

## دستورالعمل‌های تغذیه سالم برای بازماندگان سرطان

تغذیه و سبک زندگی سالم می‌تواند به بهبودی شما پس از درمان سرطان کمک کند و احتمال عود مجدد سرطان را کاهش دهد. انتخاب‌های سالم می‌توانند خطر بروز بیماری قلبی، دیابت و سایر انواع سرطان را کاهش دهند.

به عنوان یک بازمانده سرطان، ممکن است نیازهای تغذیه‌ای خاصی داشته باشید که بر رژیم غذایی شما تاثیرگذار هستند. در صورتی که دارای مشکلات تغذیه‌ای هستید، کمبود وزن دارید، هنوز از عوارض جانبی یا مشکلات سلامت بلندمدت ناشی از سرطان یا راهکارهای درمانی آن رنج می‌برید، ممکن است اطلاعات ارائه شده در این بروشور برای شما مفید نباشند. برای کسب اطلاعات درباره انتخاب‌های غذایی که با نیازهای شما مطابقت دارند با یک متخصص تغذیه تماس بگیرید.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



هنگامی که در حال بهبود هستید و در صورت میسر بودن، یک رژیم غذایی متعادل بر اساس رهنمودهای پیشگیری از سرطان انتخاب کنید. شما می‌توانید در راستای دستیابی به اهداف تغذیه سالم گام بردارید و با تغییر انتخاب‌های غذایی خود به صورت تدریجی، سلامت خود را بهبود ببخشید. برای بسیاری از افراد، ایجاد تغییرات کوچک به صورت تدریجی عملی‌تر و راحت‌تر از آن است که تغییرات سریع را ایجاد نمایند. بررسی کنید کدام روش ایجاد تغییرات برای شما مناسب‌تر است.

داشتن یک دفترچه ثبت برنامه غذایی می‌تواند کمک کند درباره عادات‌های تغذیه‌ای خود آگاه شده و در راستای نیل به اهداف تغذیه‌ای سالم گام بردارید.

### همه روزه مجموعه‌ای متنوع از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و غذاهای پروتئینه مصرف کنید

غذاهای پایه گیاهی تنوع زیادی از ترکیبات ضد سرطانی را شامل می‌شوند. این ترکیبات شامل فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد موثره گیاهی هستند. همه مواد غذایی با پایه گیاهی شامل سبزیجات، میوه‌جات، غلات کامل، حبوبات، آجیل‌ها، دانه‌ها و ادویه‌جات منابع ترکیبات ضدسرطانی به شمار می‌روند. برای محافظت در مقابل سرطان، مصرف حجم زیاد و متنوع از محصولات غذایی با پایه گیاهی اهمیت بیشتری نسبت به متمرکز شدن بر روی مصرف یک غذای خاص دارد.

از بشقاب خود به عنوان یک راهنما کمک بگیرید:

۱ نصف بشقاب را با سبزیجات و میوه‌ها پر کنید. سبزیجات غیر نشاسته‌ای بیشتری در مقایسه با سبزیجات نشاسته‌ای انتخاب نمایید.

۲ سبزیجات غیرنشاسته‌ای شامل بروکلی، کلم، سبزیجات برگی، باک چوی، کدو سبز، لوبیا سبز و لوبیای ماری، هویج، کرفس، خیار، پیاز، سیر، گوجه فرنگی و انواع فلفل به همراه تمام سبزیجات دیگر هستند. سبزیجات نشاسته‌ای شامل سیب‌زمینی، سیب‌زمینی هندی، سیب‌زمینی شیرین، بارهنگ و ذرت می‌باشند.

۳ یک چهارم بشقاب خود را با غلات کامل مانند جوی دوسر، جو، گندم سبوس‌دار و کوینوا پر کنید.

- ۱ یک چهارم دیگر بشقاب خود را با غذاهای پروتئینه مانند بقولات، ماهی، توفو، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، گوشت قرمز یا ماکیان پر کنید. بقولات شامل دانه سویا، نخود فرنگی خشک، لوبیا، عدس و نخود هستند.
- ۱ یک الگوی تغذیه‌ای سالم شامل مقادیر متوسط ماهی، ماکیان، تخم مرغ، لبنیات کم چرب و مقادیر کم گوشت قرمز مانند گوشت گاو و خوک است. این مواد غذایی منابع خوبی از پروتئین و سایر مواد مغذی هستند که سلامت مطلوب شما را تأمین می‌کنند.

