

## سرطان پستان: تغذیه مناسب بعد از تشخیص

انتخاب تغذیه و سبک زندگی سالم بعد از تشخیص سرطان پستان برای سلامتی عمومی شما اهمیت دارد. این امر می‌تواند از مشکلات سلامتی نظیر بیماری‌های قلبی، دیابت، پوکی استخوان و دیگر سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. این انتخاب کمک می‌کند که احتمال بازگشت سرطان پستان نیز کاهش یابد.

این نوشتار نکاتی در مورد تغذیه و سبک زندگی سالم ارائه می‌دهد. اگر دچار مشکلات تغذیه هستید، دچار کاهش وزن ناگهانی شده‌اید، یا به عوارض جانبی شیمی درمانی یا پرتو درمانی مبتلا هستید، اطلاعات موجود در این بروشور ممکن است نتواند به شما کمک کند. به جای این بروشور، با یک متخصص تغذیه رسمی برای تهیه یک برنامه‌ی غذایی متناسب با نیازهایتان صحبت نمایید.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



یک رژیم متعادل و متنوع را دنبال کنید که از موارد زیر سرشار باشد:

- سبزیجات
- میوه‌ها
- غلات کامل
- حبوبات

تغذیه گیاهی، فیبر و ویتامین‌های متنوع و دیگر مواد پیشگیری کننده از سرطان به بدن ارائه می‌دهد. این نوع از تغذیه به افراد کمک می‌کند وزن سالمی داشته باشند.

نصف ظرف خود را با سبزیجات و میوه‌ها، یک چهارم آن را با غلات و یک چهارم آن را با حبوبات، ماهی، تخم مرغ یا دیگر انواع گوشت پر کنید. نمونه‌های غلات کامل شامل جو، گندم کامل و کینوا است. حبوبات شامل دانه سویا، لوبیای خشک، لوبیا، عدس و نخود می‌شود. به جای گوشت، بیشتر از حبوبات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. در صورت تمایل از شیر و فراورده‌های شیری کم چربی استفاده کنید.

### وزن سالم خود را حفظ کنید

داشتن وزن سالم همراه با تغذیه سالم می‌تواند ریسک بروز سرطان‌های جدید و مشکلات سلامتی مثل دیابت و بیماری‌های قلبی را پایین بیاورد. رژیم سالم و سبک زندگی فعال می‌تواند شما را برای مدیریت وزن خود در حین و بعد از درمان سرطان پستان کمک کند. اگر نگران اضافه وزن هستید یا کم وزنی بیش از حد دارید، با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

### چربی‌های سالم انتخاب کنید

هر روز مقدار کمی از چربی‌های سالم مصرف کنید. چربی‌های سالم شامل موارد زیر می‌شود:

● آووکادو، ماهی، مخصوصاً ماهی‌های پرچربی مثل ماهی سالمون، ماهی ماکریل، شاه ماهی و ساردین، آجیل و دانه ها

● روغن‌هایی مانند زیتون یا روغن کانولا.

از روش‌های آشپزی مانند کباب کردن، بخارپز کردن یا برشته کردن استفاده کنید که نیاز به چربی اضافه ندارند.

غذاهایی مانند نمونه‌های زیر که چربی ناسالم (اشباع شده) دارند را محدود کنید:

● شیر و فراورده‌های شیری پرچرب (پنیر، خامه و بستنی)

● کره، پالم یا روغن نارگیل

● پوست مرغ

● گوشت‌های چرب، شامل گوشت‌های فراوری شده مثل غذاهای گوشتی، سوسیس‌ها و بیکن

● فست فودها، غذاهای آماده و غذاهای فراوری شده‌ی پر چرب مثل چیپس و دیگر میان وعده‌ها، غذاهای پخته شده آماده، سیب زمینی سرخ کرده و غذاهای سرخ شده

اگر غذاهای بالا را مصرف می‌کنید مقدار آنها را کم کنید.

### غذاهای پرشکر را محدود کنید

غذاهای پرشکر کالری بیشتری دارند و خوردن آنها معمولاً به اضافه وزن می انجامد. این غذاها معمولاً از مواد مغذی که از سرطان جلوگیری می کنند نیز خالی هستند. برای کم کردن شکر موارد زیر را انجام دهید:

● آب، چای یا قهوه‌ی شیرین نشده را به جای نوشیدنی‌های پرشکر مانند چای و قهوه‌ی شیرین، لیموناد، نوشیدنی‌های میوه‌ای و نوشابه استفاده کنید.

