



ONKOLOJİ HASTALARINDA BESLENME

Doküman Kodu	DİY.FR.42
Yayın Tarihi	09.11.2018
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

Hasta Adı-Soyadı:

Tarih:

Kilo:

Boy:

BKİ:

BESİNLERE UYGULANAN İŞLEMLER VE KANSER

Tütsüleme, tuzlanma, nitrit, nitrat gibi kimyasal maddeler ile işleme yöntemleri bazı kanserojen maddeler yol açmaktadır.

Odun ve kömür dumanında bulunan kanserojen maddeler tütsülenme sırasında besinler tarafından emilerek yağlı kısımlarda birikirler.

Nitrit ve nitrat katılmış besinler (salam, sucuk, sosis gibi) yenildikten sonra midede nitrozaminlere dönüşürler. Nitrozaminler kimyasal kanserojendirler. Bu tür besinlerle birlikte C vitamininden zengin bir besinin tüketilmesi (meyve, salata, domates vb) nitrozamin oluşumunu engelleyerek kanser riskini azaltır.

Besinlerin aşırı şekilde saflaştırılması, kanserden koruyucu maddelerin kaybına neden olur. Hatalı pişirme yöntemleri, vitaminlerin kaybına neden olur.

Etin çok yüksek sıcaklıktaki ızgara üzerinde veya aleve çok yakın tutularak pişirilmesi sırasında kanserojen maddeler oluşabilir. Etin hafif sıcaklıkta ve alevden uzak tutularak pişirilmesi ile kanserojen maddelerin oluşumu en aza indirilebilir. Asitli ve tuzlu gıdalardan uzak durulmalıdır. Sebzeler çeşitlendirilmeli, özellikle çeşitli renklerdeki sebzeler tercih edilmeli.

İshalde;

- Yemeklerdeki yağ miktarını azaltınız. Yağlı yiyeceklerden uzak durunuz.
- Yaıyla, az yağlı pirinç-şehriye çorba tercih ediniz.
- Süt yerine, yoğurt ve ayranı tercih ediniz.
- Sebzelerden havuç ve patatesi tercih ediniz.
- Meyvelerden elma, şeftali, muz veya ayvayı tercih ediniz.
- Baharat kullanmayınız.



ONKOLOJİ HASTALARINDA BESLENME

Doküman Kodu	DİY.FR.42
Yayın Tarihi	09.11.2018
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

Kabızlık durumunda;

- Mercimek, ezogelin ve sebze çorbalarını tercih ediniz.
- Haftada 2-3 kez kurubaklagil yemeklerini tüketiniz.
- Kayısı, erik, incir gibi meyveleri tercih ediniz.
- Bol sıvı tüketiniz.
- Fiziksel aktivitenizi arttırınız.

Ağız kuruması olduğunda;

- Her yemekten sonra ağızınızı çalkalayınız ve dişlerinizi fırçalayınız.
- Soğuk ya da oda ısısındaki yiyecekleri tercih ediniz.
- Çok şekerli yiyecek ve içeceklerden kaçınınız.
- Hafif tatlı ve hafif ekşi besinleri tercih ediniz.
- Sıvı alımınızı arttırınız.
- Sakız çiğneyebilirsiniz.

Ağız içi yaralar olduğunda;

- Bol miktarda su tüketiniz.
- Yumuşak, püre kıvamında yiyecekleri tercih ediniz.
- Domates, portakal, greyfurt, limon gibi asitli meyve ve sebzeleri tüketmeyiniz.
- Yüzeyi pürüzlü, sert, pişmemiş, kurutulmuş yiyecekler, ağızınızın yaralı alanını rahatsız edeceğinden bu tip yiyeceklerden uzak durunuz.
- Çok tuzlu ve baharatlı yiyecekleri tüketmeyiniz.

Bulantınız olduğunda;

- Tost ve kraker gibi kuru besinleri tercih ediniz.
- Yemek pişirilen ortamlardan ve yemek kokularından uzak durunuz. Yoğun kokulu yiyecekleri tüketmeyiniz.
- Yemekten önce ve sonra ağızınızı su ile çalkayınız.
- Yemek yedikten sonra 1 saat başınız çift yastıkta yatar pozisyonda olacak şekilde dinleniniz.
- Ağızınızda kötü bir tat varsa, limonlu veya naneli şeker kullanabilirsiniz.
- Az az ve sık sık besleniniz.

DIYETİSYEN