

KANSER VE BESLENME

Kanser teşhisi hayatınızdaki öncelikleri, aile yaşamınızı ve genel görünümünüz dahil her şeyi yakından etkiler. Siz kanserin ne olduğunu, tedavi yöntemlerini ve kanserle ilgili birçok şeyi öğrenmeye çalışırken, belki de hastalığınıza bağlı olarak nasıl beslenmeniz gerektiği konusunda çok fazla düşünmezsiniz. Ancak kanser tedavisi sırasındaki beslenme şekliniz, hayatınızın diğer dönemlerindeki beslenme alışkanlıklarınızdan çok daha önemlidir. Tedaviniz sırasında ve sonrasında yeterli ve dengeli beslenmeniz;

- Kendinizi daha iyi hissetmenize
- Güçlü ve enerjik olmanıza
- Kilonuzu ve vücudunuzda depo edilmiş besin öğelerini korumanıza
- Tedaviye bağlı oluşan komplikasyonları tolere edebilmenize
- İnfeksiyon riskinizin azalmasına
- Hızlıca iyileşip kendinize gelmenize yardımcı olur.

Çeşitli araştırmalar kanser tedavisi sırasında iyi beslenen bireylerin, kansere yönelik uygulanan kemoterapi, radyoterapi, ameliyatlar ve biyolojik tedavi gibi tedavi yöntemlerine bağlı gelişen birtakım yan etkilere karşı daha dayanıklı olduğunu göstermiştir. Tedavi sırasında iyi beslenen bireyler, daha yüksek doz ilaçlara bile göğüs gerebilirler.

Kanserde Beslenme Bilgisi: Kanser hastalarının nasıl beslenmesi gerektiği konusunda, ne yazık ki herkes "bilgi" sahibidir. Ancak sizin de yakındığınız konu, herkesin farklı tavsiyelerde bulunması ve sizin ne yapacağınızı ya da kime inanacağınızı bilememek. Her gün internetten, radyodan, televizyonlardan, gazetelerden ya da arkadaşlarınızdan farklı şeyler duyup iyice kafanız karışıyor. Duyduğunuz şeylerin bir kısmı doğru, ne yazık ki çoğunluğu yanlış bilgilerden oluşuyor. Ancak siz hangilerine uyacağınızı bilmediğiniz için doğru ile yanlış ayırt edemiyorsunuz.

Kanserli Hastalar İçin Sabit Bir Beslenme Programı Yoktur. Beslenme programı ya da başka bir deyişle uygun besinler seçerek yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması herkeste farklılık gösterir. Özellikle kanser hastalarında beslenme, uygulanan tedavilere bağlı olarak meydana gelen yan etkilerin türüne ve şiddetine göre değişiklik gösterir. Örnek olarak tedaviye bağlı gelişebilecek yutma güçlüğüne bağlı olarak besleyici değeri yüksek sıvı gıdalar tavsiye edilir. Bunun gibi oluşabilecek birçok yan etkiye bağlı beslenme uygulamalarını bu bölümde ayrıntıyla inceleyeceğiz.

Beslenme programı, yan etkilere bağlı olarak değişiklik gösterdiği gibi, kanserin türüne bağlı olarak da değişiklik gösterir. Bu konularda kafanızdaki bütün soru işaretlerini bu bölümde sileceğimizi umuyoruz.

Sağlıklı Beslenme Nedir?

Hepimiz sağlıklı bir yaşamın, sağlıklı beslenme ile mümkün olduğunu biliyoruz. Peki, sağlıklı beslenme ile ne kastediyoruz? Sağlıklı beslenme insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücudunda kullanması şeklinde tanımlanır. Fiziksel olarak aktif olmak, sağlıklı kiloyu korumak, sigara içmemek, alkol tüketimini olabildiğince sınırlandırmak ve sağlıklı beslenmek vücudunuzun güçlü ve dinamik kalması için gereken önemli faktörlerdir.

Sağlıklı beslenme kanserli hastalar için oldukça önemlidir. Gereksinmeniz olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller gibi besin öğelerini almak hastalığınızla savaşmada size yardımcı olacaktır. Çok fazla insan kanser tedavisinden sonra uzun yıllar yaşamlarını devam ettirirler. Bu nedenle sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olmak geri kalan hayatınızı daha dinamik ve sağlıklı geçirmeniz açısından önemlidir.

Tedaviden Önce Nasıl Beslenilmeli?

Tedaviden önceki başlıca hedefiniz, tedavinin gösterebileceği en olumlu etkiyi gösterebilmesi için güçlü kalmaya çalışmaktır. Kanser tedavisinin her aşamasında olduğu gibi bu aşamada da standart bir beslenme şekli yoktur. Ancak bu dönemde asıl üzerinde durulması gereken kişinin kilo durumu ve uygulanacak olan tedavinin şeklidir. Her ne olursa olsun kişinin ideal kilosunu koruması, tedavinin etkinliği açısından oldukça önemlidir. Zayıf olan bireylerin, tedaviye başlamadan ideal kilolarına ulaşmaları hedeflenmelidir. Kemoterapi ve radyoterapi gibi tedavi yöntemleri, bu bölümde ayrıntılarıyla değineceğimiz beslenmeyi olumsuz yönde etkileyebilecek birtakım yan etkilere neden olabilmektedirler. Bu nedenle henüz tedavi başlamamışken bireylerin kilo olarak ideal kilolarına ulaşmaları büyük önem taşır.

Cerrahi girişim düşünülen bireylerin de kilo durumları önem taşır. Cerrahiniz ameliyattan önce daha başarılı bir ameliyat geçirmek amacıyla kilo vermenizi tavsiye edebilir. Ancak burada vurgulanması gereken en önemli nokta, beslenme tedavisinin, bireye özgü planlanması gerektiğidir. Kilo alması veya vermesi gereken her hasta, bir uzman kontrolünde programını sürdürmelidir. Maalesef günümüzde çeşitli internet sitelerinde ya da gazetelerde binlerce farklı diyetle rastlamak mümkündür. Unutmayın, kişiye uygulanacak olan beslenme tedavisi kişinin yaşına, cinsiyetine, aktivite faktörüne, sağlık sorunlarına ve fizyolojik gereksinimlerine göre düzenlenir. Gazete ve internet sitelerinde çıkan diyetlerin hepsi birer genellemedir ve özellikle sağlık sorunu olan kişilerin hayatlarını tehlikeye sokar.

Peki, bizim sıklıkla karşılaştığımız ve sizin de aklınıza takılan, ancak tam olarak cevabını bulamadığınız, herkesin farklı yorum yaptığı soru:

"Kanser hastaları nasıl beslenmeli?"

Kanser hastalarında çok büyük önem taşıyan beslenme kavramı, aslında diğer insanların uygulaması gereken beslenme şekline çok farklı değildir. Burada önemli olan tedavinin yarattığı yan etkilere bağlı olarak bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesini sürdürmesidir.