● غذاهای پرشکر مانند غلات شیرین، غذاهای پخته شده آماده، کیک، دونات، شکلات و کلوچه را محدود کنید.

اگر غذاهای ذکر شده را مصرف می کنید مقدار آنها را کم کنید.

### فعال باشید

فعالیت بدنی کمک می کند سالم بمانید و در حین و بعد از درمان سرطان پستان حال بهتری داشته باشید. این فعالیت‌ها ممکن است ریسک بازگشت سرطان پستان را نیز کاهش دهند. انجام این فعالیت‌ها به همراه رژیم غذایی سالم می تواند در به دست آوردن و حفظ وزن سالم نیز مفید باشد.

● هدف خود را انجام هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه (دو و نیم ساعت) فعالیت متوسط یا سنگین بگذارید که ضربان قلب و تنفس شما را افزایش می دهد. فعالیت‌هایی را به برنامه خود اضافه کنید که از آنها لذت می برید مانند قدم زدن سریع، شنا یا دوچرخه سواری. در صورت نیاز فعالیت‌ها را به جلسات ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای تقسیم کنید.

● بهتر است دو فعالیت قدرتی مانند وزنه برداری، کار در حیاط یا استفاده از باندهای مقاومتی را نیز انجام دهید.

هرچند شرکت در فعالیت‌های بدنی در کل ایمن است، با پزشک یا تیم مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید تا بدانید چه نوع و اندازه از فعالیت‌ها مناسب شما هستند.

### هر روز مقدار توصیه شده‌ی کلسیم و ویتامین D مصرف کنید.

بعضی درمان‌های سرطان پستان ممکن است استخوان‌های شما را ضعیف کنند. کلسیم و ویتامین D مواد مغذی مهمی برای داشتن استخوان‌های قوی هستند.

برای دریافت مقدار توصیه شده‌ی کلسیم اقدامات زیر را انجام دهید:

- هر روز غذاها و نوشیدنی‌هایی که سرشار از کلسیم هستند استفاده کنید. منابع خوب کلسیم عبارتند از شیر کم چرب (بدون چربی، یک درصد، ۲ درصد) و فراورده‌های شیری (ماست، کفیر، پنیر خامه‌ای) و سویای غنی شده با کلسیم و دیگر نوشیدنی‌های گیاهی. فراورده‌های شیری کم چرب را بیشتر انتخاب کنید.
- اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید مقدار کافی کلسیم را از غذاها و نوشیدنی‌ها دریافت کنید، پیش از استفاده از مکمل‌های کلسیم با یک کارشناس تغذیه صحبت کنید.

سن	مقدار مصرف مورد نظر	سقف مصرف (جمع دریافتی از غذا و مکملها)
۱۹-۵۰ سال	۱۰۰۰ میلی گرم در روز	۲۵۰۰ میلی گرم در روز
بالای ۵۰ سال	۱۲۰۰ میلی گرم در روز	۲۰۰۰ میلی گرم در روز

برای دریافت مقدار توصیه شده‌ی ویتامین D موارد زیر را انجام دهید:

- غذاهایی که منابع ویتامین D هستند را هر روز بخورید و بیاشامید. منابع مناسب ویتامین D شامل شیر، نوشیدنی‌های غنی شده‌ی سویا و دیگر نوشیدنی‌های گیاهی و ماهی چرب می‌باشد.
- اگر بیش از ۵۰ سال سن دارید، علاوه بر خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D مکمل‌های روزانه ویتامین D با IU 400 توصیه شده است.

سن	مقدار مصرف مورد نظر	سقف مصرف (جمع دریافتی از غذا و مکملها)
۱۹-۵۰ سال	IU 600 در روز	IU 4,000 در روز
بالای ۷۰ سال	IU 800 در روز	IU 4,000 در روز

## ملاحظات دیگر

سیاری از زنان می‌خواهند بدانند آیا باید غذاها و مکمل‌های خاصی را به خاطر تأثیرشان بر رشد سرطان در رژیم غذایی خود بگنجانند یا از آن حذف کنند. در حال حاضر تحقیقات کافی که نشان دهد خوردن یک غذای خاص یا استفاده از یک مکمل به خصوص تغییری در سرطان پستان ایجاد می‌کند، وجود ندارد.

