تعليم المريض/ مقدم الرعاية

التغذية وسرطان الثدي: اتخاذ قرارات التغذية الصحية

سوف تساعدك هذه المعلومات في اتخاذ قرارات التغذية الصحية إذا كنت مصابة بسرطان الثدي، أو كنتِ ناجية من سرطان الثدي أو عرضةً لخطر كبير للإصابة بسرطان الثدي.

يمكنك قراءة هذا المورد كاملاً أو الاكتفاء بالأقسام المناسبة لك. إذا كانت لديك أية أسئلة، فيمكنك استشارة خبير التغذية السريري أو الطبيب أو الممرضة.

عوامل خطورة سرطان الثدي

هناك بعض الأشياء التي تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. وهي تُعرف بعوامل الخطورة. ويمكنك التحكم في بعض عوامل الخطورة، غير أن البعض الآخر يكون خارج سيطرتك.

فيما يلي بعض الأمثلة على عوامل الخطورة التي لا يمكنك تغييرها:

- كونكِ أنثى.
- بدء أول دورة شهرية في عمر مبكرة.
- التقدم في السن.
- وجود تاريخ مرضي عائلي من الإصابة بسرطان الثدي (إصابة نساء أخريات في عائلتك بهذا المرض).
- وجود أنواع معينة من الجينات (الحمض النووي) التي ترفع مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

فيما يلي بعض الأمثلة على عوامل الخطورة التي يمكن تغييرها:

- زيادة الوزن أو البدانة المفرطة (وزن الجسم غير صحي) ينطبق ذلك بالتحديد على السيدات اللاتي خضن مرحلة انقطاع الطمث.
- عدم بذل النشاط البدني.
- الإفراط في شرب الكحوليات.
- التدخين.

سرطان الثدي والرجال

يواجه الرجال نفس عوامل الخطورة الخاصة بالنساء. ومع ذلك، فإن معظم القواعد الإرشادية والتوصيات الخاصة بنظام التغذية وأسلوب الحياة الواردة في هذا المصدر مناسبة لكل شخص. إذا كانت لديك أسئلة بشأن معلومات بعينها، فاستشر مقدم الرعاية الصحية.

المحافظة على الوزن الصحي

إن بلوغ الوزن الصحي للجسم والمحافظة عليه يعد أحد أهم الأمور التي يمكنك فعلها للمحافظة على صحتك بوجه عام. فالوزن الزائد وزيادة مستوى الدهون في الجسم مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة ببعض الأمراض، من بينها أنواع معينة من السرطان والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم إلى جانب أمراض القلب.

كما أن النساء اللاتي خضن مرحلة انقطاع الطمث ومصابات بالوزن الزائد أو السمنة المفرطة يكن أكثر عرضةً للإصابة بسرطان الثدي. يشير البحث إلى أن اكتساب الكثير من الوزن أثناء أو بعد علاج سرطان الثدي من شأنه رفع مخاطر معاودة الإصابة بسرطان الثدي فضلاً عن مخاطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

مؤشر كتلة الجسم هو قياس وزن الجسم بناءً على الطول. وهو أحد طرق تقييم وزن الجسم. ولا يقيس مؤشر كتلة الجسم مقدار العضلات في الجسم مقارنةً بالدهون الزائدة في الجسم، ولذلك لا يجب اعتباره المحدد الوحيد لسلامتك وصحتك بوجه عام. ومع ذلك فقد يكون أداةً مفيدة للتعرف على المخاطر الصحية ومخاطر الإصابة بأمراض معينة. ويتراوح مؤشر كتلة الجسم الصحي لأغلب البالغين بين 18.5 و24.9.

يمكنك التعرف على مؤشر كتلة الجسم الخاص بك باستخدم الأداة الإلكترونية المتاحة على

الموقع www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.

كما يمكنك حساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك باستخدام المخطط التالي (انظر الشكل 1). للقيام بذلك:

1. اعثر على وزنك (بالأقدام والبوصات) في العمود الأيمن.
2. في نفس الصف، ابحث خلال الأعمدة جهة اليسار حتى تعثر على وزنك (بالباوند). إذا لم تجد وزنك المحدد في الجدول، فاعثر على الوزن الأقرب له.
3. انظر إلى قيمة مؤشر كتلة الجسم المدرجة أعلى عمود الوزن الخاص بك. وهذا هو مؤشر كتلة الجسم خاصتك.

على سبيل المثال، إذا كان طولك 5 أقدام ووزنك 130 باوند، فإن مؤشر كتلة جسمك هو 25.

BMI Table														
	Normal						Overweight					Obese		
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Height (feet and inches)	Body Weight (pounds)													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

الشكل 1. جدول مؤشر كتلة الجسم

يوضح الجدول أدناه فئات الأوزان حسب معاهد الصحة الوطنية (NIH).

فئة الوزن	مؤشر كتلة الجسم
نَقْصُ الوَزْن	أقل من 18.5

طبيعي	18.5 إلى 24.9
الوزن الزائد	25.0 إلى 29.9
البدانة	30.0 إلى 39.9
البدانة المفرطة	40.0 أو أعلى

المصدر:
www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/bmi_dis.htm

تجدر بك ملاحظة أن مؤشر كتلة الجسم هو فقط إحدى الطرق لتقييم الصحة والوزن. وقد تشمل المقاييس الأخرى نسبة الخصر-الردف ومحيط الخصر التي تتناول الوزن عند منطقة البطن. يرتبط الوزن أو الدهون الزائدة حول منطقة البطن بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض معينة، حتى لدى الأشخاص ذوي مؤشر كتلة الجسم الصحي.

إدارة مسألة الوزن بعد التشخيص والعلاج.
يكتسب الأفراد الوزن غالبًا بعد تشخيص الإصابة بسرطان الثدي وعلاجه. وهناك العديد من الأسباب لاكتساب الوزن أثناء العلاج أو بعده، وهي تشمل:

- تناول أكثر مما ينبغي من السعرات الحرارية.
- عدم بذل النشاط البدني.
- انقطاع الطمث المبكر.
- الإصابة بالاكتئاب (مشاعر الحزن القوية) والقلق (مشاعر التوتر أو الخوف القوية)
- الشعور بالجوع أكثر مما هو معتاد بسبب تناول الستيرويدات الموصوفة.
- تناول الطعام للحصول على الشعور بالراحة أو لمقاومة المشاعر السلبية.
- تناول الطعام أكثر من المعتاد بسبب الآثار الجانبية للعلاج، مثل الإجهاد (الشعور بالتعب أكثر مما هو معتاد) أو الغثيان (الشعور بأنك على وشك التقيؤ).

إذا كنت قد اكتسبت وزنًا، فقد يكون من الصعب عليك خسارته. ولهذه الأسباب، يجدر بك أن تحاول المحافظة على الوزن الصحي أثناء العلاج.

استخدم القواعد الإرشادية الواردة أدناه للوقاية من زيادة الوزن. تعاون مع خبير التغذية

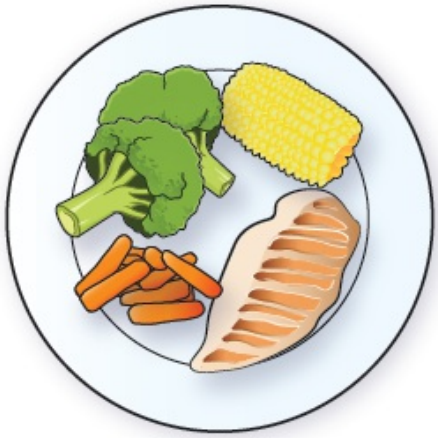
السريري الخاص بك لتحقيق أهدافك المتعلقة بالوزن.

- اختر نظام غذائي متوازن. اقرأ قسم "اجعل طعامك متوازنًا" للحصول على النصائح المفيدة.
- الانتظام في ممارسة التمارين.
- التحكم في المقادير والحصص.
- ضع الطعام دائمًا في طبق حتى يتسنى لك معرفة مقدار ما تأكله. ولا تتناول الطعام من حاوية أو كيس.
- تجنب تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز، أو في أثناء الوقت التي تمضيه على شاشة (مثل متابعة البريد الإلكتروني أو مشاهدة الأفلام)، أو إجراء المكالمات عبر الهاتف.
- اشرب 8 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا. اختر الماء أو غير ذلك من المشروبات الخالية من السعرات الحرارية مثل المياه الكربونية.
- لا تتناول أكثر من كوب واحد من عصير الفاكهة يوميًا. وإنه لمن الأفضل تناول الفاكهة كاملة بدلاً من شربها عصيرًا.

واعلم أنك لست مضطرًا لتغيير نظامك الغذائي مرة واحدة. يمكنك تحديد هدف واحد أو هدفين كل أسبوع. أما إذا وجهت صعوبات، فإنه يمكنك التعلم منها. والتغييرات البسيطة قد تؤدي نتائج كبيرة مع مرور الزمن.

اجعل طعامك متوازنًا

إن توازن الأطعمة في طعامك أمر مهم عندما تحاول تناول طعام صحي. انظر دائمًا إلى صورة الطبق في الشكل 2. فقد يُساعدك ذلك على اختيار حجم الوجبة المناسب المكونة من الأطعمة المختلفة.



الشكل 2. اجعل طعامك متوازنًا

يجب أن تمثل الأطعمة النباتية ثلثي (أو أكثر) حجم الوجبة، مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات.

واختر الخضروات غير النشوية، مثل:

- البروكلي.
- الكرنب.
- القرنبيط.
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ والخس واللفت والكرنب اللا رؤيسي والملفوف الصيني.
- الفطر.
- الهليون.
- القرع الصيفي.
- الفلفل.
- الطماطم.

تشمل الأطعمة النباتية الصحية الأخرى:

- الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني ومعكرونة القمح الكامل والكينوا والشعير.
- الخضروات النشوية، مثل البطاطس والبطاطا والذرة والقرع والبازلاء.

- الفواكة الكاملة، مثل التوت والتفاح والكمثري والكيوي والبرتقال.

ويجب ألا يزيد البروتين الحيواني عن ثلث وجبتك. فيما يلي بعض مصادر البروتين الحيواني:

- الأسماك، مثل السردين المُعلب والسالمون المُعلب والأسماك الطازجة.
- منتجات الألبان الخالية من الدهون أو منخفضة الدهون، مثل الزبادي منزوع الدسم.
- البيض.
- الدواجن، مثل الدجاج والديك الرومي.

إذا كنت تتناول اللحوم الحمراء، مثل لحوم البقر والغنم، فحاول تناولها فقط مرة أو مرتين أسبوعيًا.

ويمكنك أيضًا تناول البروتينات النباتية، مثل البقوليات والمكسرات والتوفو، عوضًا عن البروتين الحيواني.

وقد لا تكون وجبة طعامك دائمًا بهذا الشكل الموضح في الطبق. ويمكنك تناول كوب من العدس وحساء الخضروات وتفاحة صغيرة، وسوف تحصل أيضًا على نفس العناصر الغذائية وتحظى بوجبة متوازنة. كذلك ربما تحصل على مزيد من الخضروات في وجبتي الغداء والعشاء أكثر من الإفطار. الأمر الأكثر أهمية هو الحصول على وجبة يتكون أغلبها من الأطعمة النباتية والتحكم في حصص الطعام في جميع الوجبات.

إدارة المقادير والحصص.

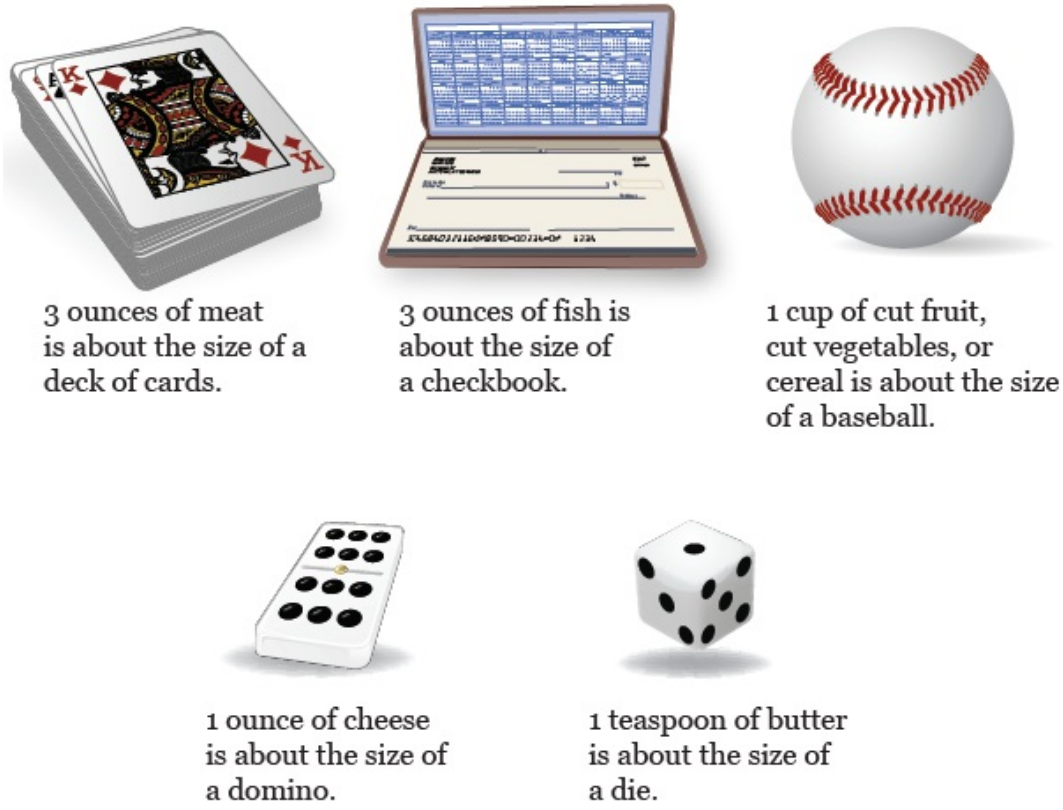
المقدار هو كمية الطعام التي تختار تناولها. وحجم حصة الطعام هو كمية قياسية من الطعام ويمكن في بعض الأحيان أن تمثل كمية الطعام الموصى بها.