Aşağıdaki birkaç madde, tedavi öncesindeki bireylere verilebilecek çeşitli sağlıklı beslenme önerileridir:

- Günde en az 5 porsiyon değişik renkte sebze ve meyve tüketin.
- İşlenmiş tahıl ürünleri yerine, tam tahıl ürünlerini (kepekli) tercih edin.
- Özellikle işlenmiş ve yağlı et tüketimini azaltın.
- **Protein tüketiminizi artırın.**
- **Kemoterapinin zararlı etkilerini minimize etmek için özellikle tedavi sırasında en az 2 litre su için.**
- Besleyici değeri olmayan yüksek şeker ve yağ içeren yiyeceklerden uzak durun.

Beslenmenizi Dengeleyin

Beslenmenizi çeşitlendirmek, ihtiyacınız olan birçok besin ögesini (vitamin, mineral, karbonhidrat, yağ, protein) en dengeli şekilde karşılamamanın temel kuralıdır. Vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini karşılamak kanserli hastalarda daha da büyük önem taşır.

Çevrenizdeki insanlar ya da bazı sağlık personelinden ihtiyacınız olan bu besin öğelerini hap olarak alma konusunda yönlendirilebilirsiniz. Ancak şunu unutmayın, besin öğelerini doğal besinlerden ve haptardan karşılamak arasında büyük fark vardır. Dengeli bir diyetle beslenmek, vücudun gereksinmesi olan besin öğelerini karşılayarak sağlıklı olumlu yönde etkilerken, birtakım E ve C vitamini ve folik asit gibi antioksidan ilaçlar, bazı kemoterapi ilaçlarının ve radyoterapinin etkisini bozabilmektedirler. Bu nedenle eğer ki bir multivitamin/mineral preparatı kullanacaksanız, bu konuda uzmanlaşmış bir sağlık personelinden yardım istemeyi unutmayın.

Proteinler

Proteinler büyüme, gelişme, hücre yenilenmesi ve sağlıklı bağışıklık sisteminin sürdürülmesi için önde gelen besin ögesidir. Proteinler hücre yenilenmesinde, hormon ve enzim üretilmesinde görev alırlar. Yetersiz protein alındığı durumlarda, iyileşme süreci uzamakta ve enfeksiyonlara karşı vücudun direnci düşmektedir. Ameliyatlar, kemoterapi ve radyoterapi gibi işlemler nedeniyle zarar gören hücreleri iyileştirmek ve enfeksiyondan korunmak için kanserli hastaların protein gereksinimi daha fazladır.

Ameliyatlar, kemoterapi ve radyoterapi gibi işlemler nedeniyle zarar gören hücreleri iyileştirmek ve enfeksiyondan korunmak için kanserli hastaların protein gereksinimi daha fazladır.

Karbonhidratlar

Yiyeceklerde yaygın olarak bulunan karbonhidratların başlıca görevi vücuda enerji sağlamaktır. Vücut fonksiyon gösterebilmesi için gereksinim duyduğu kaloringin %50-60'ını karbonhidratlardan sağlar. Ekmek, makarna, baklagiller ve tahıllar birer karbonhidrat kaynağı olup bu besinlerdeki karbonhidratlar komplekstir ve sağlık açısından basit karbonhidratlara tercih edilmelidirler. Bal, pekmez, beyaz ya da esmer şekerler basit karbonhidratlardır ve yüksek kalori içerirler. Bu besinler size yüksek oranda kalori verdiği gibi besleyici değerleri de sanıldığı kadar yüksek değildir. Yüksek oranda basit karbonhidrat tüketmek, vücutta pankreas organından salgılanan insülin hormonuna karşı direnç gelişmesine neden olabilir. İnsülin hormonunun temel görevini, kandaki şekeri vücudun enerjiye dönüştürebilmesi için hücre içine sokması olarak tanımlayabiliriz. Hücrede insüline karşı bir direnç geliştiği takdirde kandaki şeker hücre içine giremeyerek kan şekeri yükselir ve vücut şekerden enerji sağlayamaz. Şekerin gerek yüksek kalori içermesi, gerekse insülin direncine neden olmasından dolayı kanser hastaları dahil bütün bireylerin tüketimini sınırlandırması gereken bir besindir. Şekerin vücuttaki bu iki olumsuz etkisinden dolayı obezite, şeker hastalığı ve kalp damar hastalıklarına neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle

karbonhidrat gereksinmenizi, tam tahıllı ürünlerden (kepekli ekmek, makarna, bulgur pilavı, kuru fasulye, mercimek, nohut vs.) karşılamak sağlık açısından daha yararlıdır.

Şeker Kanser Hücrelerini Besler mi?

Şeker ve şekerli gıdaları yüksek oranda tüketen bireyler, bu besinlerle doyum sağlayarak, besleyici değeri yüksek olan gıdaları yeterli oranda tüketemezler. Şeker ve şekerli besinlerin besleyici değeri oldukça düşüktür.

Tedavi boyunca, yeterli kalori ve besin ögesi olarak enerjik olmak ve ideal kilonuzu korumak ana hedefleriniz olmalı. Eğer kilo kaybeden bir grafiğiniz varsa ve yeterli kalori alamıyorsanız kilo kazanımını sağlayabilmek için şeker gibi kalorisi yüksek besinleri günlük beslenmenizde kullanmanız sağlığınız açısından faydalı olabilir.

Ancak kilonuz ideal ve sabit ise veya şişmanlığa doğru giden bir kilo kazanımı mevcutsa, şeker ve şekerli gıdaların tüketimi tavsiye edilmez.

Şeker kansere doğrudan neden olmadığı gibi, kanser hücrelerinin büyümesine de neden olmaz!

Sonuç olarak, kanserli hastalara şeker, kanser hücrelerini beslediği için değil, besleyici değeri olmadığı için tavsiye edilmez.

Yağlar

Yağlar, kanserli hastaların dikkatli tüketmesi gereken besin öğelerinden biridir. Unutmayın katı yağlar da sıvı yağlar da eşit kaloriye sahiptir. Ancak katı yağların (tereyağı, kuyruk yağ vs.) doymuş yağ içeriği yüksektir ve kolesterolün yükselmesine neden olurlar. Sıvı yağlar, kolesterol içermediği gibi, doymamış yağlardan da zengin oldukları için kolesterolü düşürücü etki gösterirler. Yağlar, karbonhidrat ve proteinlerin verdiği kaloringin iki katından fazla kalori içerdikleri için, vücuda yüksek oranda kalori sağlayarak kilo alımına neden olabilirler. Bu nedenle günlük beslenmede yüksek yağ içeren yiyeceklerden uzak durmak sağlık açısından önemlidir.

Vitaminler

Genel olarak karbonhidrat, protein ve yağlardan alınan enerjinin (kalori) vücut tarafından kullanılmasını sağlarlar. Yeterli ve dengeli beslenen bireyler, gereksinmesi olan bütün vitaminleri besinler aracılığıyla karşılarlar. Ancak kanser tedavisi sırasında her zaman yeterli ve dengeli beslenmek mümkün olmayabilir. Bu gibi dönemlerde hekiminiz veya diyetisyeninizin önerileri doğrultusunda bir multivitamin preparatı kullanabilirsiniz.