پرسش‌های متداول در زیر پاسخ داده شده‌اند.

## سویا و تخم کتان

دانه سویا، غذاهای تهیه شده از سویا (مانند نوشیدنی سویا، آجیل سویا، توفو، تمپه، ادامامی (دانه‌های سویای سبز و جوان) و دانه‌های کتان زمینی سرشار از فیتواستروژن‌ها هستند. فیتواستروژن‌ها (یا استروژن‌های گیاهی) موادی یافته شده در گیاهان هستند که به هورمون استروژن شباهت زیادی دارند. تحقیقات در گذشته در مورد حیوانات نگرانی‌هایی به وجود آورده که سویا ممکن است باعث افزایش رشد سرطان پستان شود. تحقیقات تازه نشان می‌دهد که خوردن غذاهای حاوی سویا بعد از تشخیص سرطان پستان خطرناک نیست. دیگر غذاهای گیاهی ممکن است به مقدار اندک فیتواستروژن داشته باشند.

### ● فراورده‌های سویا

● یک تا دو واحد سویا می‌تواند روزانه به عنوان قسمتی از یک رژیم غذایی متنوع مصرف شود. یک واحد معمول سویا شامل موارد زیر است: ۲۵۰ میلی لیتر (یک فنجان) نوشیدنی سویا، ۱۲۵ میلی گرم (نصف فنجان) توفو، ۶۰ میلی لیتر (یک چهارم فنجان) دانه سویای برشته شده، یا ۱۷۵ میلی لیتر (سه چهارم فنجان) ادامامی (دانه‌های سویای سبز و جوان).

● از استفاده از مکمل‌های سویا مثل فراورده‌های سویا به شکل عصاره یا قرص پرهیز کنید.

### ● تخم کتان

● تخم کتان زمینی، ۱۵ تا ۳۰ میلی لیتر (یک تا دو قاشق غذاخوری) در روز می‌تواند به عنوان قسمتی از رژیم غذایی مناسب مصرف شود. با این حال، این ماده‌ی غذایی ممکن است در جذب بعضی داروها خلل ایجاد کند. با یک داروساز مشورت کنید تا بدانید تخم کتان داروهایی را که مصرف می‌کنید تحت تأثیر قرار می‌دهد یا خیر.

● تخم کتان کامل منبع سرشاری از فیتواستروژن نیست. تخم‌ها معمولاً بدون شکسته شدن از معده می‌گذرند.

**شیر و فراورده‌های شیری:** بعضی از مردم نگران میزان هورمون‌های موجود در شیر و فراورده‌های شیری هستند. استفاده از هورمون‌های تولید شیر یا افزایش رشد برای گاوهای شیرده در کانادا ممنوع است. شیر کم چرب و فراورده‌های شیری منابعی سرشار از کلسیم، ویتامین دی و پروتئین هستند و می‌توانند به عنوان بخشی از یک رژیم سالم گنجانده شوند.

**مکمل‌ها:** استفاده از مکمل‌های گیاهی، ویتامینه و معدنی برای جلوگیری یا درمان سرطان توصیه نمی‌شود. روشن نیست که استفاده از هر گونه مکمل به جلوگیری از بدتر شدن یا بازگشت سرطان پستان کمک می‌کند یا خیر. نگرانی‌هایی وجود دارد که این مکمل‌ها ممکن است در درمان سرطان خلل ایجاد کند یا تأثیرهای ناخواسته‌ی دیگری داشته باشد. در طول درمان سرطان، استفاده از مکمل معدنی مولتی ویتامین استاندارد برای بیشتر مردم بی‌خطر است.

اگر نگران هستید که مقدار کافی ویتامین و مواد معدنی از غذاهایی که می‌خورید دریافت می‌نمایید یا خیر، یا اگر پرسشی در مورد مکمل‌ها دارید با یک کارشناس تغذیه مشورت کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

**8-1-1** خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

- هیلث‌لینک بی‌سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیتیشن سروسز بلتھ لینک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائیتیشن) بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیہ برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 8-1-1 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.