ومن المهم مراعاة أحجام حصص الطعام عند التفكير في مقدار الطعام الذي سيتم تناوله. لقد زادت أحجام مقادير الأطعمة والمشروبات المعبأة في زجاجات والمُغلفة وتلك الخاصة بالمطاعم بمرور السنوات. يسرد الجدول التالي أحجام حصص الطعام الخاصة ببعض الأطعمة.

مجموعة الأطعمة	الطعام	مقدار وجبة واحدة

الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة	الخبز	شريحة واحدة
	كعك بايغل، بطراز مدينة نيويورك	¼ كعكة بايغل
	دقيق الشوفان المطبوخ	½ كوب
	الحبوب (الباردة)	أونصة واحدة (1/2 كوب، اعتمادًا على الحبوب)
	المعكرونة	½ كوب
	الأرز	½ كوب
الخضروات	مطبوخة أو نيئة، مقطعة	½ كوب
	عصير	¼ كوب
	نيئة، ورقية	كوب واحد
الفواكة	مقطعة، أو مطبوخة، أو مُعلبة (غير مُحلاة)	½ كوب
	مجففة	¼ كوب
	عصير	¾ كوب
	طازج	حبة فاكهة متوسطة
اللبن والزبادي والجبن	اللبن أو الزبادي	كوب واحد
	الأجبان التي خضعت لأقل قدر من المعالجة (موتزريلا أو سويس أو مونيستر أو شيدر أو بروفولون أو جودا)	1 ½ أونصة
اللحم الأحمر والدواجن والأسماك والبقوليات والبيض والمكسرات	البقوليات المطبوخة	½ كوب
	اللحم أو السمك المطبوخ	3 أونصات
	البيض	1
	المكسرات	⅓ كوب
	زبدة الفول السوداني	ملعقتان كبيرتان

استخدم ما يلي من أدوات يومية لتحديد أحجام الحصص (انظر الشكل 3).



الشكل 3. أمثلة على أحجام المقادير

القياسات الشائعة

استخدم الأكواب والملاعق المخصصة للقياس لمعاييرة الحصص. إليك بعض المقاييس الشائعة التي قد يسهل عليك تذكرها.

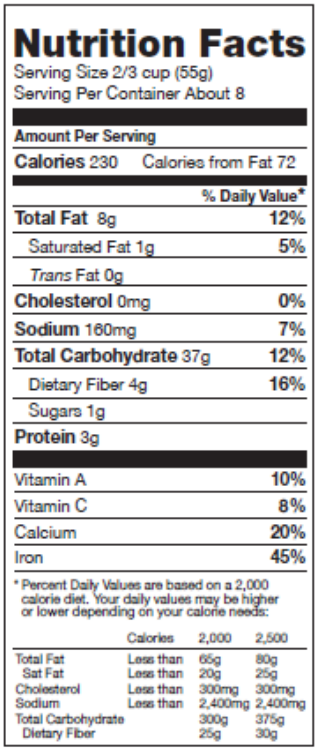
- 3 ملاعق صغيرة = ملعقة كبيرة
- 4 ملاعق كبيرة = ¼ كوب
- 4 أونصات = ½ كوب
- 8 أونصات = 1 كوب
- 1 كوب = ½ باينت (بما يساوي 1/4 لتر)
- كوبان = 1 باينت (بما يساوي 1/2 لتر)

فهم ملصقات الطعام

قد تساعدك قراءة وفهم ملصقات الطعام على اختيار الأطعمة والمشروبات الصحية. وتعرض هذه الملصقات معلومات عن الأطعمة أو المشروبات، مثل:

- مقدار السكريات المضافة في حصة الطعام الواحدة.
- مقدار فيتامين د والبوتاسيوم في حصة الطعام الواحدة.
- حجم حصة الطعام.
- عدد السعرات الحرارية في حصة طعام واحدة.
- نسبة القيمة اليومية للعناصر الغذائية، مثل الصوديوم والألياف وفيتامين د.

فيما يلي بعض الأمثلة على ملصقات الطعام (انظر الشكل 4).



Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Serving Per Container About 8

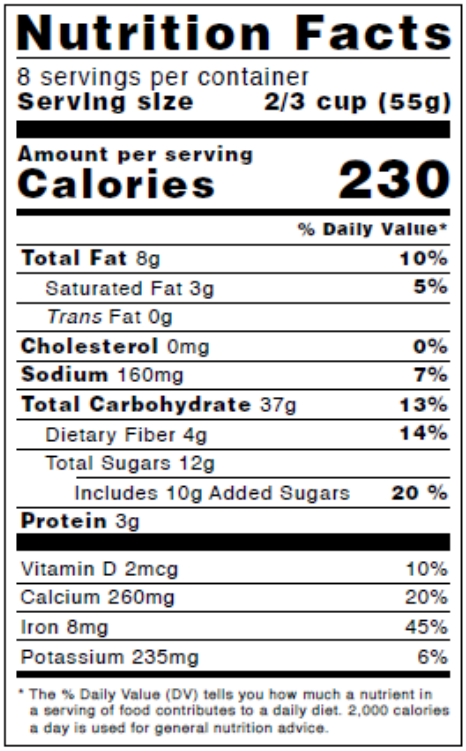
Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 72

	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

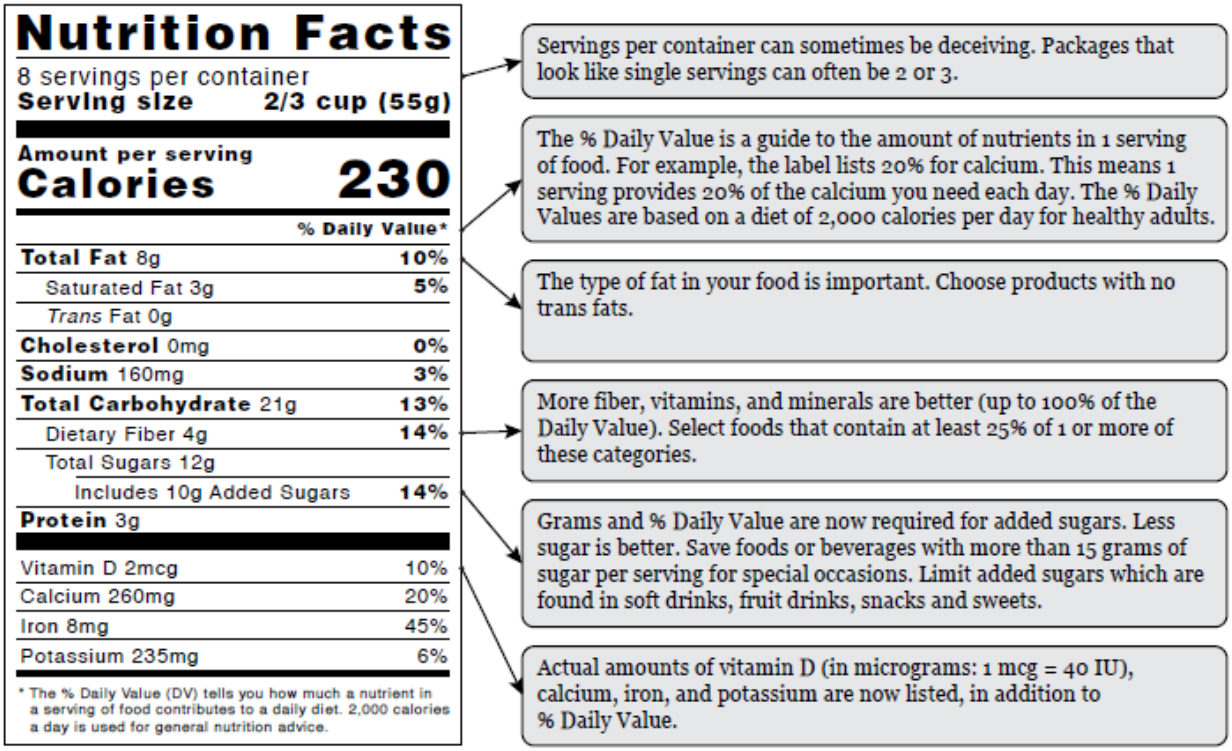
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 3g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20 %
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 4. ملصقات الطعام

كيفية قراءة ملصقات الطعام

يعرض الملصق أدناه قوائم المحتوى الغذائي لحصة واحدة من المعكرونة والجبن (انظر الشكل 5). وتشير الأسهم إلى المربعات على الجانب الأيمن، والتي تشرح ما يعنيه كل منها.



الشكل 5. كيفية قراءة ملصقات الطعام

احتفظ بمفكرة للطعام

تتبع ما أكلت وما شربت في مفكرة يومية للطعام أمر يساعدك على أن تكون دراية باختياراتك. كذلك يمكن أن يعمل ذلك على تحسين عملية التفكير والوعي بنوعية الأطعمة وتوقيت تناولها والسبب في تناولها. فمثلاً، يمكن أن تجد أن تأكل كثيرًا جدًا في الليل في الوقت الذي تكون فيه متعبًا أكثر منك جائع. وقد تلاحظ أنك تناولت وجبات خفيفة معينة لأنك متوتر أو تشعر بالملل.

إذا احتفظت بمفكرة طعام، فسوف تكون أقرب إلى تحقيق أهدافك المتعلقة بالتغذية والتحكم في وزن الجسم. ويُساعدك الاحتفاظ بمفكرة طعام أيضًا على اتخاذ قرارات أفضل بشأن الأطعمة التي تتناولها. ويمكن لخبير التغذية السريري مساعدتك في استخدام مفكرة الطعام لتحقيق أهداف التغذية المرجوة.

للاحتفاظ بمفكرة طعام جيدة، نوصيك بتدوين ما تناولته بعد الأكل مباشرةً، بما في ذلك مقدار الطعام. وحاول أن تذكر التفاصيل قدر الإمكان. فعلى سبيل المثال، يمكنك كتابة أنك تناولت "كوب واحد من رقائق النخالة ونصف كوب من الحليب منخفض الدسم". وكذلك يمكنك أن تذكر ما كنت تشعر به أثناء تناول الطعام. اطلع على مفكرة الطعام النموذجية في قسم "نموذج لمفكرة للطعام" للتعرف على مثال عليها.

يجد الكثيرون أن أفضل الطرق هي كتابة مفكرة الطعام يدويًا باستخدام قلم ومفكرة صغيرة. فيما يستخدم آخرون أحد تطبيقات الهاتف الذكي أو قسم "ملاحظات" بهواتفهم الذكية. يمكنك اختيار أية طريقة تجدها الأمثل بالنسبة لك.

التخطيط لنظام غذائي صحي

إن القواعد الإرشادية التالية يمكن أن تساعد في التخطيط لنظام غذائي صحي. استشر خبير التغذية السريري للوقوف على النظام الغذائي الأمثل لك.

التحكم في السعرات الحرارية

- تحكم في حصص البروتين في جميع الوجبات والوجبات الخفيفة.
- انتبه لطعامك. تحقق من مدى جوعك أو شبعك قبل وبعد تناول الطعام.
- تجنب الوجبات الخفيفة. تناول وجباتك في أوقات محددة خلال اليوم. اختر فقط الوجبات الخفيفة الصحية إذا كنت بحاجة إليها.
- تجنب المشروبات المحلاة، مثل الصودا والمشروبات الغازية.
- قلل مقدار الكحول الذي تشربه. اقرأ القسم "تقليل تعاطي الكحوليات" للتعرف على المزيد من المعلومات.

اختر الأطعمة المعتمدة على النباتات

- يجب أن تكون الخضروات والفاكهة وغير ذلك من أطعمة النباتات الكاملة الجزء الاكبر من نظامك الغذائي.
- تناول تشكيلة كبيرة من الخضروات والفواكه. اختر الفواكه والخضروات ذات الألوان المختلفة، مثل الأخضر الداكن والأرجواني والبرتقالي والأصفر والأحمر والأبيض، للحصول على العناصر الغذائية المختلفة.
- حاول تناول 3 أكواب من الخضروات وما بين كوب إلى كوبين من الفاكهة كل يوم.