Mineraller

Vücut çalışmasında önemli görevi olan minerallere yine birinci bölümde ayrıntılarıyla değindik. Genel olarak yeterli ve dengeli beslenen bireyler vücutlarının gereksinimi olan mineralleri karşılamakta zorluk çekmezler. Ancak kemoterapi ve cerrahi müdahaleler gibi kanser tedavileri

vücudun depoladığı vitamin ve mineralleri tüketebilir. Bu nedenle, kanser tedavisi alıyorsanız ve bunun yanında yan etkilere bağlı olarak yeterli beslenemiyorsanız hekiminiz veya diyetisyeninizden vücudunuzun gereksinimini karşılayacak multivitamin/mineral desteği konusunda yardım isteyebilirsiniz.

Su

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. İnsan, besin almadan haftalarca canlılığını sürdürmesine karşın, susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Kanser tedavisine bağlı olarak gelişebilecek kusma ve ishal şikâyetleri vücudunuzdan ekstra su kaybetmenize neden olur. Bu nedenle günde içilen 8-10 bardak su sizin dehidrate (su kaybı) olmanızı önler. Ayrıca kemoterapötik ilaçların vücut için zararlı etkisini en aza indirmek için kemoterapi sırasında su içmeniz oldukça önemlidir. Su içmek vücudunuzda görevini yerine getirmiş olan kemoterapi ilaçlarının size zarar vermeden atılmasını sağlar.

Yaşam için gerekli olan suyun vücuttaki işlevleri:

- Yediğimiz besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması,
- Hücrelerin, dokuların organ ve sistemlerin çalışması,
- Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve atılması,
- Vücut ısısının denetiminin sağlanması,
- Eklemlerin kayganlığının sağlanması,
- Çeşitli biyokimyasal olayların oluşması,

Bir yetişkin günde ortalama 10 bardak su kaybeder ve bu kaybedilen suyun yerine konması gerekmektedir. Her ne kadar diğer içeceklerden de sıvı ihtiyacımızı karşıladığımızı düşünsük de çay ve kahve gibi içecekler aslında idrar söktürücüdür ve bedenimizin ihtiyacı olan suyu kaybetmesine neden olurlar. Çay ve kahve gibi günlük içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalı ve vücudun sıvı gereksinimi sudan karşılanmalıdır. Günlük tüketilen 8-10 bardak su, sıvı ihtiyacımızı karşılamaktadır.

Yedikleriniz Size Yarar mı Yoksa Zarar mı Veriyor?

Kanser tedavisi gören birçok hasta, yiyeceklerle kanseri tedavi edebileceğine inanır. Bu nedenle bazı özel besinleri veya bitkisel karışımları sıklıkla tüketir. Ancak yapılan bu uygulamanın sağlık üzerine olabilecek etkisi bilinmemektedir. Maalesef hiçbir besin kanser hücrelerini yok etme yeteneğine sahip değildir. Ancak bazıları tedaviye bağlı oluşabilecek yan etkilere olumlu etki gösterdiği gibi, bazıları da kansere yakalanma riskini azaltır. Kanserli hastanın beslenmesindeki amaç, vücudunun gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerini karşılayarak yan etkilere karşı daha dirençli, daha enerjik ve infeksiyonlarla daha iyi savaşan bir bağışıklık sistemi yaratmaktır. Kanserli hücrenin besinlerle yok edilmesi veya bazı besinlerin tüketilmemesiyle aç bırakılarak öldürülmesi gibi bir durum, hiçbir şekil ve koşulda mümkün değildir.

Alternatif ve tamamlayıcı tıp terimlerini gerek kanser teşhisi, gerekse kanserden korunma ve tedavisinde duymuşsunuzdur. Ancak bu yöntemlerin ne kadar güvenli olduğunu biliyor musunuz?

Kanıtlanmış tedaviler bir dizi sıkı çalışmalar sonucunda güvenli ve etkili bulunan tedavi yöntemleridir. Bu çalışmalar sonucunda kullanılacak tedavi yöntemleri veya ilaçlar FDA (Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu) tarafından onaylanarak kabul edilir. Öncelikle üzerinde çalışılan ilaç veya tedavi yönteminin insanlar için güvenli ve etkili olup olmadığını görmek için klinik çalışmalar yapılır. İlaç insanlar üzerinde kullanılmadan önce ise laboratuvar ve hayvanlarda çalışmalar yapılır. Bu çalışmalar yapıldıktan sonra, geliştirilen ilacın veya tedavi yönteminin güvenli olduğu sonucuna varılırsa, hasta olan bireyler üzerinde ilacın etkisi incelenir. Eğer geliştirilen ilaç, hasta bireylerde olumlu etki yaratırsa FDA ilacın kullanımı için onay verebilir.

Tamamlayıcı terimi, etkisi kanıtlanmış olan tedavilere ek olarak uygulanan tedavileri içerir. Bu konuda stresi azaltmaya yönelik uygulanan meditasyon örnek olarak verilebilir. Tamamlayıcı yöntemler hastalığı iyileştirmeye yönelik değil, semptom ve iyilik halinin düzeltilmesinde kullanılabilir.

Alternatif yöntemler ise, kanseri iyileştiren tedaviler olarak tanımlanır. Ancak bu yöntemlerin etkisi yeteri kadar çalışma yapılmadığı için ya kanıtlanmamıştır ya da çalışmalar sonucunda etkisiz bulunmuştur. Eğer etkileri kanıtlanmış tedaviler yerine alternatif tedavi alıyorsanız, uygun olmayan veya etkisi olmayan tedavi neticesinde zarar görebilirsiniz.

Tedavi Sırasında Beslenmenizi Olumsuz Etkileyebilecek Yan Etkiler

Tedavi sırasında tek konsantre olmanız gereken kanserle savaşmak olmalı. Sağlıklı beslenmek, bu savaşta güçlü kalmanızı sağlarken, vücudunuzun gereksinimi olan besin öğelerini de karşılamayı sağlayacaktır. Ancak tedavi sırasında, tedaviye bağlı oluşabilecek birtakım yan etkiler beslenmenizi olumsuz yönde etkileyebilir. Tedavi öncesinde, size uygulanacak olan tedavi şekli ve olası yan etkiler hakkında sağlık personeli çeşitli bilgiler verse de, bu yan etkiler kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bazı hastalar herhangi bir yan etki yaşamazken, bazı hastalar da spesifik birkaç yan etkiyi daha yoğun yaşayabilmektedir. Birçok faktör ne tip yan etki yaşayabileceğinizi ve bunların ne kadar ağır olacağını etkiler. Bu faktörler arasında kanserin türü, tedavi edilen bölge, tedavinin şekli ve uzunluğu ve tedavinin dozu bulunur.

Kendinizi Tedaviye Hazırlayın

Tedaviye başlayana kadar, bu tedavinin sizde bir etki yaratıp yaratmayacağını ya da yarattığı takdirde sizi nasıl etkileyeceğini tam olarak bilemezsiniz. Bu tedaviye kendinizi hazırlamanın en iyi yolu, bu süreci; "kendinize konsantre olmanız ve iyileşmeniz" olarak düşünebilirsiniz.

