

راهنمای تغذیه پس از تشخیص سرطان پروستات

آماده کردن غذای سالم و انتخاب سبک زندگی پس از تشخیص سرطان پروستات می تواند در بهبود سلامتی شما مفید باشد و از شما در برابر سایر مشکلات سلامتی از قبیل بیماری قلب، دیابت و سایر سرطانها مراقبت میکند. مطالعات نشان می دهند که یک رژیم سالم که شامل طیفی از غذاها می باشد می تواند از بدتر شدن و یا عود سرطان پروستات پیشگیری کند. البته تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

این دفترچه شامل اطلاعات کلی برای کمک به شما در طراحی یک رژیم سالم است. همچنین آن دسته از غذاها را که تحقیقات نشان می دهند ممکن است باعث افزایش یا کاهش پیشروی سرطان پروستات شود مورد تاکید قرار می دهد.

اگر در خوردن مشکل دارید، یا به طور ناگهانی وزن کم کرده اید، یا دچار عوارض شیمی درمانی یا پرتو درمانی شده اید، اطلاعات این دفترچه در حال حاضر برای شما خیلی مفید نخواهد بود. با یک رژیم درمان رسمی در مورد طراحی برنامه غذایی متناسب با نیازهای خود مشورت کنید.

اقداماتی که می توانید انجام دهید



یک رژیم گیاهی را دنبال کنید.

رژیم گیاهی به آن دسته از مردانی که می توانند خوب غذا بخورند و یک رژیم متنوع و متعادل دارند توصیه می شود.

یک رژیم گیاهی غنی شامل موارد زیر است:

- ا سبزیجات
- ا میوه ها
- ا غلات سبوس دار
- ا حبوبات (عدس، لوبیا و نخود)
- ا آجیل و دانه.

یک رژیم گیاهی لزوماً یک رژیم صرفاً گیاه خواری نیست. ماهی و سایر گوشت ها (گاو، خوک، شکار حیوانات شکاری وحشی، مرغ) و محصولات حیوانی مانند تخم مرغ به مقدار کم می تواند در این رژیم گنجانده شود.

نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات و میوه، یک چهارم آن را با غلات سبوس دار و یک چهارم آن را با گوشت و جایگزین های آن در هر وعده پر کنید. اغلب به جای گوشت از حبوبات استفاده کنید.

غذاهای گیاهی فرآوری نشده و کامل، شامل طیفی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر است و اغلب کالری، نمک، شکر افزوده و چربی پایینی دارند. خوردن غذاهای گیاهی برای برآوردن نیازهای تغذیه ای می تواند گرسنگی شما را رفع کرده

و در عین حال ثابت ماندن در یک وزن سالم را آسان تر کرده و باعث می شود احساس خوبی داشته باشید.

توجه داشته باشید: اگر طی دوره پرتودرمانی دچار اسهال هستید، از میزان مصرف فیبر بکاهید. میزان غذاهای با فیبر بالا مانند سبوس غلات، آلو، پوست میوه و سبزیجات را محدود کنید.

سعی کنید در یک سایز مناسب بمانید.

افزایش وزن در میان مردان مبتلا به سرطان پروستات که هورمون درمانی می شوند رایج است. برخی از تحقیقات نشان می دهند که افزایش وزن می تواند خطر عود سرطان و سایر مشکلات مربوط به سلامتی را افزایش دهد. یک رژیم سالم و سبک زندگی فعال می تواند به شما در مدیریت وزن کمک کند. اگر در مورد وزنانتان نگرانی دارید با یک رژیم درمان رسمی مشورت کنید.

غذاهای پرچرب و شکر افزوده را محدود کنید.

غذاهای پرچرب و شکر افزوده کالری بالاتری دارند و خوردن آن ها اغلب منجر به افزایش وزن می شود. همچنین اغلب ارزش غذایی که در برابر سرطان مراقبت می کند، پایینی دارند. برای محدود کردن چربی و شکر افزوده:

- ۱ به جای نوشیدنی های شیرین مانند قهوه و چای شیرین شده، لیموناد، آبمیوه و مشروب، آب، چای یا قهوه شیرین نشده بنوشید.
- ۱ مصرف فست فود، غذاهای آماده و تنقلات پرچرب و شیرین فرآوری شده مانند چیپس، سیب زمینی سرخ شده، کنتاکی، غذاهای پخته شده در فر، بستنی و بیسکویت را محدود کنید. اگر از این غذاها می خرید سهم کوچکی از آن را بردارید.

روزانه مقدار توصیه شده کلسیم و ویتامین دی را مصرف کنید.