تقليل إجمالي السكريات والسكريات المضافة

توجد السكريات الطبيعية في العديد من الأطعمة، مثل الفواكه الطازجة والحليب. ولا بأس بتناول السكريات الطبيعية بكميات معتدلة.

تحتوي بعض الأطعمة (مثل المشروبات الغازية ومشروبات الفواكه والوجبات الخفيفة وأنواع الحلوى) على سكريات مضافة (سكريات غير طبيعية). ويجدر التنبيه إلى أن الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة تضيف قدرًا كبيرًا من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي. ومع مرور الوقت يجعلك ذلك تصاب بزيادة الوزن أو السمنة المفرطة. وقد تسبب أيضًا مشكلات متعلقة بسكر الدم والإنسولين (هرمون يساعد على التحكم في مستويات السكر بالدم). ويشمل أي خلل في مستوى الإنسولين الإصابة بارتفاع ضغط الدم وفرط الأنسولينية فضلاً عن مقاومة الأنسولين. وقد ترفع هذه الحالات مخاطر الإصابة بسرطان الثدي وبعض أنواع السرطان. توصي منظمة الصحة العالمية بألا يزيد استهلاك الفرد اليومي للسكر المضاف عن 25 جرام (6 ملاعق صغيرة). هذا المقياس خاص بشخص يحصل على 2000 سعر حراري يوميًا.

اتبع هذه التوصيات لتقييد كمية السكر التي تستهلكها:

- اقرأ ملصقات الطعام للتعرف على مقدار السكر المضاف في الأطعمة والمشروبات.
  - وقد أصبح الوزن بالجرامات ونسبة القيمة اليومية مطلبين بالنسبة للسكريات المضافة. وكلما قل استهلاك السكر كان ذلك أفضل.
  - المكونات مدرجة بترتيب تنازلي. ويعني ذلك إدراج العناصر الأكثر وجودًا في المنتج أولاً وأقل ما فيه في آخر القائمة. تأكد أن السكر ليس ضمن أولى المكونات الواردة في القائمة.
  - يُرجى العلم أن ملصقات الأطعمة تعرض السكريات بعدة طرق. لذا عليك مثلاً مراعاة بعض التسميات التالية:
    - شراب الذرة.
    - شراب الأرز البني.
    - شراب الذرة عالي الفركتوز.
    - موسكوفادو.
    - مُركَّز عصير الفاكهة.
    - مالتوز.
    - دِكْسترُوز.

- عصير القصب المُبخَّر.
- سكر توربينادو.
- سكروز.
- جلوكوز.
- فركتوز.
- منقوع الشعير.
- سكر خام.
- عسل النحل.
- شراب القيقب.
- سكر القصب.
- سكر مُحوَّل.

- احتفظ بالأطعمة والمشروبات التي تحتوي على أكثل من 15 جرام من السكر لكل حصة للمناسبات الخاصة.
- وتذكر أن السكر هو سكر في نهاية المطاف، سواء كان سكر خام أو بني أو عضوي أو مسحوق.

فإذا كانت لديك مشاكل صحية أخرى مثل السكري أو مقدمات السكري أو مقاومة الأنسولين أو البدانة، فاستشر خبير التغذية السريري.

قم بتضمين الألياف في نظامك الغذائي

الألياف هي جزء من النباتات التي نتناولها والتي لا يستطيع الجسم هضمها. الألياف جيدة لصحتك وقد تساعدك فيما يلي:

- المحافظة على سكر الدم عند مستويات مناسبة.
- خفض مستويات الكوليسترول.
- تنشيط حركة الأمعاء بشكل منتظم ومنع حدوث الإمساك.
- الشعور بالشبع والامتلاء بعد الوجبة.

يجب على معظم البالغين تناول 25 إلى 35 جرامًا على الأقل من الألياف يوميًا. حاول القيام بذلك بتناول ما يقرب من كوبين ونصف كوب من الخضروات أو البقوليات، وكوبين من الفواكه، إلى جانب 3 حصص من الحبوب الكاملة كل يوم. لتناول 3 حصص من الحبوب الكاملة، يمكنك تناول كوبًا ونصف من سيرل الحبوب الكاملة، أو الشوفان أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، أو الدُخن، أو الكينوا، أو الأرز البني، وغير ذلك من الحبوب الكاملة المطهوة أو ثلاث شرائح من خبز القمح الكامل.

غير أن زيادة كمية الألياف في وجبتك على مدى فترة قصيرة قد يصيبك بالغازات والانتفاخ. أضف مصادر الألياف إلى وجبتك ببطء واشرب كميات وفيرة من الماء. فسيساعد ذلك جسدك على التكيف مع التغيير.

الأطعمة الغنية بالألياف

تحتوي الأطعمة الغنية بالألياف غالبًا على 3 جرامات على الأقل من الألياف لكل حصة طعام. وعادة ما تكون الخضروات والفاكهة والبقوليات والحبوب الكاملة أغنى بالألياف. كذلك تحتوي على الفيتامينات والمواد المعدنية. وتشمل الحبوب الكاملة بذور الحبوب الكاملة. وتكون هذه أفضل من الحبوب المطحونة. ومن أمثلة الحبوب الكاملة ما يلي:

- الأرز البني والأرز الأسود والأرز البري.
- البر (الحنطة).
- الدُخن.
- الكينوا.
- البرغل.
- الشوفان والشوفان المجروش.
- الحنطة السوداء.
- الشعير.
- القمح الكامل.
- الفشار.

اقرأ الملصقات على الأطعمة لمعرفة أيها غني بالألياف. والأطعمة التي تذكر مفردتي

"كاملة" أو "حبوب كاملة" في المكون الأول مصدر جيد للألياف. ومثال ذلك، ابحث عن المكون الأول الذي يحتوي على "دقيق قمح كامل" بدلاً من "دقيق قمح".

وبعض الأطعمة مثل الزبادي والوجبات الخفيفة قد تحتوي على ألياف مضافة مثل الإينولين. لكن ما من دليل كاف أن هذه الألياف المضافة لها الفوائد الصحية نفسها للألياف الموجودة في الأطعمة بشكل طبيعي.

يوضح الجدول أدناه بعض الأطعمة التي تمثل مصادر جيدة للألياف. للحصول على المزيد من المعلومات وقائمة كاملة بالأطعمة الغنية بالألياف، اقرأ *A Guide to High Fiber Foods* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

مجموعة الأطعمة	الطعام	الحصة	الألياف (بالجرام)
الخضروات	الخرشوف، مطبوخًا	مقدار واحد متوسط	7 جرامات
	البروكلي، مطبوخًا	كوب واحد	6 جرامات
	الجزر، نيئًا	كوب واحد، مقطع	3 ½ جرام
	بطاطس مطهوة بقشرتها	واحدة صغيرة	3 جرامات
	القرنبيط، مطبوخًا	كوب واحد	3 جرامات
الفواكة	التوت (طازج أو مجمد)	كوب واحد	8 جرامات
	كمثري (بالقشر)	مقدار واحد متوسط	6 جرامات
	الأفوكادو	مقدار واحد متوسط	5 جرامات
	التفاح (بالقشر)	مقدار واحد متوسط	4 ½ جرام
	البرتقال	مقدار واحد متوسط	3 جرامات
الحبوب	معكرونة القمح الكامل	كوب واحد	6 جرامات
	خبز القمح الكامل	شريحتان	4 جرامات
	الفشار (مُدخن)	3 أكواب	3 ½ جرام
	الشعير، مطبوخًا	½ كوب	3 جرامات

الفاصوليا والبقوليات والمكسرات والبذور	العدس، مطبوخًا	½ كوب	8 جرامات
	الفاصوليا السوداء، مطبوخةً	½ كوب	7 ½ جرام
	اللوز	أونصة واحدة	3 ½ جرام
	الفستق	أونصة واحدة	3 جرامات

اختر الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية

إن تضمين بعض الدهون في نظامك الغذائية يعد صحيًا وضروريًا. وثمة أنواع مختلفة من الدهون. وبعض الدهون أكثر صحية عن الأخرى.

تحتوي الدهون على الكثير من السعرات الحرارية. حيث يحتوي الجرام الواحد من الدهون على 9 سعرات حرارية، فيما يحتوي الجرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتين على 4 سعرات حرارية. وهذا يعني أن الأطعمة الغنية بالدهون تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية في كمية الطعام الصغيرة. ويجب أن تتذكر ذلك إذا كنت تحاول خسارة الوزن أو المحافظة على وزن صحي.

كذلك قد يكون الحد من الدهون أمرًا مهمًا لدى الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية. بالنسبة لأغلب الأشخاص، يكون من الأفضل تجنب تناول الكثير من السعرات الحرارية واختيار الأنواع الصحية من الدهون بدلاً عن التوقف عن تناولها تمامًا.

الدهون المشبعة والمتحولة

قد تعمل الدهون المشبعة والمتحولة على رفع مستويات الكوليسترول لديك. ويرتبط ارتفاع الكوليسترول في كثير من الأحيان بأمراض القلب. تناول كميات أقل من الدهون المشبعة والمتحولة في نظامك الغذائي.

الدهون المشبعة دهون طبيعية. تحتوي الأطعمة التالية على الكثير من الدهون المشبعة:

- اللحوم، مثل لحم البقر.
- منتجات الألبان كاملة الدسم، مثل الجبن والزبدة.
- جوز الهند، مثل زيت جوز الهند وحليب جوز الهند.
- زيت النخيل.

تأتي أغلب الدهون المشبعة التي يتناولها الأشخاص من أطعمة مثل البرجر والساندويتشات والبيتزا والحلويات.

الدهون المتحولة ليست دهونًا طبيعية. وقد حظرت إدارة الغذاء والدواء الدهون المتحولة من العديد من الأطعمة بالفعل، غير أنك ربما لا تزال تراها في بعض الأحيان. اقرأ ملصق الطعام عند شراء الأطعمة المعبأة لمعرفة ما إذا كان المنتج يحتوي على دهون متحولة. اختر الأطعمة التي لا تحتوي على دهون متحولة قدر الإمكان.

قد تُدرج الدهون المتحولة أحيانًا تحت اسم "زيوت مهدرجة جزئيًا" أو "زيوت مجزأة". فيما يلي بعض الأطعمة التي قد تحتوي على دهون متحولة:

- مبيضات القهوة.
- الأطعمة المقلية.
- بعض أنواع السمن النباتي الصناعي.
- الفشار المصنوع في الميكروويف.
- الكوكيز أو الكعكات أو الرقائق أو المقرمشات المعالَجة أو المعبأة.

الدهون الأحادية غير المتشبعة والدهون المتعددة غير المتشبعة

تعتبر الدهون الأحادية غير المتشبعة والمتعددة غير المتشبعة صحية أكثر بالنسبة لك. وهي توجد على الأغلب في الأطعمة النباتية والأسماك والأطعمة البحرية الأخرى. وتشمل المصادر الجيدة للدهون الصحية ما يلي:

- الأسماك والأطعمة البحرية الأخرى، مثل:
  - السالمون
  - السردين
  - سمك الهلبوت
  - بلح البحر
  - سمك القد
  - الرنجة

- أنشوفة
- المكسرات والبذور والزيوت، مثل:
  - اللوز
  - زيت الزيتون
  - الجوز
  - زيت الكانولا
  - بذور اليقطين
  - زيت القطان
- الخضروات والفاكهة، مثل:
  - الأفوكادو
  - كرنب بروكسل
  - الملفوف الصيني (كرنب صيني)
  - الطحلب البحري

تقليل تعاطي الكحوليات

أظهرت البحوث أن هناك صلة بين شرب الكحوليات وزيادة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. فالنساء اللاتي يشربن ما يزيد على حصة واحدة من الكحول يوميًا يكن في خطر أكبر للإصابة بسرطان الثدي. ولا يهم في ذلك نوع المشروب الكحولي. ويزداد الخطر كلما زاد مقدار الكحوليات التي يتم تعاطيها. كذلك قد يزيد الإفراط في شرب الكحول من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي عند الرجال.

علاوة على ذلك، فإن الإفراط في شرب الكحوليات مرتبط بمشاكل صحية أخرى مثل:

- أمراض الكبد.
- سرطان الفم والحلق والمريء (الأنبوب الذي يحمل الغذاء والسوائل من الفم إلى المعدة).
- تهيج المعدة والبنكرياس (الغدة التي تساعد في هضم الطعام وتتحكم في مستويات

السكر في الدم).

- ضغط الدم المرتفع.