İşte size hazır olmak için birkaç yol:

Olumlu Düşünün:

- Tedaviye bağlı gelişebilecek komplikasyonlara duyduğunuz kaygıyı, pozitif bir tutum göstererek, hissettiklerinizi konuşup, kanser ve tedavi hakkında daha bilgili olarak azaltabilirsiniz. Sonuç olarak, tedavinin muhtemel komplikasyonlarıyla başa çıkma konusunda planlı olmak, kendinizi daha kontrol altında hissetmenizi ve tedaviye olan isteğinizi korumanıza yardımcı olacaktır.

- Tedaviye bağılı gelişebilecek muhtemel komplikasyonlar, birçok insanın yemek yemesini ya çok az etkiler ya da etkilemez. Yemek yemenizi engelleyecek bir komplikasyon gelişmiş olsa dahi, bunlar hafiftir ve birçoğu kanser tedavisi sonrası ortadan kaybolacaktır. Gelişebilecek muhtemel komplikasyonları kontrol altına almak için çeşitli ilaçlar da mevcuttur.

Sağlıklı Diyet

- Sağlıklı diyet insan vücudunun optimum şekilde fonksiyon gösterebilmesi için hayati önem taşır.
- Eğer sağlıklı bir diyet uygularsanız, tedavi süresince; gücünüzü korur, vücut dokularının yıpranmasını önler, dokularınızı yeniler ve enfeksiyona karşı direncinizi sürdürürsünüz.
- Sağlıklı beslenen bireyler her zaman tedavinin muhtemel komplikasyonlarıyla baş etme konusunda daha başarılıdırlar. Aslında bazı kanser tedavileri yeterli ve dengeli beslenen bireylerde daha etkili olmaktadır.

Kanser Tedavileri ve Beslenme

Ameliyat

Ameliyat kanser hücrelerini ve onu çevreleyen dokunun vücuttan alınması olarak tanımlanır. Ameliyat sonrasında, tedavi kemoterapi ve/veya radyoterapi ile desteklenebildiği gibi, ameliyat öncesinde tümörün küçültülebilmesi için radyoterapi ve/veya kemoterapi de uygulanabilir. Onkoloğunuz çeşitli tetkikler sonucunda nasıl bir tedavi planı çizeceğini belirler. Ameliyat sonrasında yaralarınızın iyileşmesi için protein ve kalori gereksiniminiz artar. Birçok insan ameliyat sonrasında ağrı ve halsizlik yaşadığı için, gereksinimi olan besin öğelerini karşılayamayabilir. Ağız, yemek borusu, mide, ince ve kalın barsak gibi birtakım organların herhangi bir bölümü, cerrahi işlemle alındığı takdirde, vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini kullanma yeteneğinde değişiklikler olabilir. Ameliyattan önce, kırmızı kan hücrelerini etkileyen, kanı incelten veya pıhtı oluşumunu sağlayan (B6, folik asit, B12, E vitamini, K vitamini, omega-3, sarımsak, zencefil) herhangi bir vitamin desteği alıyorsanız bunu kesmeniz önerilir.

Ameliyat sonrası beslenme düzeni üç basamaklı planlanmalıdır;

Birinci basamakta sindirimi kolay sıvı gıdalar tercih edilmelidir. Bulantı, kusma veya ishaliniz varsa sıvı gıdaları katı gıdalara göre daha iyi tolere edebilirsiniz. Birinci basamaktaki sıvı gıdalar, ameliyat sonrası barsaklarınızı çok yormayan ve günlük yaklaşık 500 kaloriden oluşan bir beslenme düzeninden meydana gelir. Bu basamakta su, limonata, açık çay, meyve suları (süzülmüş), süzülmüş sebze çorbaları gibi besinler bulunur. Bu düzen uzun süre sizin gereksiniminizi karşılayamadığından dolayı aksi belirtilmedikçe ameliyattan sonraki ikinci günde ikinci basamağa geçebilirsiniz.

İkinci basamakta birinci basamakta bulunan besinlere ilave olarak, pirinç pilavı, her türlü meyve suyu, muhallebi, beyaz ekmekek, ızgara et, tavuk, balık, süt gibi besinler yer alır. Kolay sindirilemediği için bulgur pilavı, kurubaklagiller, kepekli ekmekek gibi posalı gıdaların yanında, gaz yapan karnabahar, lahanaya gibi sebzeler tüketilmemelidir.

Üçüncü basamak normal beslenme düzenini içerir.

Ameliyat sonrası birkaç öneri:

- Yiyecek ve içeceklerinizin kolay sindirilebilen ve düşük yağlı olmasına dikkat edin. Posalı besinlerin sindirimi zor olduğundan, bir süre posalı besinleri tercih etmeyin.
- Gaz yapan yiyeceklerden uzak durun (baklagiller, karnabahar, turp vs.)
- Gün içerisinde sıvı kaybını önlemek için sıvı tüketiminizi artırın.
- Öğün sayınızı artırarak az ve sık beslenin.
- Yemek yemek için acıkmayı beklemeyin, öğünleriniz için belirlediğiniz saatlerde yemek yiyin ve öğün atlamamaya özen gösterin.
- Günlük aktivitelerinize sağlık personelinin gözetimi altında mümkün olduğunca çabuk dönmeye çalışın. Yatağa gerektiğinden fazla bağımlı kalmayın.
- Proteinler eski gücünüze kavuşmanızda ve yeni hücrelerin yapılmasında size yarar sağlayan besin öğelerinden biridir. Bu nedenle yumurta, et ve süt ürünlerinin tüketimini bir miktar artırabilirsiniz.
- Ameliyat sonrası yeteri kadar C vitamini, demir, kalsiyum, magnezyum ve potasyum aldığınızdan emin olun.

Radyoterapi

Radyoterapide, radyasyon kanserli bölgeye uygulanarak kanser hücrelerinin büyümesi ve bölünmesi engellenir. Radyasyon kanserli hücrelerin yanında, bu hücreleri çevreleyen sağlıklı dokularda da bazı etkiler yaratabilmektedir. Ancak bu dokuların birçoğu kendini yenileyebilme özelliğine sahiptir.<

Kanserli hastalar genellikle 2 ila 9 hafta, haftada 5 gün radyoterapi görürler. Tedaviye bağlı oluşabilecek yan etkiler ise radyoterapinin uygulanacağı bölgeye, bölgenin büyüklüğüne, uygulanacak toplam doza ve tedavi sayısına bağlı olarak değişiklik gösterir. Baş ve boyun bölgelerine uygulanan radyoterapi ağızda kızarıklık ve iritasyona, ağız kuruluğuna, çiğneme güçlüğüne, tat duyusunda kayba, bulantı ve kusmaya neden olabilir. Göğüs bölgesine uygulanan radyoterapi yutma güçlüğüne yol açabilir. Eğer mide veya karın bölgesine radyasyon tedavisi alıyorsanız bulantı, kusma veya ishal gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.

Komplikasyonlar genellikle tedavinin ikinci ya da üçüncü haftasında başlar ve tedavinin 2/3'lük bölümü tamamlandığında en üst seviyeye ulaşır. Radyoterapi bittikten sonra birçok komplikasyon iki ile üç hafta içerisinde biter (ancak bazıları daha uzun sürebilir).

