail mix)

Çiğnemesi Ve Yutması Kolay Gıda Ve İçecekler

Bu liste ağız kuruluğu, ağız yarası, boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü olduğunda yardımcı olabilir.

Ağız kuruluğu hakkında daha fazla bilgi için sayfa 15'e bakın.

Ağız yarası hakkında daha fazla bilgi için sayfa 19'a bakın.

Boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü hakkında daha fazla bilgi için sayfa 21'y bakın.

Tipi	Gıda ve içecekler
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Bebek maması Güveç yemekleri Tavuk salatası Pişmiş rafine çerezler Süzme peynir Yumurta Yumurta salatası Makarna ve peynir Patates püresi Fıstık ezmesi Püre halinde pişmiş gıdalar Çorbalar Sebzeli sulu yemekler Ton balığı salatası Custard
Tatlı ve atıştırmalıklar	Tart Meyve (püre ya da ezme) Jöle Dondurma Milkşeyk Puding Şerbet Meyveli içecek Yumuşak meyveler (muz, elma püresi) Yoğurt (sade veya vanilyalı)
Yerine koyucu ve tamamlayıcılar	Koyu kahvaltı içecekleri Sıvı yemek destekleri Berrak besin destekleri

Hızlı ve kolay atıştırma örnekleri

Bu liste iştah kaybı olduğunda yardımcı olabilir. İştah kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 13'e bakın.

Gıda ve içecek esitleri	rnekler
İçecekler	ikolatalı süt Koyu kahvaltı içecekleri Meyve suları Süt Milkeyk
Ana yemekler ve diğerkıdalar	Ekmek Gevrek Sert ya da ortasert peynir Kraker Kremalı orbalar Katı ve baharatlı yumurta Kek Fıstık, fındık Fıstık ezmesi (ve diğerkzmelere) Pita ekmeği ve humus Pizza Sandviç
Meyve ve sebzeler	Elma püresi Taze veya konserve meyve Sebzeler (iğ veya pişmiş)
Tatlı ve atıştırma rnekleri	Tam tahıl, meyveler, fındık, fıstık, ruşeym, müsli ile yapılmış kek ve kurabiyeler Custard Peynir, fasulye veya ekşi krema ile yapılmış soslar Donmuş yoğurt Jöle Müsli Müsli bar Dondurma Fındık, fıstık Patlamış mısır Buzlu şeker Puding şerbet Trail mix (kuru meyve, kuruyemiş) Yoğurt

Protein ekleme yöntemleri

Bu liste iştah kaybı, boğaz ağrısı, yutma güçlüğü ve kilo kaybı olduğunda yardımcı olabilir. İştah kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 10'a bakın. Boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü hakkında daha fazla bilgi için sayfa 21'e bakın. Kilo kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 24'e bakın.

Tipi	Kullanım biçimi
Sert veya ortasert peynir	• Üzerinde Eritilerek: - Sandviç - Ekmek - Kek - Dürüm ekmeği (Tortilla) - Hamburger - Sosisli - Etler ve balık - Sebzeler - Yumurtalar - Tatlılar - Pişmiş meyve - Turtalar • Rendelenip eklenerek: - Çorbalar - Soslar - Güveçler - Sebze tabakları - Patates püresi - Pirinç - Erişte - Köfte
Süzme peynir/ Krem peynir	Karıştırarak veya meyve ve sebzenin içi doldurularak • Ekleyin: - Güveçler - Spagetti - Erişte - Yumurta tabakları (omlet, çırpılmış yumurta ve sufle)
Süt	İçeceklerde ve pişirmelerde su yerine süt kullanın. Sıcak gevrek, çorba, kakao ve pudingde süt kullanın.
Yağsız süttozu	Süt ve sütlü içeceklere ekleyin (pastörize yumurtalı içki ve milkşeyk gibi) İçine ekleyin: • Güveç • Köfte • Ekmek • Kek • Sos • Kremalı çorba • Patates püresi • Makarna ve peynir • Puding • Custard • Diğer sütlü tatlılar