كن معتدلاً في تعاطي الكحوليات وحاول أن تجعل ذلك في المناسبات الخاصة فقط. اتبع هذه النصائح للتحكم في مقدار الكحوليات التي تتعاطاها:

- وتذكر أن أنواع الكحوليات المختلفة لها أحجام حصص مختلفة. فيما يلي أحجام حصص بعض المشروبات الكحولية. حصة واحدة من:
  - الخمر أو الشامبانيا: 4 إلى 5 أونصات (حوالي 100 سعر حراري).
  - البيرة العادية: 12 أونصة (حوالي 150 سعر حراري).
  - الخمر القوي (مثل التيكيلا أو الفودكا): 1.5 أونصة (حوالي 100 سعر حراري).
- ويجب عليك مراعاة حجم الأكواب والكئوس التي تستخدمها في المنزل أو في المطاعم. فبعض كئوس الكحوليات والخمر تبلغ سعتها 20 أونصة أو أكثر - وحتى 5 أضعاف الحصة المقررة للخمر.
- يمكنك إضافة أشياء مثل الماء المكربن إلى الكحوليات لتخفيفها حتى لا تتناول الكثير منها.

إذا كانت لديك أسئلة ما بشأن الكحول، فينبغي الاستفسار من الطبيب أو الممرضة أو خبير التغذية السريري.

الحد من الملح والصوديوم

قد يؤدي تناول الطعام المليء بالكثير من الملح لرفع ضغط الدم لديك ويزيد من مخاطر الإصابة بجلطة أو فشل القلب أو مرض الكلى. فيجب أن يحرص أغلب الأشخاص على تناول أقل من 2300 مليجرام من الصوديوم (قرابة ملعقة صغيرة واحدة من الملح) يوميًا. وعادةً ما تحتوي الأطعمة الطازجة غير المعالجة على نسبة صوديوم أقل.

كذلك فإن قراءة ملصقات الطعام من شأنها مساعدتك على معرفة كمية الصوديوم في المنتج. اختر الأطعمة التي تُوصف بأنها "منخفضة الصوديوم" أو "منخفضة جدًا في الصوديوم" أو "خالية من الصوديوم".

إليك بعض النصائح لتقليل كمية الصوديوم التي تتناولها:

- عند الطهي، يمكنك استخدام الأعشاب الطازجة والتوابل لإكساب الطعام النكهة بدلاً من الملح.
- قلل كمية الأغذية المعلبة التي تتناولها (مثل الحساء المُعلب).
- قلل كمية الأطعمة المُعبأة والمعالجة والمخللة التي تتناولها (مثل المخللات ولحوم الوجبات الجاهزة).
- تجنب إضافة الملح إلى الطعام على المائدة.

نبذة عن أطعمة الصويا

تستخدم بعض خلايا سرطان الثدي الإستروجين والهرمونات الأخرى للنمو. ولهذا السبب، يطرح العديدون أسئلة متعلقة بأطعمة الصويا وسرطان الثدي.

تحتوي أطعمة الصويا بشكل طبيعي على مركبات نباتية تعرف باسم الآيسوفلافون (i-so-FLAY-vones). وهي مماثلة للإستروجين الذي تفرزه أجسادنا، غير أنه يؤدي وظائف مختلفة. لا يؤدي تناول أطعمة الصويا (تعرف أحيانًا باسم الإستروجين النباتي) إلى زيادة إفراز الجسم للإستروجين.

أظهرت البحوث أن تناول أطعمة الصويا الكاملة **لا** يرفع مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. إذا كنت مصابًا/كنتِ مصابة بسرطان الثدي أو أُصبت به في السابق، فإن تناول أطعمة الصويا لن يفاقم حالة السرطان أو يرفع مخاطر معاودة الإصابة به.

أظهرت بعض البحوث أن تناول أطعمة الصويا قد يوفر فوائد صحية. غير أن ذلك لا يزال قيد الدراسة.

من الأفضل غالبًا اختيار أطعمة الصويا الكاملة وليس أطعمة ومكونات الصويا التي خضعت لمعالجة شديدة. تحتوي أطعمة الصويا الكاملة على العناصر الغذائية المهمة مثل البروتين والحديد والكالسيوم. فيما يلي بعض الأمثلة على أطعمة الصويا الكاملة:

- التوفو
- الميسو
- التيمبي
- حليب الصويا

- ادامامي

قد تجد أيضًا مكونات الصويا في العديد من الأطعمة، مثل:

- ليسيثين الصويا
- زيت الصويا
- صلصة الصويا

وهذه المكونات آمنة لأغلب الأفراد ولا ترفع مخاطر الإصابة بالسرطان.

أظهرت بعض البحوث أن الكميات الكبيرة للغاية من الآيسوفلافون قد لا تكون آمنة. ومن المهم تناول أطعمة الصويا الكاملة التي توفر فوائد صحية وليس منتجات الصويا التي توجد على هيئة مكملات غذائية أو مسحوق أو أقراص. قد تكون لمنتجات الصويا التي يتم تسويقها كمكملات غذائية مخاطر صحية.

نبذة عن المكملات الغذائية
هناك العديد من المكملات الغذائية التي يمكنك تناولها عند الحاجة إليها. وهي تأتي في عدة أشكال، مثل الأقراص والسوائل والمساحيق.

وأفضل الطرق الصحية هي الحصول على العناصر الغذائية من الطعام. يحصل أغلب الأشخاص على العناصر الغذائية المطلوبة من خلال اتباع نظام غذائي متوازن يعتمد غالبًا على الأطعمة النباتية. ومع ذلك، فقد يحتاج البعض للحصول على العناصر الغذائية عن طريق المكملات الغذائية. قد تحتاج إلى مكملات إذا كنت:

- لديك حالات طبية معينة.
- تتبع نظامًا غذائيًا خاصًا.
- نباتيًا صرف (لا تتناول أي منتجات حيوانية).
- تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر.
- حاملاً أو تخططين للحمل في القريب العاجل.
- لديك نقص أو عدم كفاية في العناصر الغذائية (ليس لديك ما يكفي من عناصر غذائية معينة أو لا تحصل عليها).

اطلب من مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريري الحصول على المزيد من المعلومات إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى تناول المكملات الغذائية.

يجب عليك مراعاة الاحتياطات التالية (تدابير السلامة) بشأن المكملات الغذائية. بعض المكملات الغذائية قد:

- تتفاعل مع الأدوية، بما في ذلك العلاج الكيميائي وعلاج الغدد الصماء (هرموني).
- تتفاعل مع بعضها البعض.
- تسبب آثارًا جانبيةً خطيرة.
- لا تخضع للتنظيم لضمان سلامة المنتج أو محتوياته أو جودته.

من المهم أن يعرف فريق الرعاية الصحية كاملاً جميع المكملات الغذائية التي تتناولها. ويشمل ذلك الفيتامينات والمعادن والأعشاب والنباتات والمكملات الأخرى.

للتعرف على المزيد من المعلومات حول المُكملات الغذائية، اقرأ *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment). ويمكنك أيضًا زيارة الموقع الإلكتروني لمركز ميموريال سلون كيترينج About Herbs (www.msk.org/herbs) أو تنزيل تطبيق MSK لأجهزة آي فون المجاني About Herbs الخاص بالأعشاب للتعرف على المزيد من المعلومات.

وتشمل الموارد الأخرى الجمعية الأمريكية للسرطان (www.cancer.org) والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (www.aicr.org) اكتب "المكملات الغذائية" في شريط البحث عند زيارة هذه المواقع للحصول على المزيد من المعلومات.

نبذة عن الأغذية العضوية

عندما تُصنف وزارة الزراعة الأمريكية غذاءً بوصفه "عضوي"، فيعني ذلك أن المزارع والمنشآت قد زرعت الغذاء أو أنتجته طبقًا لقواعد معينة. ويشمل ذلك:

- وجوب زراعة الأغذية النباتية العضوية بدون مبيدات حشرية أو مبيدات أعشاب صناعية (مواد تُستخدم للقضاء على الآفات والحشائش).
- وجوب أن تكون المنتجات الحيوانية العضوية مصنوعة من حيوانات لم تُعطى

هرمونات أو مضادات حيوية (مواد تُعطى للحيوانات لجعلها تنمو بشكل أسرع أو تكافح الأمراض). ويجب أن تتغذى هذه الحيوانات على أطعمة عضوية. ولا يجب أن تتغذى على أطعمة مصنوعة من حيوانات أخرى.

- لا تعتبر الأغذية العضوية كائنات معدلة وراثيًا، ما يعني عدم تغيير مادتها الوراثية بأي طريقة قبل زراعتها.

هناك بعض المزايا لاختيار الأغذية العضوية، وهو بالنسبة لبعض الأفراد خيار شخصي مهم. ومع ذلك، لا توجد بحوث كافية تثبت أن تناول الأغذية العضوية أفضل لصحتك. فتناول المزيد منها لا يخفض مخاطر الإصابة بالسرطان. وقد تكون بعض الأغذية العضوية أعلى تكلفة أو أصعب في العثور عليها مقارنةً بالأغذية الأخرى.

تذكر دومًا أنه يجب عليك تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات المختلفة. ولا يهم ما إذا كانت عضوية أم غير عضوية.

تناول الطعام بشكل جيد في أثناء علاج سرطان الثدي

هناك العديد من أنواع علاج سرطان الثدي. ومن المهم تناول الطعام الجيد أثناء العلاج. يمكن أن يساعدك تناول الطعام الجيد في أثناء علاج سرطان الثدي على:

- الشعور بمزيد من القوة.
- رفع مستويات الطاقة.
- التحكم في الأعراض الجانبية.
- منع أو تقليل زيادة أو فقدان الوزن.
- الحصول على العناصر الغذائية الصحيحة.
- تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء (تسمم الطعام).
- تجنُّب الجفاف.
- التعافي بعد الجراحة.

توجيهات تناول الطعام لمن يتلقون العلاج الكيميائي

سلامة الغذاء

إذا كنت تتلقى العلاج الكيميائي، فإنك تكون عرضةً لمخاطر متزايدة للإصابة بعدوى أو بأمراض منقولة بالغذاء. وذلك لأن هذه العلاجات يمكن أن تخفض عدد خلايا الدم البيضاء في جسمك. تحارب هذه الخلايا البكتيريا (الجراثيم) وتحافظ على قوة جهازك المناعي. تجنب الأطعمة التي لم يجر تحضيرها أو تخزينها أو التعامل معها بشكل صحيح. يمكن أن يحدث هذا حيث تتسوق لشراء الطعام أو عند تناول الطعام بالخارج أو حتى في المنزل.

لتجنب الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء، يجب شراء الأغذية الآمنة والحرص على إعداد الأطعمة وتخزينها بشكل آمن. للحصول على المزيد من المعلومات، اقرأ [***bXNrLW5vZGUtbGluazogMTgxODMx***].

التحكم في وزن الجسم

في أثناء العلاج الكيميائي، يكتسب بعض الأشخاص الوزن بينما يفقد البعض الآخر الوزن. من الأفضل الحفاظ على وزن صحي للجسم وتجنب زيادة أو خسارة الكثير من الوزن أثناء العلاج. لمزيد من المعلومات، انظر قسم "المحافظة على الوزن الصحي".

فإذا كنت تفقد الكثير من الوزن نتيجة العلاج الكيميائي، فربما تود تغيير نظامك الغذائي. قد لا تشعر بالجوع كثيرًا بسبب الآثار الجانبية للعلاج مثل الإجهاد والقلق والاكتئاب. إذا فقدت شهيتك (لم تعد تشعر بالجوع على النحو المعتاد)، فاتبع الاقتراحات التالية:

- تناول أطعمتك المفضلة.
- تناول وجبات رئيسية أو خفيفة بانتظام خلال اليوم.
- تناول الطعام مع الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين يقدمون الدعم لك.
- أضف الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات) إلى وجباتك الرئيسية والخفيفة.
- اطلب المساعدة في شراء وصنع الطعام.
- استمع إلى الموسيقى المفضلة لك أثناء تناول الطعام.
- خطط وجباتك وفق جدول زمني محدد حتى لا تنسى تناول الطعام.
- جرب العصائر المصنوعة في المنزل من مكونات غنية بالعناصر الغذائية، مثل الفواكه والخضروات والمكسرات.

- لا تجبر نفسك على تناول كمية كبيرة في جلسة واحدة ومع ذلك لا تفوّت وجبات الطعام بالكامل.

اقرأ *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (https://sandbox18.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) للحصول على مزيد من المعلومات حول الحفاظ على الوزن الصحي أثناء علاج السرطان.

البقاء رطبًا

من المهم المحافظة على ترطيب الجسد أثناء العلاج الكيميائي. تناول ما لا يقل عن 8 أكواب (8 أونصات) من الماء أو المشروبات الأخرى عديمة أو منخفضة السعرات الحرارية (مثل الماء المكربن أو الشاي) كل يوم.

قد يتسبب عدم تناول السوائل بكميات كافية فيما يلي:

- الدوار (الشعور بالإغماء).
- الدوخة.
- الغثيان.
- الإمساك.
- الإجهاد.
- عدوى المسالك البولية (عدوى الجهاز البولي).

حاول التقليل من المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية (مثل الكولا أو مزر الزنجبيل) والعصائر.

الحفاظ على طاقتك

التعب أحد الآثار الجانبية الشائعة في أثناء العلاج الكيميائي وقد يزداد سوءًا بمرور الوقت. ومع إنه لا يوجد طعام واحد لمنع أو تقليل الإجهاد، فإن اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يساعد. يمكنك أيضًا تجربة الاقتراحات التالية.