Kemoterapi

Kemoterapi hızlıca çoğalan hücreleri öldürmek için tasarlanmış çok güçlü ilaçların vücuda verilmesiyle uygulanır. İlaçlar genellikle damar ve ağız yoluyla uygulanır. Kemoterapi ilaçları kanser hücrelerine zarar verirken, yararlı hücrelerin de zarar görmesine neden olur. Kemik iliği, saç ve sindirim sistemini kaplayan mukoza hücreleri kemoterapi ilaçlarından yoğun şekilde zarar gören bölgelerdir. Kemoterapi ilaçlarının bu bölgelerde yarattığı yıkımlar sonucunda birçok yan etki ortaya çıkabilir. Yan etkiler alınan kemoterapi ilacına, ilacın nasıl alındığına ve verilen doza

göre farklılık gösterir. Kemoterapiye bağlı olarak genellikle iştah kaybı, tat ve koku duyularında değişiklikler, ağız içi yaralar, bulantı, kusma, kabızlık, ishal, halsizlik, beyaz kürenin düşmesi (beyaz kürenin düşmesiyle enfeksiyon riski artar) ve kiloda değişiklikler (kazanım ya da kayıp) gibi birtakım yan etkiler meydana gelir. Bu gibi yan etkiler sizin optimum beslenmenizi olumsuz yönde etkileyerek gücünüzün düşmesine neden olabilir. İlerleyen bölümlerde bu yan etkilerle baş etme konularında çeşitli bilgiler bulacaksınız.

İmmünoterapi

Biyolojik tedavi olarak da adlandırılan immünoterapi, vücudun doğal bağışıklık sisteminin uyarılarak kanserle savaşmasının sağlanmasıdır. İmmünoterapi bazen tek başına, bazen de adjuvan (başka bir tedaviyle beraber veya bir başka tedavi sonrası) olarak uygulanır. Araştırmacılar, bağışıklık sisteminin kanser hücrelerini algılamasını ve immün cevabı güçlendirerek kanser hücrelerinin yok edilmesini sağlayan değişik immünoterapi tipleri geliştirmişlerdir.

İmmünoterapiye bağlı yan etkiler tedaviden tedaviye farklılık gösterir. Genel olarak immünoterapi ateş, halsizlik, zayıflık ve iştahsızlık gibi yan etkiler doğururken, immünoterapi alan bireylerin protein ve enerji gereksinimleri diğer kanser tedavilerinde olduğu gibi artış gösterir. Bu yan etkilere bağlı olarak yetersiz besin tüketen bireylerde zayıflama görüldüğü gibi, zayıflığın devam etmesiyle malnütrisyon dediğimiz yetersiz beslenme tablosu ortaya çıkabilir. Malnütrisyon beklenen iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir.

Eğer kilo kaybeden bir grafiğiniz varsa, yüksek kalori ve protein içeren yiyecekleri tercih edin. Sıvı içeren ve besleyici değeri yüksek bir beslenme şekli halsizliğin ve dehidrasyonun (sıvı kaybı) önlenmesinde size yardımcı olabilir. Eğer bulantı ve kusma yaşıyorsanız, kendinizi yemek yemek için zorlamayın. Bu dönemde dehidrasyonu (sıvı kaybı) önlemek için su, meyve suyu ve ayran içmeyi deneyebilirsiniz.

Hormon Tedavisi

Belirli bazı hormonlar, özellikle meme ve prostat gibi bazı kanser türlerinin ortaya çıkmasına ve ilerlemesine neden olabilir. Hormon tedavisi, çeşitli ilaçlar aracılığıyla bu hormonların üretimini veya aktivitesini engelleyerek uygulandığı gibi, hormonu salgılayan bezlerin ameliyatla alınmasıyla da uygulanabilir. Hormon tedavisi kanser hücrelerini öldürebildiği gibi büyümelerini de yavaşlatabilir.

Bazı hormon tedavileri sıvı tutulmasına, iştahın artmasına ve kilo kazanımına neden olabilir. Diğer hormon tedavileri ise hafif bulantı ve halsizlik yaratabilir. Hormon tedavisi alan kanser hastalarının ideal kilolarını korumaları için beslenme ve diyet uzmanından yardım almaları önerilir.

Hormon tedavisinin yan etkileriyle başa çıkmak için:

- Su tutulumunu önlemek için yemeklere eklediğiniz tuzu azaltın, masada tuzluk bulundurmayın.
- Bu tedavi iştahınızın açılmasını sağlayacağı için yüksek kalori alımından kaçınmayın, düzenli aktivite yapın ve kilonuzu koruyun.

- Hekiminiz ve diyetisyeninizden hormon tedavisi sırasında kalsiyumun kemik kütle ve yoğunluğunu koruyup korumayacağı konusunda bilgi isteyin.
- Soya ve soya ürünleri fitoöstrojen kaynakları olup bu besinler insan vücudunda üretilen doğal östrojen hormonu gibi davranırlar. Bu ürünler hakkında diyetisyeninizden bilgi alabilirsiniz.
- Hormon tedavisi sırasında yaşadığınız yan etkilerin geçici ve sadece tedavi sırasında olduğunu unutmayın.

Tedavi Gören Hastalarda Kilo Denetimi

Tedavi alan hastaların büyük çoğunluğunda kilo kazanımı ya da kilo kaybı gözlenir. Tedavi gören kanser hastalarının kilolu veya zayıf olmasının, tedavinin etkinliğini doğrudan etkilediği artık günümüzde bilinmektedir. Bu nedenle kanserli hastaların kilolarına dikkat etmeleri oldukça önemlidir.

Kilo Neden Bu Kadar Önemli?

Tedavi gören hastaların, sağlık personeline aksi belirtilmediği takdirde kilolarını korumaları gerekir. Kanser ve tedavisi kilo kazanımı, kilo kaybı ve malnütrisyona (kötü beslenme) neden olabilir. Birçok kişi, daha tanı konduğu anda iştah kaybı yaşarken, kansere yönelik uygulanan tedaviler de iştahınızı olumsuz etkileyebilir.

Kilo Kaybı:

Kilo kaybı aşağıdaki birkaç faktörden kaynaklanabilir:

- Mide-karın bölgesinde bulunan tümörler nedeniyle olan baskı,
- Özellikle baş boyun kanserlerine yönelik uygulanan tedavi,
- Depresyon gibi psikolojik nedenlere bağlı gelişen iştahsızlık,
- Kansere yönelik uygulanan tedaviler. Örnek olarak ameliyat birkaç hafta süren kilo kaybına neden olabildiği gibi, immünoterapi ağır kilo kayıplarına yol açabilir.
- Tedavilere bağlı gelişen bulantı, kusma gibi yan etkiler.