### مصرف مواد غذایی کاملاً فرآوری شده را به حداقل برسانید

این مواد غذایی و نوشیدنی حاوی مقادیر بالای قند، سدیم و چربی هستند. این محصولات غالباً حاوی مقادیر کمی مواد مغذی مطلوب مناسب برای سلامت ما هستند و با برخورداری از کالری بالا سبب اضافه وزن ما خواهند شد. دفعات مصرف این مواد غذایی را کاهش دهید و در صورت مصرف مقادیر کمی استفاده کنید.

مواد غذایی کاملاً فرآوری شده عبارتند از:

- ۱ نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، قهوه شیرین و دمنوش‌ها، لیموناد و نوشیدنی‌های میوه‌ای
- ۱ چیپس‌ها و سایر میان وعده‌های مشابه
- ۱ سیبزمینی سرخ کرده
- ۱ نودل‌های فوری و سوپ‌های بسته‌بندی شده
- ۱ غذاهای کاملاً سرخ شده
- ۱ سرنال صبحانه‌های شیرین
- ۱ آبنبات
- ۱ بستنی
- ۱ شیرینیجات مانند پای، کیک، دونات‌ها و کلوچه‌ها

### کمتر گوشت قرمز مصرف کنید و مصرف گوشت‌های فرآوری شده را نیز به حداقل برسانید

کمتر از گوشت‌های قرمز مانند گوشت گاو، خوک، بره و بز استفاده کنید و در صورت استفاده، مقادیر کمی مصرف نمایید. اگر گوشت قرمز مصرف می‌کنید مقدار آن باید کمتر از 500 گرم (18 اونس) پخته شده در هفته باشد.

از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، بیکن، همبرگر، هات‌داگ خودداری کنید یا آنها را به صورت موردی مصرف کنید.

### برای پیشگیری از سرطان بهتر است از مصرف الکل خودداری کنید

اگر الکل می‌نوشید دفعات مصرف آن را به یک نوشیدنی در روز برای زنان یا دو نوشیدنی در روز برای مردان کاهش دهید.

منظور از یک نوشیدنی:

- ا یک بطری 341 میلی‌لیتری (12 اونس) آبجوی 5%، نوشیدنی الکلی سیب یا نوشیدنی الکلی سرد
- ا 142 میلی‌لیتر (5 اونس) شراب 12%
- ا 43 میلی‌لیتر (1.5 اونس) مشروب الکلی 40% مانند عرق چاودار، ودکا، ویسکی، عرق نیشکر و عرق جو سیاه.

### برای محافظت در مقابل سرطان، مواد غذایی و مکمل‌ها را مصرف کنید

هنگام درمان سرطان باید از مصرف مکمل‌های با دوز بالای ویتامین، مواد معدنی و مواد گیاهی و دیگر مکمل‌ها خودداری کرد.

تا به حال ثابت نشده است که مکمل‌های ویتامینه، مواد معدنی یا گیاهی از تشدید سرطان و یا عود مجدد آن جلوگیری کنند. مکمل‌ها قادر نیستند به همان اندازه مصرف غذاهای کامل در مقابل سرطان نقش وضعیتی داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد برخی مکمل‌ها ممکن است خطرناک باشند و خطر بروز سرطان برای برخی افراد را افزایش دهند. قبل از مصرف مکمل‌ها در رابطه با نیازهای خاص خود با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

### سعی کنید به وزن مناسب برسید

هم کمبود وزن و هم اضافه وزن هر دو می‌توانند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی را افزایش دهند. یک رژیم غذایی سالم به همراه سبک زندگی فعال می‌تواند کمک کند وزن خود را مدیریت نمایید. چنانچه در خصوص وزن خود نگران هستید، با یک متخصص تغذیه در رابطه با یک برنامه غذایی سالم که مناسب شرایط شما باشد مشورت کنید.

### فعالیت بدنی داشته باشید

فعالیت جسمانی مناسب می‌تواند کمک کند ضمن بر خورداری از وزن مطلوب، سلامتی خود را حفظ کنید و احساس تندرستی داشته باشید. همچنین می‌تواند سبب کاهش خستگی، حفظ توان بدنی و کاهش خطر عود بعضی انواع سرطان‌ها شود.

قبل از رو آوردن به فعالیت بدنی بیشتر، با پزشک یا تیم مراقبت درمان خود در رابطه با انواع فعالیت‌های مفید و حجم مناسب فعالیت برای خود صحبت کنید.

### منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 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.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 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:

1 هلتلینک بی سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی 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.



توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسز هیلته اینک بی سی) سابقه دائل-اے - دایتیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هلتلینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.