- قلل كمية السكريات المضافة التي تتناولها، مثل السكاكر والمخبوزات ومشروبات الصودا. حيث إن الكثير من السكريات المضافة والحلويات قد يسبب الإجهاد بسبب حدوث تغييرات في مستويات السكر بالدم. يمكنهم أيضًا إضافة الكثير من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي.
- حاول تناول وجبات صغيرة متباعدة بانتظام تحتوي كلٍ منها على أطعمة غنية بالبروتين. تشمل المصادر الجيدة للبروتين المكسرات وزبدة المكسرات والبيض والكينوا والفاصوليا والبقوليات والأسماك والزبادي العادي والدواجن الخالية من الدهون.
- ولا بأس بتناول كوب واحد أو اثنين من القهوة أو أي مشروب آخر يحتوي على الكافيين في اليوم. ولا تتناول الكافيين للبقاء مستيقظًا حتى وقت متأخر أو ليحل محل الوجبات المتوازنة.
- إذا شعرت بالإجهاد أثناء اليوم، فحاول الذهاب في نزهة قصيرة بدلاً من تناول الطعام؛ إذا لم تكن جائعًا بالفعل.
- قلل أو تجنب المشروبات الكحولية.
- حافظ على رطوبتك.
- حاول بذل نشاط بدني.

إدارة الآثار الجانبية

قد تواجه آثارًا جانبية مختلفة في أثناء العلاج الكيميائي. وقد تختلف الآثار الجانبية من شخص لآخر. كما أنها قد تختلف من يوم لآخر. يوضح الجدول التالي بعض الآثار الجانبية المحتملة أثناء تلقي العلاج الكيميائي إلى جانب الأطعمة التي يمكنك تجربتها للمساعدة في التغلب على هذه الآثار وتلك التي يجب تجنبها.

الغثيان

ما يمكن تجربته لعلاجه والتخفيف منه	ما يجب تجنبه
• شاي الزنجبيل. • الأطعمة الباردة قليلاً أو الباردة، مثل حبوب الإفطار مع الحليب أو ساندويتش الخضروات النيئة.	• روائح الطعام النفاذة القوية أو الروائح الأخرى. • الوجبات الكبيرة. • الأطعمة الدهنية أو الكريمية أو الزيتية أو المقلية.

• الفواكه الطازجة أو المُجمدة. • الحرص على تناول وجبات صغيرة. • البسكويت المملح أو المقرمشات السادة. • المرق أو أنواع الحساء الأخرى البسيطة. • السكاكر الصلبة.	

الإمساك

ما يمكن تجربته لعلاجه والتخفيف منه	ما يجب تجنبه
• شرب 8 أكواب (8 أونصات) ماء على الأقل كل يوم. • الخضروات والفواكه النيئة أو المطبوخة. • الفاكهة المجففة، مثل البرقوق أو المشمش. • الفاصوليا والبقوليات. • منتجات الحبوب الكاملة، مثل حبوب النخالة أو دقيق الشوفان. • الزبادي العادي. • الشاي أو القهوة الساخنة (بحد أقصى كوب واحد أو كوبان يوميًا إذا كان يحتوي على الكافيين).	• الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض، مثل المقرمشات والكيك والخبز الأبيض. • الأرز الأبيض. • الموز.

الإسهال

ما يمكن تجربته لعلاجه والتخفيف منه	ما يجب تجنبه
• الزبادي الخالي من الدهون. • الموز. • منتجات الخبز الأبيض، مثل لفائف الخبز السادة. • الأرز الأبيض السادة. • الفاكهة المطبوخة أو المُعلبة بكميات صغيرة. • الشاي ضعيف التخمر والماء العادي. • السمك المطبوخ الخالي من الدهون، مثل السمك المفلطح أو الهلبوت. • البيض المطهو.	• عصير الفواكه والمشروبات عالية التحلية. • السكاكر الخالية من السكر. • الحبوب أو الخبز الغني بالألياف. • كميات كبيرة من الخضروات والفواكه النيئة. • الفاكهة المُعلبة في شراب كثيف. • القهوة أو المشروبات المحتوية على الكافيين.

• شرب كميات صغيرة من السوائل بشكل متكرر.	

التقيؤ

ما يمكن تجربته لعلاجه والتخفيف منه	ما يجب تجنبه
بعد توقف القيء: • المشروبات التي تحتوي على الشوارد مثل المشروبات الرياضية. • المثلجات. • المرق. • كميات صغيرة للغاية من الأطعمة الصلبة حسب استطاعتك.	• أي طعام صلب، حتى تتوقف عن التقيؤ.

تقرحات الفم

ما يمكن تجربته لعلاجها والتخفيف منها	ما يجب تجنبه
• تناول المشروبات من خلال الماصة. • الأطعمة والمشروبات الباردة والطرية والناعمة، مثل الزبادي أو البودينج أو التفاح المهروس. • غسل فمك بالماء المالح أو غسول فم خالٍ من الكحول.	• الأطعمة والمشروبات الحمضية، مثل عصير البرتقال أو صلصة الطماطم. • الأطعمة والمشروبات الساخنة جدًا. • الأطعمة الحارة. • الأطعمة الخشنة أو الجافة للغاية، مثل الجرانولا. • المشروبات الكحولية. • غسول الفم المحتوي على الكحول.

تغيرات في المذاق أو مذاق معدني

ما يمكن تجربته لعلاجه والتخفيف منه	ما يجب تجنبه
• إضافة شرائح الليمون أو البرتقال أو الخيار إلى الماء الذي تشربه. • مضغ علكة بنكهة النعناع. • الأطعمة الباردة أو المعتدلة. • الفاكهة الطازجة. • تناول المشروبات من خلال الماصة.	• أدوات المائدة المعدنية. • أي أطعمة أو مشروبات ذات مذاق غير مستساغ.

حرقة المعدة

ما يمكن تجربته لعلاجها والتخفيف منها	ما يجب تجنبه
• الوجبات الصغيرة. • مضغ الطعام جيدًا. • رشفات السوائل الصغيرة. • الجلوس في وضع مستقيم لمدة ساعة على الأقل بعد الوجبات أو الوجبات الخفيفة. • رفع رأس السرير برفق باستخدام وسائد أو إسفين.	• الأطعمة الحمضية، مثل عصير البرتقال أو صلصة الطماطم أو القهوة. • الوجبات الكبيرة. • الأكل أو الشرب بسرعة. • المشروبات الغازية (الفوارة)، مثل الصودا. • الأطعمة الحارة. • المشروبات الكحولية. • النعناع.

المكملات الغذائية أثناء علاج السرطان

لا تتناول الفيتامينات أو الأملاح المعدنية أو العلاجات العشبية أو أي مكملات غذائية أخرى في أثناء العلاج الكيميائي ما لم يوصيك مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريري بذلك. قد تضعف الجرعات الكبيرة من مضادات الأكسدة التأثير المرجو لبعض أنواع علاج السرطان. ولهذا السبب، يجب تجنب أغلب الفيتامينات وغيرها من المكملات الغذائية الأخرى أثناء الخضوع للعلاج الكيميائي. وبالمقابل فإنك لن تحصل على كم مفرط من الفيتامينات أو مضادات الأكسدة من نظام غذائي غني بالأطعمة الكاملة مثل الفواكه والخضروات.

قد تحتاج إلى تناول مكمل من فيتامين د (انظر قسم "إدارة صحة العظام"). تحدث مع طبيبك أو خبير التغذية السريري بشأن تناول فيتامين د والجرعة المناسبة لك.

أثناء الخضوع للعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي:

- لا تتناول أكثر من 16 أونصة (كوبين) من الشاي الأخضر يوميًا.
- لا تتناول أكثر من 8 أونصات (كوب واحد) من العصير يوميًا.
- قلل أو تجنب المشروبات ذات الفيتامينات المضافة (مثل Vitamin Water®).)

لمزيد من المعلومات حول المكملات الغذائية، راجع قسم "نبذة عن المكملات الغذائية".

توجيهات تناول الطعام أثناء الخضوع لعلاج الغدد الصماء (هرموني)

تشمل العلاجات الهرمونية عقار تاموكسيفين وليوبروليد (لوبرون) ومثبطات الأروماتاز

مثل أناستروزول (أريميديكس) وإيسيميستان (أروماسين ®) وليتروزول (فيمارا). ويمكن استخدامها لفترات زمنية قصيرة أو طويلة. إذا كنت تتلقى العلاج الهرموني، فراجع التوجيهات التالية.

التفاعلات بين الأدوية والمغذيات

قد يتفاعل الجريب فروت وعصير الجريب فروت مع العديد من الأدوية. لذلك تجنب تناول الجريب فروت وعصيره إذا كنت تتناول عقار تاموكسيفين.

وقد تتفاعل بعض المكملات الغذائية مع عقار تاموكسيفين وعلاجات الهرمونات الأخرى. ومن ثم فيجب عليك دائمًا استشارة مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريري قبل البدء في تناول أي مكملات غذائية.

التحكم في وزن الجسم

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن للعلاجات الهرمونية أن تجعل من الصعب الحفاظ على وزن صحي للجسم. راجع القسم "المحافظة على الوزن الصحي" لمزيد من المعلومات حول التحكم في وزن جسمك والتعرف على نصائح لتحسين نظامك الغذائي.

النظام الغذائي والهبات الساخنة

الهبَّة الساخنة هي الشعور بحرارة شديدة ليست ناتجة عن مصدر خارجي. والهبّات الساخنة هي مشكلات تعاني منها النساء خلال فترة انقطاع الطمث. وقد تظهر هذه المشكلة أيضًا من جراء تلقي علاج سرطان الثدي. وتختلف الهبَّات الساخنة من شخص لآخر. حيث قد تستمر لفترات زمنية مختلفة وقد تزول ثم تعاود الظهور.

وقد تساعد المحافظة على وزن صحي للجسم أو خسارة الوزن إذا كنت تعاني من السمنة في تخفيف الهبَّات الساخنة.

فيما قد تؤدي البيئة المجهدة أو الدافئة إلى حدوث الهبّات الساخنة. كما أن بعض الأطعمة والمشروبات قد تؤدي لبدء حدوث الهبّات الساخنة أو تفاقمها.

إذا كنت تعانين من الهبّات الساخنة، فحاولي تجنب الأطعمة والمشروبات التالية أو تقليل استهلاكها:

- المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والصودا ومشروبات الطاقة.

- الشوكولاتة.
- الكحوليات.
- الأطعمة الحارة.
- المشروبات الساخنة.

استشيري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي مكملات غذائية لتخفيف أعراض الهبّات الساخنة. للتعرف على المزيد من الطرق للتحكم في الهبّات الساخنة، اقرأي *Managing Your Hot Flashes Without Hormones* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

إدارة صحة العظام

قلة العظم أو هشاشة العظم

تعتبر كثافة المعادن بالعظام مقياسًا لمدى كثافة العظام. من الطبيعي أن تفقد كثافة العظام مع مرور الوقت. وقلة العظم هي حالة تكون فيها كثافة المعادن بالعظام أقل من المعتاد بالنسبة لعمرك. ويمكن أن تؤدي الإصابة بقلة العظم إلى الإصابة بهشاشة العظام، وهو المرض الذي تصير فيه عظامك ضعيفة ويزيد احتمال تعرضها للكسر. كثيرًا ما تحدث الكسور في العمود الفقري أو الورك أو الأضلاع أو المعصم. بل وقد تحدث أثناء ممارسة الأنشطة اليومية المعتادة.

ويمكن أن تحدث الإصابة بهشاشة العظام كأثر جانبي لعلاج سرطان الثدي. إذا كنت تتناول مثبطات الأروماتاز (أحد أنواع العلاج الهرموني) فقد يؤدي ذلك إلى تقليل كثافة المعادن بالعظام ومن ثم زيادة مخاطر الإصابة بهشاشة الظام والكسور. قد لا تظهر عليك أي أعراض لهشاشة العظام ما لم تتعرض للكسر.

للمساعدة في الحافظ على قوة عظامك وتقليل مخاطر تعرضها للكسور:

- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم. اقرأ القسم "مصادر الغذاء المحتوية على الكالسيوم" لمزيد من المعلومات.
- احصل على ما يكفي من فيتامين د.

- مارس التمارين التي تُقوي العظام والعضلات. يمكن أن تساعد تمارين تحمل الوزن، مثل المشي أو الهرولة أو الركض أو اليوجا، في زيادة كثافة المعادن بالعظام. لمزيد من المعلومات حول التحكم في قلة العظم أو هشاشة العظام، اقرأ *Improving Your Bone Health* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-bone-health).

الكالسيوم

الكالسيوم هو معدن يحتاجه الجسم للمحافظة على صحة وقوة العظام والأسنان. وإذا لم يكن نظامك الغذائي يتضمن القدر الكافي من الكالسيوم، فإن الجسم سيستهلك الكالسيوم الموجود في العظام، ما يجعلها أكثر ضعفًا. يحتاج أغلب البالغين 1000 إلى 1200 ملغ كالسيوم يوميًا.