Kilo kaybı, halsizlik ve güçsüzlüğe neden olabildiği gibi, bağışıklık sisteminizin zayıflamasına da neden olur. Bağışıklık sisteminiz zayıfladığı takdirde infeksiyonlara daha açık hale gelirsiniz. Her kemoterapi seansından önce, sizden alınan kan örneklerinde eğer bağışıklık sisteminde görev alan birtakım öğelerin değerlerinde düşmeler gözlenirse, o gün kemoterapi almanız mümkün değildir. Dolayısıyla tedavi bir süre ertelenir. Sağlıklı kilosunu sürdürerek yeterli ve dengeli beslenen bireylerde bu gibi durumların olma riski her zaman için daha azdır.

Kilo Kaybıyla Başaçıkma

Kilo kaybı iştahsızlığınıza bağlı yetersiz besin tüketiminden kaynaklanır. Tedaviniz sırasında kilo kaybı yaşarsanız, küçük parçalar halinde bir-iki saatte bir azar azar beslenmeye özen gösterin. Karnınız acıktığı anda tüketmeniz için dolabınızda yüksek kalori ve protein içeren yiyecekler bulundurmanız sizin için yararlı olacaktır.

Aşağıdaki birkaç öneriyi de aklınızda bulundurun:

- Kanser tedavisi gören bazı hastalar, yağ ve yağlı yiyeceklerin tadından hoşlanmayabilirler. Bu gibi durumlarda yağsız veya az yağlı yoğurt, peynir, yumurta ve yağsız et gibi yüksek protein düşük yağ içeren besinler tüketmelisiniz.
- Kalori alımını artırmak amacıyla %100 meyve sebze suları, kuru meyveler tüketebilirsiniz.

- Stresi azaltmak ve iştahınızı artırmak için hafif fiziksel aktivite yapabilirsiniz.

İşte size iştahsızlığınızı gidermek için birkaç pratik öneri:

- Sevdiğiniz, kalorisi yüksek gıdalar tüketin.
- Az miktarda sık yemek yemeye özen gösterin.
- Yemek sırasında, şişkinliğe neden olabileceği için sıvı almayın.
- Aileniz veya sevdiklerinizle birlikte, hoş bir ortamda yemek yemeye çalışın.
- Yemek pişerken mutfağa girmeyin, yemek kokusu iştahınızı baskılayabilir.
- Yemeklerden en az yarım saat önce 5-10 dakika egzersiz yapın, bu iştahınızın açılmasını sağlayacaktır.
- Yemek sırasında her türlü stresten uzak durmaya çalışın.
- Yemeklerin daha şık servis edilmesi iştahınızı artırabilir. Unutmayın; "İyi bir yemek önce gözle, sonra burunla ve en son ağızla yenir."
- Kendinizi iyi hissettiğiniz anları iyi kullanın ve zengin bir öğün tüketin. Birçok insan sabahları daha dinlenmiş olduğu için daha iştahlı olur.
- Tedaviden hemen sonra yemek yemeyin.
- Eğer mümkünse, yatma saatlerinizde bir şeyler yemeyi tercih edin. Bu sizin bir sonraki öğünde iştahınızı etkilemeyecektir.
- Çok çiğneyerek yutulan yiyecekler, az besin almanıza neden olacağı için bu tür yiyecekleri mümkün olduğunca tüketmeyin.

Aşağıdaki belirtilen semptomlardan herhangi birini yaşarsanız hekiminize başvurun:

- Bulantı
- Bir veya daha fazla gün yemek yiyememe
- 2,5 ve üstü kilo kayıpları
- Yemek yerken acı çekme
- Bütün bir gün idrar yapmada sıkıntı çekme
- İki gün veya daha uzun süre barsakların çalışmaması
- Keskin kokulu veya koyu sarı renkli düzensiz idrar yapma
- 24 saatten fazla süren kusma atakları

Kilo Alınması

Özellikle meme kanseri olan hastalar, tedavi sırasında ve sonrasında kilo alırlar. Kilo alınması genellikle tedavinin yarattığı iştah artmasına bağlı olarak gelişen fazla yeme ve vücutta sıvı tutulumundan kaynaklanır. Bunun yanında tedavinin kendisi (kemoterapi, kortikosteroid, tamoksifen), yetersiz aktivite, stres nedeniyle aşırı yeme, tedavinin yarattığı menopoz gibi faktörler de kilo alınmasına neden olur.

Kilo Alınmasıyla Başaçıkma

Sağlıklı beslenme programı kalori ihtiyacınızı karşılarken fazla kalori alarak kilo almanızı önler. Eğer ayak bileklerinizde şişkinlik varsa bunun muhtemel sebebi ödemdir. Bu nedenle günlük tuz tüketiminizi azaltmanız gerekir. Kilo almamak için düzenli yapacağınız fiziksel aktivite size büyük yarar sağlayacaktır.

Obezite, meme ve kolorektal gibi diğer birçok kanser türü için risk faktörü oluşturmaktadır. Yapılan birçok çalışma kanser tanısı alan birçok hastanın kilolu olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bunun

yanında meme kanseri olan şişman kadınlarda nüks oranı ideal kilodaki kadınlara göre %25 daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle kilo kazanımı kanser hastaları dahil bütün kişilerde kaçınılması gereken bir durumdur.

Kanser Hastalarına Zayıflama Diyeti Uygulanır mı?

Halk arasında "diyet" denilince akla gelen ilk şey aç kalmaktır. Bunun nedeni hemen her gün çeşitli gazete, dergi ve internette sıkça rastladığınız hızlı kilo verdiren düşük kalorili diyetlerden kaynaklanır. Ancak uygulanan bu tip diyetler sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Kanser hastaları da zayıflama diyeti uygulayabilirler. Ancak bu bireylerde uygulanacak diyetlerin çok dikkatli oluşturulması gerekir. Çünkü buradaki birincil amaç, kalori ve besin ögesi gereksinimlerinin karşılanarak, kişinin vücut direncinin korunmasını sağlamaktır. Bu nedenle özellikle kanser hastaları, kilo vermek istedikleri takdirde bir beslenme ve diyet uzmanından yardım istemelidirler.

Kilonuzu korumak veya kilo vermek için birkaç pratik öneri:

- Öğün atlamayın, günde üç ana üç ara olmak üzere altı öğün beslenin.
- Şeker ve tatlı tüketimini azaltın.
- Posa alımını artırın (aksi belirtilmedikçe).
- Sebze ve meyve tüketimini artırın.
- Düşük yağlı besinler tüketin.
- Sıvı tüketimini artırın.
- Etli sebze yemeklerinin içerisine ayrıca yağ eklemeyin.
- Kırmızı et yerine beyaz et tercih edin.
- Yağda kızartma yerine, buharda, fırında haşlama ve ızgara yöntemlerini tercih edin.
- Aktivite yapmaya özen gösterin. Günlük aktiviteleri (merdiven çıkmak, araba yıkamak vs.) atlamayın.
- Etiket okuma alışkanlığı edinin.

Tedavi Sırasında Halsizlik ve Nedenleri?

Halsizlik kanser tedavisi sırasında en sık görülen yan etkilerden biri olup, her 10 hastanın 9'u halsizlik sorunu yaşayabilmektedir.