Yerine koyucu, tamamlayıcılar ve protein tozları	• Koyu kahvaltılık içeceklerini sütü içecekler ve tatlılarda kullanın. • Dondurma, süt ve meyve ile yüksek proteinli milkşeyk yaparken tatlandırmak için kullanın.
Dondurma, yoğurt ve donmuş yoğurt	İçine ekleyin: • Gazlı içecekler • Sütü içecekler (milkşeyk gibi) • Gevrekler • Meyveler • Jöle • Turtalar Yumuşak veya pişmiş meyvelerle karıştırın, Kek dilimleri, kurabiye veya tuzlu krakerin arasına koyarak sandviç yapın Kahvaltılık içecekleri ve muz gibi meyvelerle karıştırın.
Yumurtalar	Doğranmış katı yumurtayı salatalara, salata soslarına, sebzelere, güveçlere ve et soslarına ekleyin. Yumurta, süt ve şekerle besin değeri yüksek custard yapın Baharatlı yumurta sarısını sandviç üzerine sürün Patates püresi, sebze püresi ve soslara yumurta katın (yumurta koyduktan sonra pişirmeye devam edin çünkü çiğ yumurta içinde zararlı bakteri olabilir.) Yumurta veya yumurta beyazını fazladan ekleyin: • Custard • Puding • Kiş (sebzeli omlet) • Çırpılmış yumurta • Omlet • Krep ve Fransız Tost hamuru
Kabuklu yemiş, tohum ve ruşeym	İçine ekleyin: • Güveç • Ekmek • Kek • Krep • Kurabiye • Gözleme Üstüne serpin: • Meyve • Gevrek • Dondurma • Yoğurt • Sebze • Salata • Kızarmış ekmek
Kabuklu yemiş, tohum ve ruşeym (devam ediyor)	Tariflerde ekmek kırıntısı yerine kullanın. Erişte, makarna ve sebzelere sos yaparken maydanoz, ıspanak, ot ve kremaya karıştırın. Doğranmış kabuklu yemiş üzerinde muz yuvarlayın.

Fıstık ezmesi ve diğer ezmeler	Üzerine sürün: • Sandviç • Kızarmış ekmek • Kek • Kraker • Gözleme • Krep • Meyve dilimi Çiğ sebzelere sos olarak kullanın Süt ve diğer içeceklerle karıştırın Yumuşak dondurma ve yoğurt üzerine sürün
Et, kümes hayvanı ve balık	Doğranmış, pişmiş et veya balığı ekleyin: • Sebzeler • Salatalar • Güveçler • Çorbalar • Soslar • Bisküvi hamuru • Omlet • Sufle • Kiş • Sandviç içi • Tavuk ve hindi dolması Turta hamuru e bisküvi hamurunda dolgu olarak Fırında patatesten dolgu olarak
Fasulye, baklagil ve soya peyniri	Güveç, makarna, çorba, salata ve tahıl tabaklarına ekleyin Pişmiş fasulyeyi peynir ve sütle ezin

Kalori ekleme yöntemleri

Bu liste iştah kaybı, boğaz ağrısı, yutma güçlüğü ve kilo kaybı olduğunda yardımcı olabilir.

İştah kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 10'a bakın.

Boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü hakkında daha fazla bilgi için sayfa 21'e bakın.

Kilo kaybı hakkında daha fazla bilgi için sayfa 24'e bakın.

Tipi	Kullanım biçimi
Süt	Az yağlı yerine tam yağlı süt kullanın Sıcak ve soğuk gevreklerin üzerine dökün Tavuk ve balığı fırına koyarken üstüne dökün Hamburger, köfte ve patates köftesine karıştırın Sıcak çikolatayı sütle yapın
Peynir	Güveç, patates ve sebzelerin üstünde eritin Omlete ekleyin Sandviçe ekleyin

Müsli	Kurabiye, kek ve ekmek hamurunda kullanın Üstüne serpin: • Sebzeler • Yoğurt • Dondurma • Custard • Puding • Meyve Meyvelerle fırına verin Atıştırmalık olarak kuru meyve ve kabuklu yemişle karıştırın Puding tarifinde ekmek veya pirinç yerine kullanın
Kuru meyve (kuru üzüm, kuru erik, kayısı, hurma, incir)	Sıcak suya daldırıp kahvaltıda, tatlı ve atıştırmalık olarak yiyein İçine ekleyin: • Kek, • Kurabiye • Ekmek • Pasta • Pirinç ve tahıl tabağı • Gevrekler • Puding • Dolmalık • Pişmiş sebze (havuç, tatlı patates, yerelması, balkabağı) Turta ve meyveli turtalara koyun Atıştırmalık olarak kabuklu yemiş ve müsliyle karıştırın
Yumurta	Doğranmış katı yumurtayı salatalara, salata soslarına, sebzelere, güveçlere ve et soslarına ekleyin. Yumurta, süt ve şekerle besin değeri yüksek custard yapın Baharatlı yumurta sarısını sandviç üzerine sürün Patates püresi, sebze püresi ve soslara yumurta katın (yumurta koyduktan sonra pişirmeye devam edin çünkü çiğ yumurta içinde zararlı bakteri olabilir.) Yumurta veya yumurta beyazını fazladan ekleyin: • Custard • Puding • Kiş (sebzeli omlet) • Çırpılmış yumurta • Omlet • Krep ve Fransız Tost hamuru

Hematoloji Uzmanlık Derneği

Adres : Atatürk Bulvarı
169/40 Bakanlıklar Ankara

Tel : 0-312-4257952

web: www.hematoloji.org.tr

e-mail: bilgi@hematoloji.org.tr