هورمون درمانی برای سرطان پروستات می تواند استخوان های شما را ضعیف کند. برای دریافت میزان توصیه شده کلسیم و ویتامین دی به منظور قوی نگاه داشتن استخوان ها باید:

- ۱ روزانه منابع غذایی سرشار از کلسیم مصرف کنید. منابع خوب کلسیم شامل شیر و محصولات لبنی (از قبیل ماست و کفیر) و سویای غنی شده با کلسیم یا سایر نوشیدنی های گیاهی است.
- ۱ هنگام انتخاب محصولات لبنی، اغلب اوقات محصولات کم چرب (2% M.F. یا کمتر) را انتخاب کنید.
- ۱ اگر به میزان کافی کلسیم از غذا دریافت نمی کنید، از مکمل کلسیم استفاده کنید.
- ۱ هر روز از منابع غذایی حاوی ویتامین دی استفاده کنید. منابع حاوی ویتامین دی عبارتند از: شیر، شیر سویای غنی شده و سایر نوشیدنی های گیاهی، ماهی چرب و مارگارین.
- ۱ اگر بالای 50 سال هستید، توصیه می شود روزانه از مکمل ویتامین دی 400IU علاوه بر منابع غذایی حاوی ویتامین دی استفاده کنید.

| سن | میزان مصرف روزانه توصیه شده | زیر نظر بمانید | میزان روزانه ویتامین دی توصیه شده، به واحد بین المللی (IU) |
|--------------|--------------------------------|-------------------|---|
| 19 تا 50 سال | 1000 | 2500 | 600IU |
| 51 - 70 سال | 1000 | 2000 | 600IU |
| بالای 70 سال | 1200 | 2000 | 800IU |

در مورد تحقیقات اخیر غذایی بخوانید.

بسیاری از غذاها از جنبه تاثیرگذاری بر سرطان پروستات مورد مطالعه قرار گرفته شده اند. با اینکه هنوز به اثبات نرسیده است اما تحقیقات اشاره داشته اند که گنجانده برخی غذاها و محدود کردن برخی دیگر می تواند پیشروی سرطان پروستات را کند کند.

غذاهایی که باید گنجانده شود:

- | محصولات حاصل از گوجه فرنگی مانند رب گوجه فرنگی، سس، آب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی کنسرو شده.
- | سبزیجات کلمی مانند کلم چینی، بروکلی، کلم، گل کلم و کلم برگ.
- | چربی گیاهی سالم مانند آوآکادو، دانه ها، و روغن های گیاهی مانند کانولا و روغن زیتون.

غذاهایی که باید محدود شود:

- | چربی های حیوانی مانند گوشت چرب، پوست مرغ، لبنیات پرچرب (بیش از 2% M.F) و غذاهای پخته شده در فر با کره.
- | گوشت قرمز.
- | گوشت های فرآوری شده مانند کالباس، گوشت خوک و سوسیس.

تحقیقات کافی مبنی بر نشان دادن این موضوع که مصرف ماهی، غذاهای حاوی سویا، تخم کتان، انار یا نوشیدن قهوه و چای تاثیری بر پیشروی سرطان پروستات داشته باشند وجود ندارد. حتی با این وجود، اینها غذاهای سالمی هستند و مردان می توانند آنها را به عنوان بخشی از رژیم متنوع گیاهی خود در برنامه بگنجانند.

به جای مکمل ها از غذا استفاده کنید.

تاکنون تحقیقات محکم حاکی از این موضوع که مصرف ویتامین، مواد معدنی یا مکمل های گیاهی از بدتر شدن یا عود

کردن سرطان پروستات پیشگیری می کند وجود ندارد. برخی تحقیقات حتی اینطور توصیه می کنند که مکمل ها می توانند مضر نیز باشند. به عنوان مثال مکمل های ویتامین ای و سلنیوم خطر سرطان پروستات را در برخی افراد افزایش می دهند. بنابراین، مصرف مکمل مواد معدنی و ویتامین برای پیشگیری یا درمان سرطان پروستات به طور کلی توصیه نمی شود.

اگر نگران هستید که به میزان کافی ویتامین و مواد معدنی در رژیم خود دریافت نمی کنید، مصرف روزانه یک مکمل مولتی ویتامین و مواد معدنی برای اکثر افراد بی خطر است. پیش از مصرف هر مکمل دیگری با پزشک یا رژیم درمان رسمی مشورت 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 بی سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می دهد 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 می دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متخصص 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 هیلثلینک بی سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی بیشتر ارائه می گردند که پنداشته می شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچگونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسزبیلته لیک بی سی) سابقه دائل-اے- دائیتیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هیلثلینک 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 می نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجم شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.