الجنس	العمر (سنوات)	الاستهلاك اليومي الموصى به (ملليغرام)
أنثى	19 إلى 50	1000 ملغ
	أكثر من 50	1,200 ملغ
الذكر	19 إلى 70	1000 ملغ
	أكثر من 70	1,200 ملغ

إذا كنت تعاني من هشاشة العظام، فقد تحتاج إلى المزيد من الكالسيوم أو فيتامين د أو كليهما. تحدث مع طبيبك أو خبير التغذية السريري بشأن الجرعة المناسبة لك كل يوم. ولا تتناول أكثر من الكمية الموصى بها يوميًا من الكالسيوم. حيث إن ذلك ضار بالصحة.

مصادر الغذاء المحتوية على الكالسيوم

إن أفضل طرق الحصول على الكالسيوم تكون عن طريق الطعام. توجد العديد من الأطعمة والمشروبات المتاحة التي تحتوي على الكالسيوم المضاف. وهي في كثير من الأحيان تحمل صفة "مدعومة بالكالسيوم".

راجع القائمة التالية واستشر مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريري بشأن مقدار الكالسيوم الذي تتناوله في نظامك الغذائي اليومي. عند مراجعة هذه القائمة، يجدر بك ملاحظة أن محتوى الكالسيوم قد يتغير حسب العلامة التجارية. فاحرص على فحص

ملصقات الطعام.

مجموعة الأطعمة	الطعام	الحصة	الكالسيوم في الحصة (ملغ)	السعرات الحرارية في الحصة
منتجات الألبان	زبادي سادة خال من الدهون	كوب واحد (8 أونصات)	265	150
	جبنة الشيدر	1 ½ أونصة	307	171
	جبن غروييير	1 ½ أونصة	430	176
	جبنة البارميزان	1 ½ أونصة	503	167
	حليب قليل الدسم	كوب واحد (8 أونصات)	305	102
	حليب كامل	كوب واحد (8 أونصات)	276	149
بدائل غير الألبان	حليب الصويا السادة مدعم بالكالسيوم	كوب واحد (8 أونصات)	301	80
	حليب أرز سادة مدعم بالكالسيوم	كوب واحد (8 أونصات)	283	113
	حليب اللوز والفانيليا المدعم بالكالسيوم	كوب واحد (8 أونصات)	451	91
مأكولات بحرية	السردين المعلب بالزيت، مع تجفيف العظام	سمكتي سردين	92	50
	السالمون الأحمر المفرغ المعلب	4 أونصات	263	189
	أسماك الفرخ الأحمر الأطلسي المطبوخ	4 أونصات	39	109
	بلح البحر على البخار	4 أونصات	37	195
فواكة وخضراوات	الكرنب المطبوخ	½ كوب	134	31

	الخضر المطبوخة	½ كوب	104	29
	كالي مطبوخ	½ كوب	47	18
	بوك تشوي (الملفوف الصيني) النيء	كوب واحد	74	9
	كرنب بروكسل	½ كوب	28	28
	التين الطازج	حبتان تين متوسط	35	74
المكسرات والفاصوليا وفول الصويا	اللوز	¼ كوب	96	207
	الفاصوليا البيضاء المعلبة	½ كوب	96	150
	الإدامامية (فول صويا أخضر معد)	½ كوب	49	95
	التوفو الصلب المُعدّ بكبريتات الكالسيوم	½ كوب	253	88
الأطعمة والمشروبات الأخرى	الحبوب المدعمة الجاهزة للأكل (متنوعة)	¾ كوب إلى 1 كوب	250 إلى 1000	100 إلى 210
	عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	كوب واحد	500	117
	دقيق الشوفان العادي الفوري المدعم	حزمة واحدة مُعدة	98	101
	المياه المعدنية (مثل San Pellegrino® Perrier®)	كوب واحد (8 أونصات)	33	0
	ريحان، مجفف	1 ملعقة صغيرة	31	3

المصدر: قاعدة بيانات وزارة الزراعة الأمريكية الوطنية للمغذيات كمرجع قياسي

يمكنك مشاهدة هذا الموقع القابل للبحث للتعرف على معلومات حول أغذية أخرى على الموقع https://fdc.nal.usda.gov.

تناول مكملات الكالسيوم

من الأفضل الحصول على الكالسيوم من الطعام. غير أنه لا يمكن لجميع الأفراد الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم عن طريق الأطعمة والمشروبات فقط. سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريري مقدار الكالسيوم المناسب لك ويخبرك إذا كنت بحاجة إلى تناول مكمل غذائي. يمكنك شراء مكمل الكالسيوم دون وصفة طبية.

استشر طبيبك أو خبير التغذية السريري قبل تناول مكملات الكالسيوم. ويجب التنويه إلى أن تناول أكثر من الكمية الموصى بها من الكالسيوم قد يؤدي إلى مخاطر صحية.

فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بتناول مكملات الكالسيوم إذا كنت بحاجة إليها:

- إذا كنت تتناول أكثر من 500 ملغ من مكملات الكالسيوم يوميًا، فقسِّمها إلى جرعات. حيث يساعد ذلك الجسم على امتصاصها بشكل أفضل. على سبيل المثال، إذا كنت تتناول 1000 ملغ من الكالسيوم يوميًا، فتناول 500 ملغ صباحًا و500 ملغ مساءً.
    - ومعظم مكملات الكالسيوم تمتص بشكل أفضل عند تناولها مع الطعام. وسترات الكالسيوم شكل يمكن تناوله مع الطعام أو بمفرده.
- كذلك يجب تناول أقراص مكملات الكالسيوم مع كوب من الماء.
- لا تشتر أقراص الكالسيوم المصنوعة من العظام أو الشعاب المرجانية أو الدولوميت. فقد تحتوي على الرصاص أو المعادن الضارة الأخرى. وهناك بعض التركيبات المتوفرة بمتاجر الأغذية الصحية والتي تنطوي على هذه المشكلة. أما أغلب المكملات الغذائية التي يتم شراؤها من الصيدليات فقد خضعت للاختبارات لضمان خلوها من هذه المشكلة.
- ويمكن أن تسبب مكملات الكالسيوم الإمساك. فإذا كنت تعاني من هذا الأثر الجانبي، فتناول قدرًا أكبر من السوائل والألياف في نظامك الغذائي. وإن لم يفلح ذلك، فاستشر طبيبك أو خبير التغذية السريري بشأن تناول الملينات. ويمكنك أيضًا محاولة الحصول على المزيد من الكالسيوم من الأطعمة بدلاً من تناول المكملات.
- لا تعد مكملات الكالسيوم بديلاً عن العلاجات الأخرى لهشاشة العظام. لذا إذا حتى إذا كنت تتناول مكملات الكالسيوم فإنه يجب عليك أيضًا تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم. كما يجب أن تستمر في ممارسة تمارين تحمل الوزن، مثل المشي.

للتعرف على مزيد من المعلومات حول مُكملات الكالسيوم، اقرأ *Calcium*

Supplements (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/calcium-supplements).

فيتامين د

يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم. وهو مهم أيضًا للمحافظة على قوة العظام وصحتها. يصنع الجسم فيتامين د بعد التعرض لأشعة الشمس. ويوجد فيتامين د أيضًا في بعض الأطعمة، مثل الأسماك الدهنية وزيت كبد سمك القد والبيض والحليب المدعم بفيتامين د.

ومع ذلك قد يكون من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين د من أشعة الشمس والأطعمة وحدها. وقد يوصيك مقدم الرعاية الصحية أو خبير التغذية السريري بتناول مكملات فيتامين د. وقد تكون هذه الأدوية أقراص مكملات فيتامين د أو مكملات كالسيوم مع فيتامين د مضاف تُصرف بوصفة طبية أو بدونها.

قد تكون عرضة لمخاطر متزايدة لانخفاض مستوى فيتامين د إذا كنت:

- لا تمضي الوقت الكافي خارج المنزل.
- تمضي وقتًا قليلاً تحت أشعة الشمس أو تستخدم واقي الشمس بشكل منتظم على جسمك أو وجهك.
- مصابًا بزيادة الوزن أو السمنة المفرطة.
- ذا بشرة داكنة.
- تعاني من حالات صحية معينة، مثل الداء البطني (الحساسية للجلوتين).
- بالغًا متقدمًا في السن.

استشر طبيبك أو خبير التغذية السريرية بشأن مقدار فيتامين د الذي تحتاجه. فيمكن لمقدم الرعاية الطبية فحص مستويات فيتامين د في الجسم بإجراء اختبار دم.

النشاط البدني

النشاط البدني المنتظم مهم لصحة جيدة. لوحظ وجود ارتباط بين ممارسة التمارين الرياضية ذات الشدة المتوسطة إلى العالية لمدة 30 إلى 60 دقيقة يوميًا وانخفاض مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. إن المداومة على النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية من

شأنهما أيضًا:

- المساعدة على تحقيق وزن صحي للجسم والحفاظ عليه.
- تحسين صحة القلب.
- الحفاظ على قوة عظامك.
- المساعدة على تجنب السقوط.
- بناء كتلة العضلات وتقليل الأنسجة الدهنية.
- تحسين الصحة العقلية، بما في ذلك الذاكرة والتفكير والنطق.
- تقليل الإرهاق وزيادة مستويات الطاقة.
- تقليل الاكتئاب أو القلق.
- الوقاية من الإمساك أو التخلص منه.
- الحد من مخاطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان والعديد من الأمراض والحالات الصحية (مثل أمراض القلب).
- تحسين الصحة بوجه عام.

تكتسب ممارسة التمارين الرياضية أهمية كبيرة لدى مرضى السرطان. فهي تساعد في تقليل الإرهاق وتعزيز الطاقة إذا كنت تخضع للعلاج الكيميائي. قد تساعدك التمارين كذلك في اجتياز العلاجات في الوقت المحدد وتعزز ثقتك بذاتك. يمكن أن تقوي جهاز المناعة وتزيد اللياقة البدنية وتقي من زيادة الوزن.

استشر مقدم الرعاية الصحية قبل بدء أي برنامج للممارسة التمارين أو زيادة التمارين الحالية.

كيفية إضافة التمارين إلى روتينك اليومي

من المهم البحث عن الأنشطة المفضلة لك. لأنك بهذه الطريقة ستداوم على ممارستها بشكل منتظم. تذكر أن جميع الزيادات الطفيفة في النشاط ستساعدك في التحسن. حدد أهدافًا بسيطة للتمرين أو النشاط ثم اسع ببطء لزيادتها تدريجيًا.

يمكن تقسيم التمارين إلى جلستين أو 3 جلسات. على سبيل المثال، إذا كنت تخصص

ساعة واحدة كاملة للتمرين، فجرب المشي لمدة 30 دقيقة مرتين يوميًا. جرب الأفكار التالية لزيادة النشاط البدني:

- استخدم السلم بدلاً من المصعد أو السلم الكهربائي.
- غادر مترو الأنفاق أو الحافلة في محطة واحدة أو محطتين مبكرًا وامش بقية الطريق.
- اذهب للنزهة بعد العشاء.
- مارس بعض تمارين الإطالة اللطيفة عند الاستيقاظ لأول مرة في الصباح.
- الدراجة أو المشي أو الأسطوانة إلى المتجر أو للعمل بدلاً من القيادة.
- تمشّى مع كلبك (إن كان لديك واحدًا) عدة مرات يوميًا بدلاً من استئجار شخص لأداء هذه المهمة.
- غادر مكتبك ومارس المشي لمدد قصيرة حول المكتب أثناء اليوم.
- بدلًا من إرسال بريد إلكتروني أو الاتصال بزميل عمل، اذهب إلى مكتبه.
- أوقف سيارتك بعيدًا بعض الشيء عن وجهتك وسر بقية المسافة.
- خطط لأنشطة اجتماعية نشطة مع الأصدقاء والعائلة. فمثلاً يمكن الذهاب في جولة بالدراجة بدلاً من الاجتماع لتناول طعام الغداء أو القهوة. ودلًا من مشاهدة فيلم مع أطفالك ، اذهب معهم إلى الحديقة.
- عند ممارسة الجولف، امشِ بدلًا من استخدام عربة.
- مارس المشي أو لعبة الطبق الطائر Frisbee® على الشاطئ أو في الحديقة بدلاً من الاستلقاء أو الجلوس.
- بعد الخروج لتناول العشاء، يُمكنك التوجه للرقص.
- خصص ليالٍ للمشي أو ركوب الدراجة مع زوجك/زوجتك.
- نظف منزلك أو شقتك بنفسك.
- فإذا كانت ثمة مطر أو تتساقط الثلوج بالخارج، يُمكنك التمشية في مركز تجاري.

سيساعدك الجدول أدناه على تحديد مقدار التمرين الذي تحتاجه كل أسبوع، اعتمادًا على أهدافك.