Öncelikle halsizlik günlük yaşantınızda olan koşuşturmalara bağlı olarak gelişen yorgunluktan farklıdır. Aşağıdaki bazı maddeler halsizliğin bazı belirtileridir:

- Hiç enerjiniz yokmuş gibi hissetmek
- Normalden daha fazla uyumak
- Normal aktiviteleri dahi istememek
- Kişisel görüntünüze dikkat etmemek
- Uykudan sonra bile yorgun hissetmek
- Konsantre olmakta güçlük çekmek
- Cinsel arzuda azalma
- Hırçın ve sabırsız olmak

Bazı kişilerde tedavinin bitmesiyle halsizlik sona ererken, bazı kişilerde bu birkaç ay sürebilmektedir. Tedaviye bağlı gelişen halsizlik, günlük hayatınızdaki birçok aktiviteden sizi soyutlayabilir.

Halsizliğin Nedenleri

Tedavi sırasındaki halsizlik, kanserin kendisinden kaynaklandığı gibi kansere yönelik uygulanan tedavilerden de kaynaklanabilir. Tedavi sırasında hücreler hızlı bir şekilde büyür ve ölürler. Bu süreçte vücut zarar gören hücreleri yenilemek için normalden daha fazla çalışarak daha fazla enerji harcar ve neticesinde halsizlik ortaya çıkar.

Tedaviye bağlı olarak aşağıdakiler görülebilir:

- Birçok kemoterapi ilacı, kemik iliği gibi hızlı çoğalan hücrelere zarar vererek halsizliğe neden olduğu gibi kırmızı kan hücrelerine etki ederek anemiye (kansızlık) ya da kırmızı kan hücrelerinin normalin altına düşmesine yol açabilir. Halsizlik aneminin en belirgin bulgusudur. Eğer halsizliğiniz anemiye bağlı ise, bu durum kan transfüzyonu ya da epoietin alfa denilen ilacın alınmasıyla ortadan kalkar. Bu ilaç vücudunuzda kırmızı kan hücrelerinin sentezlenmesini sağlayan hormona benzerlik gösterir ve daha fazla kırmızı kan hücresi yapılmasını sağlar.
- Radyasyon da, kemoterapi gibi hızlı çoğalan hücrelere etki ederek anemiye neden olabilir. Ancak radyoterapiye bağlı gelişen anemi, kemoterapiye bağlı gelişen anemiden daha az görülür. Halsizlik tedaviden birkaç hafta sonra düzelebileceği gibi birkaç ay da sürebilir.
- Biyolojik tedavi zihinsel halsizliğe neden olabilir.
- Hormonal tedavi, geçici halsizliğe yol açabilir.

Halsizliğe neden olan diğer etmenler:

- Tedaviye bağlı olarak gelişen iştahsızlık, bulantı, kusma gibi yan etkilere bağlı olarak yeterli beslenememek de halsizliğe neden olabilir.
- Kusma ve ishale bağlı olarak gelişen dehidrasyon (su kaybı) neticesinde hücrelerin normal çalışmasına yardım eden sodyum, magnezyum ve kalsiyum gibi minerallerde oluşan dengesizlik, kendinizi güçsüz hissetmenize neden olabilir.
- Kansere hücreleri besin öğeleri için diğer sağlıklı hücrelerle yarışabilirler. Bu da sağlıklı hücrelerin büyümesini engelleyerek halsizliğe, kilo kaybına ve iştahsızlığa neden olabilir.
- Ağrı, kendinizi bitkin hissetmenize neden olabilir.
- Tedaviye bağlı gelişen yan etkileri önlemek için verilen ilaçlar da halsizliğe neden olabilir.
- Stres, depresif tutum ya da yeteri kadar uyuyamamak halsizliğe yol açabilir.

Halsizlikle Savaş

Halsizlik nedeni belirlendiği takdirde sağlık personeliniz size uygun tedaviyi sağlayacaktır. Halsizliğinizin hafifletilebilmesi için beslenmenizin düzenlenmesi, stresinizin azaltılması ve fiziksel aktivite düzeyinizin artırılması gerekebilir. Halsizlikle baş etmek için:

- Enerjinizi, önemli zamanlar için korumak amacıyla kendinize dinlenme zamanı planlayın.
- Halsizliğe karşı hafif germe ve egzersiz yapın.
- Egzersizi tek seferde yapmak yerine gün içerisinde birkaç defa yapmayı deneyin.
- Yeteri kadar dinlenin ve uyuyun.
- Anemiye bağlı gelişen halsizlik geçicidir ve kan seviyeniz normale ulaştığı zaman halsizliğiniz ortadan kalkar.
- Aile üyelerinden ev ve günlük işler konusunda yardım isteyin.
- Günlük hafif tempo yürüyüş yapmaya özen gösterin.

Eğer 24 saatten daha uzun süre yataktan çıkamıyorsanız, kendinizi zinde hissedemiyorsanız ya da halsizliğiniz git gide artış gösteriyorsa hekiminizi arayın.

Halsizlik ve Beslenme

Halsizlik yetersiz beslenmeye bağlı olarak da gelişebilir. Bu durumda ihtiyacınız olan besin öğelerini alarak halsizliğinizin hafiflemesini sağlayabilirsiniz.

Eğer tedavi sırasında kilonuz değişmiyorsa, kilogram başına yaklaşık 30-35 kalori almanız gerekirken, kilo kaybediyorsanız bu kaloriye 500 kalori daha eklemeniz gerekir.

- Proteinler, dokuların iyileşmesi ve yenilenmesi için çalışırlar. Hayvansal kaynaklı gıdalardan alacağınız proteinler, protein gereksiniminizi karşılamada size yardım edecektir. Bir adet yumurta, 1 köfte kadar et (30gr) ve 1 bardak süt (200ml) ortalama 6 gr protein içerir.
- İhtiyacınız olan vitamin ve mineralleri besinlerden karşılamak en güvenli yoldur. Ancak tedavinin yan etkileri nedeniyle yeteri kadar besin tüketemiyorsanız hekiminizle ilaç desteği (multivitamin/mineral) konusunda görüşebilirsiniz. Kusmayı önlemek için multivitaminleri her zaman yemekle beraber alın.
- Günde ortalama tüketilen 8-10 bardak sıvı dehidrate (sıvı kaybı) olmanızı önleyecektir. Ancak kusma, ishal ve ateş gibi durumlar söz konusu olduğu takdirde aldığınız sıvı miktarını artırın. Sıvı alımı için su, meyve suyu, ayran iyi seçeneklerdir. Kahve ve çay gibi içecekler, vücudunuzdaki suyun atılmasına neden olarak sıvı kaybetmenize yol açarlar.

Fiziksel Aktiviteyle Gelen Enerjik Yaşam

Tedavi sırasında fiziksel olarak aktif olmak istemeyebilirsiniz ya da kanser ve kanser tedavileri sizi yatağa bağlayabilir. Ancak yetersiz fiziksel aktivite, enerjinizin azalmasına ve kendinizi yorgun hissetmenize neden olur. Gücünüzün el verdiği sürece yaptığınız hafif düzeyde aktivite, stres hormonlarının seviyesinde düşme meydana getirerek kaygı ve depresyon üzerine olumlu etki gösterirken, halsizlik, bulantı ve ağrıların azalmasını sağlar. Çok hafif düzeyde yapılan aktivite dahi iştahınızın artmasını sağlar, barsak hareketlerinizi düzenleyerek sindirim sorunlarına karşı olumlu etki gösterir.