هدف	نوع وكمية التمرين
للحصول على فوائد صحية كبيرة، مثل انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والاكتئاب وداء السكري من النوع 2.	150 دقيقة (ساعتان ونصف) أسبوعيًا لممارسة تمرين متوسط الشدة (مثل المشي السريع أو الرقص)، 75 دقيقة (ساعة واحدة و15 دقيقة) لممارسة تمرين قوي (مثل الجري أو التجديف أو المشي لمسافات طويلة)، أو الخلط بينهما بشكل متساوٍ.
للحصول على فوائد صحية أخرى، مثل فقدان الوزن والحفاظ على الوزن وانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.	أكثر من 300 دقيقة (5 ساعات) في الأسبوع من التمارين متوسطة الشدة (مثل المشي السريع والرقص)، و150 دقيقة (ساعتان ونصف) من التمارين القوية (مثل الجري أو التجديف أو المشي لمسافات طويلة) أو الخلط بينهما بشكل متساوٍ.

المصادر: وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية وجمعية السرطان الأمريكية والكلية الأمريكية للطب الرياضي.

سجل التمارين

استخدم سجلاً للتمارين لمساعدتك على تتبع مقدار التمرين الذي تمارسه كل أسبوع. إذا كانت لديك شواغل صحية خاصة أو أسئلة بشأن التخطيط لبرنامج التمرين، فاستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

الأسئلة الشائعة المتكررة

ما أفضل نظام غذائي مضاد للسرطان؟

لا يوجد نوع واحد من الأنظمة الغذائية من شأنه منع الإصابة بالسرطان أو علاجه. غير أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية الكاملة والسكريات المضافة القليلة وعدد السعرات الحرارية المناسب لك تكون بلا شك هي الأفضل للصحة العامة وقد تحد من مخاطر الإصابة ببعض الأمراض.

هناك أحد الأنظمة الغذائية الذي يعرف باسم النظام الغذائي المتوسطي، وهو يرتبط بفوائد صحية عديدة. يشمل النظام الغذائي المتوسطي العديد من الخضروات والفاصوليا والفواكه والمأكولات البحرية والزيوت النباتية الصحية (مثل زيت الزيتون والمكسرات). ويحتوي النظام على كمية قليلة جدًا من الكربوهيدرات المكررة (مثل منتجات الخبز الأبيض) والسكريات واللحوم. استشر طبيبك أو خبير التغذية السريري إذا كنت تعتقد أن

هذا النظام مناسب لك.

يعد الوصول إلى وزن صحي للجسم والحفاظ عليه أحد أفضل الطرق التي يمكنك من خلالها تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان. إن اتباع العديد من العادات الصحية الواردة بهذا الدليل يساعد أيضًا في خفض مخاطر الإصابة بالسرطان. وتجدر ملاحظة أن السرطان يرتبط بعدة عوامل لا تقتصر فقط على النظام الغذائي. أثناء اتباع هذه التوصيات، يجب عليك متابعة إجراء فحوصات السرطان والخضوع للعلاج بشكل منتظم.

ماالأطعمة الجيدة للمصاب بالسرطان؟
تعتمد أفضل الأطعمة لأي شخص على احتياجات ذلك الفرد الخاصة وقدرته على التحمل. وهي قد تختلف بشدة من شخص لآخر.

فمثلاً، قد يستفيد شخص يسعى لإنقاص الوزن بتناول الخضروات النيئة والطازجة والحبوب الغنية بالألياف. ولكن إذا أصيب شخص ما بالإسهال في أثناء العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي، فلن تكون هذه الأطعمة أفضل الخيارات. تحدث مع خبير التغذية السريري الخاص بك لتحديد الأطعمة المناسبة وتلك التي يجب الحد منها أو تجنبها بالكلية.

هل يؤدي تناول السكر إلى تفاقم حالة السرطان؟
تستخدم خلايا أجسادنا الغلوكوز (أحد أنواع السكر) للنمو وإنتاج الطاقة. لذا يمكن أن تؤدي الأنظمة الغذائية التي تحتوي على الكثير من السكر والكثير من السعرات الحرارية بشكل عام أيضًا إلى زيادة مستويات الأنسولين والهرمونات الأخرى التي قد تساهم في تطور الورم.

ومن الجيد تقليل مقدار السكريات في الأطعمة والمشروبات وكذلك تقليل السعرات الحرارية المستهلكة. إن تناول الكثير من السكر أو الكثير من **أي** طعام يساهم في زيادة وزن الجسم على شكل دهون. ومن المعلوم أن زيادة الوزن أو السمنة المفرطة ترفع مخاطر الإصابة بالسرطان.

ويجب ملاحظة أنه يتعين عليك الالتزام بنظام غذائي صحي بوجه عام وأن تناول قطعة كوكيز أو أحد الأطعمة المفضلة لن يتسبب في نمو السرطان.

لمزيد من المعلومات، راجع مقالة أكاديمية التغذية وعلم التغذية حول السكر والسرطان

على www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer.

ما العلاقة بين اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة والسرطان؟
أظهر بحث صادر عن المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان أن تناول أكثر من 18 أونصة من اللحوم الحمراء أسبوعيًا يرفع مخاطر الإصابة بالسرطان القولوني المُستقيمي. يعتبر لحم البقر والغنم من اللحوم الحمراء. كما أن تناول أي كمية من اللحوم المُعالجة بانتظام يرفع أيضًا من مخاطر الإصابة بسرطان المعدة والسرطان القولوني المستقيمي. اللحوم المعالجة هي لحوم يتم حفظها بالتدخين أو التمليح أو إضافة المواد الحافظة. وتشمل الأمثلة على اللحوم المُعالجة شرائح الديك الرومي واللحوم المجففة والهوت دوج واللحم المقدد.

هل القهوة أو المشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين مناسبة؟
لا بأس بالنسبة لمعظم الأشخاص باستهلاك كميات معتدلة (لا تزيد على كوب أو كوبين يوميًا) من القهوة أو المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين (مثل الشاي الأسود أو الأخضر). وتشير بعض البحوث إلى وجود مزايا صحية ممكنة مرتبطة بتناول كميات معتدلة من القهوة. تجنب أو قلل من المشروبات المحلاة ذات الكافيين المضاف (مثل مشروبات الطاقة) وتجنب المشروبات الكحولية ذات الكافيين المضاف. كذلك تذكر دائمًا أن المشروبات مثل اللاتيه ذي النكهات المختلفة تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والسكر.

كيف يمكنني تعزيز جهازي المناعي؟
يساعد اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام في المحافظة على قوة الجسم بدرجة كافية تتيح لهم تحمل العلاج.

فيما يلي بعض الطرق الأخرى لدعم الجسم والجهاز المناعي:

- تجنب التدخين أو تعاطي التبغ.
- الحصول على قدر كاف من النوم.
- المحافظة على الوزن الصحي.
- تقليل مقدار الكحول الذي تتعاطاه.

- التحكم في مستوى التوتر.
- التحكم في ضغط الدم.
- غسل اليدين جيدًا.

أثناء الخضوع للعلاج الكيميائي، يجدر بك اتباع احتياطات سلامة الغذاء، مثل طهي اللحوم بشكل جيد وتجنب الأطعمة غير المبسترة. إذ يساعدك ذلك إن لم يكن جهازك المناعي على استعداد لمكافحة العدوى كما ينبغي.

ما أفضل نظام غذائي لفقدان الوزن؟

أظهرت البحوث أن الحد من عدد السعرات الحرارية التي تتناولها هو أفضل الطرق لإنقاص الوزن والمحافظة عليه. لإنقاص الوزن أو المحافظة على وزن صحي، يتعين عليك إجراء تغييرات على أسلوب حياتك، علمًا بأن اتباع نظام غذائي فقط قد لا يجدي. وتجدر الإشارة إلى أن اقتطاع مجموعات كاملة من الأطعمة، مثل الدهون أو الكربوهيدرات، لا يفلح أيضًا على الأرجح ويصعب الالتزام به لفترات طويلة.

إذا كنت تمارس التمارين الرياضية بشكل منتظم، فيمكنك زيادة الكتلة العضلية الهزيلة. فذلك سيؤدي إلى زيادة معدل حرق جسمك للسعرات الحرارية. مارس الرياضة بانتظام للاحتفاظ بالكتلة العضلية أو زيادتها وتقليل كتلة الدهون.

نموذج لخطة الوجبات

فيما يلي خطة وجبات نموذجية لمدة أسبوع واحد. تحتوي قائمة الطعام اليومية على حوالي 1600 سعر حراري. ويُرجى العلم بأن هذه الخطط قد لا تكون مناسبة للجميع. وليس عليك اتباع هذه الخطط بحذافيرها، بل يمكنك تكييفها حسب احتياجاتك. ويمكنك استخدامها للحصول على أفكار لوجبات رئيسية وخفيفة صحية.

اليوم الأول

الوجبة	الطعام
وجبة الإفطار	• 2 وافل مجمد كامل الحبوب مغطى بكوب واحد من مزيج التوت (مجمد أو طازج). • كوب واحد من القهوة أو الشاي مع ملعقتين كبيرتين من الحليب أو الحليب النباتي مثل حليب الصويا أو اللوز أو الشوفان.
الوجبات	• ملعقتان كبيرتان من اللوز الكامل غير المملح.

الخفيفة	
وجبة الغداء	• ساندويتش الحمص وخبز البيتا مصنوع من: ○ 1 بيتا قمح كامل. ○ 3 ملاعق كبير حمص. ○ نصف كوب من الخس المقطع أو أي خضروات ورقية أخرى. ○ شريحة واحدة من الجبن السويسري. ○ شرائح طماطم طازجة. ○ شرائح بصل أحمر. • مربع صغير من الشوكولاتة الداكنة.
وجبة العشاء	• 4 أونصات من سمك المفلطح المخبوز مع الليمون الطازج والفلفل الأسود. • ⅔ كوب شعير مطبوخ. • كوب من الفاصوليا الخضراء أو البروكلي المطهي بالبخار. • القليل من السلطة المصنوعة من: ○ كوب واحد من خليط من الخضروات. ○ نصف كوب من الخضروات النيئة الأخرى، مثل الفطر أو الجزر أو القرنبيط. ○ ملعقة كبيرة من صلصة الخل بزيت الزيتون.
الوجبات الخفيفة	• حبة كمثرى متوسطة

اليوم الثاني

الوجبة	الطعام
وجبة الإفطار	• نصف قطعة من خبز نخالة القمح الكامل أو الشوفان مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو زبدة مكسرات أخرى مثل الكاجو أو اللوز أو عباد الشمس.
الوجبات الخفيفة	• 6 أونصات من اللبن الزبادي الخالي من الدسم أو قليل الدسم. • حبتان كبيرتان من الجوز البرازيلي.
وجبة الغداء	• سلطة ثلاثية الألوان معدة من: ○ كوب جرجير. ○ نصف كوب من الراديكيو. ○ نصف كوب من الهندباء. ○ ملعقة كبيرة من الصنوبر. ○ ملعقة كبيرة من الزبيب. ○ ملعقتان صغيرتان من الخل البلسمي أوالخل بنكهة أخرى.

	○ نصف كوب من القرع أو اليقطين المطبوخ مُتبَّل بجوزة الطيب حسب الرغبة.
وجبة العشاء	● معكرونة بالدجاج والخرشوف. قلب ما يلي معا: ○ كوب واحد من بيني القمح الكامل المطبوخ. ○ 5 أونصات من صدور الدجاج المشوية الخالية من الجلد والعظم والمُقطعة. ○ ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون المخلوط مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون. ○ نصف كوب من قلوب الخرشوف (المشطوفة والمُجففة إن كانت معلبة). ○ نصف كوب من الطماطم المقطعة مكعبات. ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المقطع تقطيعًا صغيرًا.
الوجبات الخفيفة	● كوب بطيخ.

اليوم الثالث

الوجبة	الطعام
وجبة الإفطار	● كعكة مافن مصنوعة من القمح الكامل مع ملعقة كبيرة من الزبدة أو الزبدة البديلة. ● نصف حبة موز. ● بيضة مسلوقة جيدًا. ● كوب واحد من القهوة أو الشاي مع ملعقتين كبيرتين من الحليب أو بديل الحليب.
وجبة الغداء	● 8 إلى 10 أونصات من حساء العدس النباتي. ● قطعة واحدة صغيرة من لفائف خبز الحبوب الكاملة.
الوجبات الخفيفة	● 6 أونصات من اللبن الزبادي الخالي من الدسم أو قليل الدسم. ● ثمرتا كليمنتين أو برتقالة صغيرة.
وجبة العشاء	● المأكولات البحرية المقليّة المصنوعة من: ○ 5 أونصات من شرائح صدر الديك الرومي. ○ ملعقتان صغيرتان من زيت الفول السوداني. ○ ملعقة صغيرة من صلصة الصويا. ○ ملعقة كبيرة من الفول السوداني غير المملح. ○ كوب واحد من شرائح الكوسة والجزر. ● ⅔ كوب أرز بني مطبوخ.

الوجبات الخفيفة	• نصف كوب من شراب جوز الهند. • ملعقة كبيرة من شرائح اللوز.

اليوم الرابع

الوجبة	الطعام
وجبة الإفطار	• كوب من نخالة الشوفان أو حبوب القمح المقطعة مع: ○ ¾ كوب من الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم أو بديل الحليب. ○ نصف كوب من التوت الطازج أو المجمد. • كوب واحد من القهوة أو الشاي مع ملعقتين كبيرتين من الحليب أو بديل الحليب.
الوجبات الخفيفة	• 6 أونصات من اللبن الزبادي الخالي من الدسم أو قليل الدسم مع ملعقة صغيرة من العسل.
وجبة الغداء	• ساندويتش سيتان حار (غلوتين القمح) مصنوع من: ○ شريحتان من خبز القمح الكامل. ○ 4 أونصات من السيتان (جلوتين القمح) المحضر على طريقة الدجاج مع الكمون المطحون والفلفل الأسود حسب الرغبة. ○ حبتان كبيرتان من الخس الروماني. ○ ربع ثمرة أفوكادو.
وجبة العشاء	• طبق خضار مشكل مُعد من: ○ نصف كوب من الخضروات المعدة على البخار أو المقلية، على سبيل المثال، السبانخ واللفت وبوك تشوي والكرنب الأخضر. ○ نصف كوب من الجزر الأبيض أو اللفت المشوي أو غيرها من الخضروات الجذرية. ○ ربع كوب حمص. ○ ملعقة كبيرة زيت زيتون. ○ ملعقتان كبيرتان من جبن البارميزان أو البيكورينو المبشور أو المجروش أو غير ذلك من أنواع الجبن الصلب. ○ فلفل أسود حسب الرغبة.

اليوم الخامس

الوجبة	الطعام
وجبة الإفطار	• عصير محلي الصنع في الخلاط معد بما يلي: ○ نصف كوب عصير برتقال مخلوط مع ربع كوب ماء. ○ نصف حبة موز.

	○ 6 أونصات من اللبن الزبادي الخالي من الدسم أو قليل الدسم. ○ كوب واحد فراولة مجمدة كاملة. ● كوب واحد من القهوة أو الشاي مع ملعقتين كبيرتين من الحليب أو بديل الحليب.
وجبة الغداء	● سلطة الكينوا (يمكن أن تقدم بحصة أكبر) معدة لتشمل ما يلي: ○ ¾ كوب من الكينوا المطبوخة. ○ نصف كوب من القرع الجوزي المُقطع إلى مكعبات والمطبوخ. ○ نصف كوب من الخردل المطبوخ أو الخضروات الحارة الأخرى. ○ نصف ملعقة صغيرة من الكركم المطحون. ○ ملعقتان صغيرتان من بذور دوّار الشمس. ○ فلفل أسود حسب الرغبة.
الوجبات الخفيفة	● ملعقتان كبيرتان من الحمص أو الفاصوليا البيضاء. ● نصف كوب جزر مقطع. ● 1 بيتا قمح كامل.
وجبة العشاء	● شريحة متوسطة من البيتزا المصنوعة من الجبن السادة (امسح الجزء العلوي بمنديل أو منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد). ● كوب واحد من البروكلي أو القرنبيط على المطهي بالبخار.

اليوم السادس

الوجبة	الطعام
وجبة الإفطار	● مخفوق البيض النباتي المصنوع من: ○ بيضتان أو بدائل البيض النباتية. ○ نصف كوب من البروكلي أو الفلفل الحلو. ○ نصف كوب طماطم مقطعة. ○ ملعقة صغيرة زيت زيتون. ● كوب واحد من القهوة أو الشاي مع ملعقتين كبيرتين من الحليب أو بديل الحليب.
الوجبات الخفيفة	● ¾ كوب من الجبن قليل الدسم أو قليل الدسم مع نصف كوب من شرائح البطيخ.
وجبة الغداء	● ساندويتش زبدة الفول السوداني المُعد من: ○ شريحتان من خبز الحبوب الكاملة. ○ ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو زبدة مكسرات أخرى مثل الكاجو أو اللوز أو عباد الشمس. ○ نصف حبة موز متوسطة مُقطعة إلى شرائح.

	○ ملعقة صغيرة من العسل. ● 1½ كوب من شرائح الجزر أو الكرفس أو الكوسا المقطعة إلى أصابع.
وجبة العشاء	● المعكرونة مع بيستو التوفو والخضروات المُعدة من: ○ نصف كوب فوسيلي مطبوخ أو أوريكيته أو المعكرونة. ○ نصف كوب من التوفو المتفتت (الصلب أو الصلب جدًا) ممزوجًا بحوالي 3 ملاعق صغيرة من صلصة البيستو المحضرة. ○ كوب واحد من الكوسة المقطعة المطهوة على البخار أو المسلوقة قليلاً في ماء المعكرونة. ○ نصف كوب من السبانخ المطبوخة على البخار أو المسلوقة قليلاً في ماء المعكرونة. ○ الريحان الطازج المفروم.
الوجبات الخفيفة	● ثمرة تفاح.

اليوم السابع

الوجبة	الطعام
وجبة الإفطار	● ½ كوب من دقيق الشوفان المطبوخ المصنوع من: ○ نصف كوب من الحليب الخالي من الدسم أو بديل الحليب. ○ ملعقة صغيرة قرفة. ○ ربع كوب من التوت البري المجفف. ● كوب واحد من القهوة أو الشاي مع ملعقتين كبيرتين من الحليب أو بديل الحليب.
الوجبات الخفيفة	● ثمرة برتقال أبو سرة.
وجبة الغداء	● 4 أونصات من سمك السلمون المشوي. ● كوب من الخضروات المتنوعة مع الخل البلسمي. ● نصف كوب ادامامي.
وجبة العشاء	● ناشوز معد منزليًا مكون من: ○ 20 رقاقة تورتيلا. ○ أونصة واحدة من جبن مونتري جاك المبشور. ○ ⅔ كوب من الفاصوليا السوداء المغسولة والمصفاة. ○ تُخبز في الفرن عند 350 درجة فهرنهايت (177 درجة مئوية) حتى يذوب الجبن.

	• يقدم مع: ○ نصف كوب صلصة. ○ كوب خس. ○ نصف كوب جيكاما مقطعة. ○ نصف كوب شرائح طماطم أو طماطم كرزية. ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة.

نموذج لمفكرة غذائية

الوقت/ المكان	نوع الطعام/المشروب	كمية	الأنشطة في أثناء الوجبة
الخميس، 8 صباحًا	قهوة نصف ونصف	16 أونصة مع 3 ملاعق كبيرة	
	خبز القمح الكامل مع زبدة الفول السوداني	½ باغل مع ملعقتين كبيرتين	
	البرتقال	مقدار واحد متوسط	
وقت الظهيرة	الفاكهة وبار الجوز (جوز الهند واللوز)	1	
2 ظهرًا	صحن سلطة	2 كوب خس،ونصف كوب فاصوليا، ونصف كوب جواكامول، ونصف كوب طماطم، ونصف كوب أرز بني، وملعقة كبيرة كريمة حامضة	أتممت زجاجة ماء 1 لتر هذا الصباح
			ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية بعد العمل، لمدة 30 دقيقة على فئة بيضاوية الشكل و 30 دقيقة من التمدد
8 مساءًا			بدأت زجاجة مياه سعة ½ لتر بعد الغداء

8:30	بلح البحر مع صلصة النبيذ الأبيض بالثوم	كوبان مع المحار	
مساءًا	خبز فرنسي بالزبدة	شريحتان صغيرتان مع 2 ملعقة صغيرة زبدة	
	سبرتزر النبيذ الأبيض	3 أونصات نبيذ و 3 أوقية سلتزر	
	ماء	كوب واحد	
الجمعة، 8 صباحًا	قهوة نصف ونصف	12 أونصة قهوة مع ملعقتين كبيرتين نصف ونصف	
	دقيق الشوفان والتوت	½ كوب مطبوخ بالماء و¼ كوب توت بري	
	بيضة مسلوقة جيدًا	1	
10 صباحًا	الزبادي العادي	6 أونصة	
	الفستق	ملعقتان صغيرتان، بدون قشر	
12:30 ظهرًا.	شوربة العدس الأحمر	6 أونصات مصنوعة من زيت الزيتون والثوم والبصل	
	الجزر النيء	½ كوب مقطع نيء	
	تفاح ذهبي لذيذ	مقدار واحد متوسط	أتممت زجاجة سعة 1 لتر بدأتها صباح اليوم
5 مساءًا	فشار بالملح	كوب واحد	
	ماء	12 أونصة	
6:30 مساءًا	معكرونة بيني	كوب مطبوخ مع ½ كوب صلصة طماطم، و½ كوب بروكلي مقلي، و¼ كوب سبانخ سوتيه	
	كب كيك الشوكولاته مع تزيين بالشوكولاته	½ قطعة من الحجم الكبير	
	ماء	8 أونصة	

8 مساءًا	شاي بالنعناع	12 أونصة	

الموارد

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مركز **Evelyn H. Lauder Breast Center** (مركز علاج الثدي والتصوير الإشعاعي)
300 E. شارع 66th St. (في جادة 2nd Avenue)
New York, NY 10065
www.mskcc.org/cancer-care/outpatient/evelyn-h-lauder-breast

تقدم الخدمات التالية في مركز Evelyn H. Lauder Breast Center:

- استشارات طب الثدي والجراحة
- تصوير تشخيصي طبي
- العلاج الكيميائي
- خدمات العمل الاجتماعي
- الطب النفساني
- خدمات التغذية
- العلاج الوظيفي
- برنامج خاص لفحص ومتابعة الثدي
- برنامج النجاة
- الاستشارات فيما يخص الجوانب الوراثية
- العلاج بالفن

لتحديد موعد مع خبير تغذية سريري، يُرجى الاتصال بهاتف رقم 212-639-7312. للتعرف على المزيد من المعلومات حول هذه الخدمات، اقرأ *Breast and Imaging Center (BAIC) Support Services* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/baic-support-services).

إدارة الرعاية الطبية المُكملة (Integrative Medicine Service)
646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine

توفر الخدمة الطبية المتكاملة العديد من العلاجات المكملة (والتي تتماشى مع) للرعاية الطبية التقليدية. وتشمل بعض هذه الخدمات العلاج بالموسيقى والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا والعلاج باللمس. وهي متاحة لك ولأفراد عائلتك ومقدمي الرعاية لك وكذلك الجمهور العام.

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)
212-610-0507
www.msk.org/tobacco

لدينا في برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program) بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في الإقلاع عن التدخين، سواء كنت أو لم تكن تتلقى العلاج بالمركز. يستخدم مقدمو الرعاية الصحية ببرنامج العلاج من تدخين التبغ مجموعة كبيرة من الطرق لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين، وتشمل الأساليب الدوائية والسلوكية.

يوجد مقر برنامج العلاج من تدخين التبغ في 641 Lexington Avenue (بين شارعي East 54th و East 55th) في الطابق السابع. للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج العلاج من تدخين التبغ، اتصل على الرقم 212-610-0507.

الموارد الخارجية

أكاديمية التغذية وأخصائيو التغذية
www.eatright.org
يقدم معلومات حول أحدث التوجيهات الغذائية والبحوث ويمكنه مساعدتك في العثور على خبير تغذية سريري في منطقتك. تنشر الأكاديمية أيضًا *الدليل الكامل للطعام والتغذية*، وهو يضم أكثر من 600 صفحة تتضمن معلومات حول الطعام والتغذية والصحة.

الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)

800-227-2345

www.cancer.org

الحصول على معلومات بشأن التغذية والمواضيع الأخرى ذات الصلة بالسرطان.

المركز الأمريكي للتمارين الرياضية (ACE)

888-825-3636

www.acefitness.org

الحصول على معلومات بشأن العديد من مواضيع الصحة واللياقة ويمكن مساعدتكم بأسماء اختصاصيي اللياقة البدنية المعتمدين في منطقتكم.

جمعية أمراض القلب الأمريكية (American Heart Association)

800-242-8721

www.heart.org/HEARTORG

الحصول على معلومات بشأن الطعام الصحي وإرشادات عامة بشأن التمارين. كذلك ينشرون العديد من كتب الطهي الصحية للقلب والتي يمكن العثور عليها في معظم المكتبات.

المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان

800-843-8114

www.aicr.org

يقدم معلومات عن النظام الغذائي والبحوث والتعليم والوقاية من السرطان.

BreastCancer.org

www.breastcancer.org

يقدم معلومات حول علاج سرطان الثدي والتشخيص والمخاوف اليومية وكيفية الحد من المخاطر التي يتعرض لها الفرد.

المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute)

800-422-6237 (CANCER-800-4)

www.cancer.gov

يقدم معلومات عن السرطان بما في ذلك إرشادات العلاج وأخبار البحث وقوائم التجارب السريرية وروابط إلى المراجع الطبية والمزيد.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيُرجى التواصل مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية مباشرة. إذا كنت مريضًا في مركز ميموريال سلون كيترينج وتحتاج إلى التواصل مع أحد مقدمي الرعاية بعد الساعة 5 مساءًاأو في أثناء عطلة نهاية الأسبوع أو في إجازة رسمية، فيُرجى الاتصال على الهاتف 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions - Last updated on May 28, 2023