Aktiviteye başlamadan önce aşağıdaki birkaç noktayı göz önünde bulundurun.

- Sağlık personeline aktivite yapmanızda herhangi bir kısıtlama olup olmadığını sorun.
- Aşırıya kaçmayın. Çok hafif düzeyde başladıktan sonra kademe kademe kendinizi zorlamadan artırabilirsiniz.
- Yüzme, yürüme ve bisiklete binme gibi sporlar diğer aktivitelere göre daha güvenli olup sakatlanma riski daha azdır.

Tedaviye Bağlı Olarak Gelişen Sindirim Sorunları

Kanser tedavisi gören her hastanın bu tip sorunlarla karşılaşacağı kesin değildir. Bazı hastalar bu kısımda vereceğimiz sorunları ağır yaşarken, bazı bireyler hafif atlatır, bazıları ise bu tarz sorunlarla hiç karşılaşmazlar.

Bulantı ve Kusmanın Kontrol Altına Alınması

Kemoterapi ve radyoterapiye bağlı olarak bulantı ve kusma sorunları sık görülen yan etkilerdendir. Eğer kemoterapi alıyorsanız, size verilen ilacın türü bu tarz sorunların oluşmasına etki edebilir. Bazı hastalarda bir ilaç bulantı ve kusmaya neden olurken bazı insanlarda da bu tip etkiler görülmeyebilir. Bu nedenle tedavi öncesi bu tip olasılıkları göz önünde bulundurup, bu gibi etkilerin olabileceği konusunda kendinizi hazırlamanız sizin için daha yararlı olacaktır.

Belirttiğimiz gibi bu tip yan etkiler kişiden kişiye farklılık gösterir. Kimi bireylerde uygulanan tedaviyi bile düşünmek bulantı ve kusmaya neden olabilmektedir. Sık kusma, dehidrasyona (sıvı kaybı) neden olduğu takdirde tehlikeli olabilir. Eğer mideniz bulanıyor ve sık kusuyorsanız kendinizi dört ile sekiz saat bir şeyler yemek veya içmek için zorlamayın. Bu süre sonunda sıvı (meyve suyu, ayran, tanesiz çorba vs.) olarak besin tüketmeye başlayın.

Bulantı ve Kusmayla Başaçıkma

Bulantı ve kusma, ameliyat, kemoterapi ve radyoterapinin en yaygın komplikasyonudur. Bazı bireyler tedavinin hemen sonrasında, bazıları ise iki-üç gün sonra bulantı ve kusma yaşar. Bu gibi durumlarda antiemetikler (bulantıyı önleyen ilaçlar) yaşadığınız bu sorunun kontrol altına alınmasında size yardımcı olacaktır. Hekiminiz aksini belirtmedikçe verdiği antiemetiği kullanmak için kusmayı beklemeyin. Antiemetik kullandığınız halde kusmalarınız devam ederse, bu durumu hekiminize bildirmeyi ihmal etmeyin. Hekiminiz muhtemelen başka bir antiemetik tavsiye edecektir. Bulantı ve kusmanız sona erdikten sonra dehidrate olmamanız için sıvı gıdalar tüketmeye başlamanız yerinde olacaktır.

İşte size bulantı sorunlarıyla başa çıkmanız için birkaç öneri:

- Hekiminizden bulantı ve kusmanızı kontrol altına almak için antiemetik ilaçlar isteyin.
- Mideniz için sindirimi kolay olan
- tost, kraker gibi kuru gıdalar,
- yoğurt,
- haşlanmış patates, pirinç,
- derisi soyulmuş tavuk (haşlama veya fırında),
- yoğun kıvamlı çorbalar, gibi besinleri tercih edin.

Kaçının!

- Yağlı ve kızarmış yemeklerden,
- Şeker, pasta, kurabiye gibi çok tatlı besinlerden,
- Sıcak veya baharatlı yemeklerden,
- Sert kokulu besinlerden
- Fiziksel çevrenin temiz ve kokusuz olmasına özen gösterin.
- Öğünlerinizi az miktarda ve sık aralıklarla tüketin (günde altı-sekiz öğün).
- Yediğiniz yiyeceklerin soğuk veya oda ısısında olmasına özen gösterin. Böylece kokusunu ve tadını azaltmış olursunuz.
- Yemek yediğiniz odanın sıcak olmamasına dikkat edin.
- Çeşitli araştırmalar zencefilin bulantı ve kusmaya olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Bu nedenle günlük beslenmenize zencefil ekleyebilirsiniz.
- Öğünlerde sıvı alımından kaçının.
- Yemeklerden sonra dinlenin.
- Yemek yer yemez sırt üstü yatmayın.
- Eğer sabahları bulantınız oluyorsa, yataktan kalkmadan kraker atıştırın.
- Soğuk ve yumuşak besinler daha iyi tolere edilir, o nedenle bu tip besinleri tercih edin.
- Ağız hijyeninize özen gösterin.

Kabızlık

Beslenme alışkanlıklarınızdaki değişiklikler, halsizlik, kullanılan ilaçlar ve azalan aktivite düzeyi kabızlığın oluşmasına neden olabilen durumlardır. Kanserli hastalarda kabızlık, kanserin belirtisi

olabildiği gibi, tedaviler de kabızlığa neden olabilir. Dehidrasyon (sıvı kaybı) ve yetersiz besin alımı da kabızlığın ortaya çıkmasına neden olabilen durumlardır.

Ağrı için kullanılan ilaçlar, anksiyete ve depresyon ilaçları, mide antiasitleri, diüretikler (idrar söktürücü), demir ve kalsiyum içeren multivitamin mineral preparatları, uyku ilaçları ya da genel anestezi kabızlığa neden olabilen ilaçlardır. Bazı kemoterapi ilaçları, özellikle yaşlı ve düşük posalı besinlerle beslenen bireylerde kabızlığa yol açabilir.

Kabızlığınızı önlemek için birkaç öneri:

- Kurubaklagiller, tam tahıl ürünleri, kepekli ekmek, kepekli makarna, kuru meyveler gibi lif içeriği yüksek besinler tüketmeye özen gösterin.
- Lif alımını artırmak için kabuğuyla birlikte tüketilebilen meyve ve sebzeleri iyi yıkayarak kabuğuyla tüketin.
- Bol miktarda ve özellikle ılık sıvı almaya çalışın (8-10 bardak).
- Daha aktif olmaya çalışın.
- Her gün aynı saatlerde yemek yemeye çalışın.
- Hekiminizin önerdiği laksatifleri kullanın.

Aşağıdaki durumlarda hekiminize başvurun:

- Üç gün boyunca tuvalete çıkamazsanız
- Anal bölgede veya dışkıda kan görürseniz
- Laksatif kullanımını takiben 2 gün içinde tuvalete çıkamazsanız
- Sürekli olan kramp ve kusma durumunda