

التغذية الصحية

توضّح هذه المعلومات كيفية تناول الطعام بشكل جيد والحفاظ على وزن صحي. وهي تفسر أسباب أهمية اتباع نظام غذائي صحي. كما نقدم لك دليلاً للتغذية الصحية يعرض أنواع الطعام المختلفة ومكونات النظام الغذائي الصحي. الكلمات المسطرة مشروحة في مسرد المصطلحات في نهاية النشرة.

نأمل أن تجيب نشرة المعلومات هذه على أسئلتك. إذا كانت لديك أية استفسارات أخرى، يمكنك أن تسأل طبيبك أو الممرضة أو اختصاصي التغذية.

يمكنك أيضاً الاتصال بمؤسسة ماكميلان لدعم مرضى السرطان على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأننا لدينا مترجمون، وبالتالي يمكنك أن تتحدث إلينا باللغة العربية. عليك فقط أن تذكر كلمة "العربية" باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال. سيُساعدُ متخصصي دعم مرضى السرطان الرد على استفساراتك الطبية أو التحدث معك عن شعورك تجاه مرض السرطان.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- الأسباب التي تجعل من النظام الغذائي أمراً مهماً
- إجراء تغييرات على نظامك الغذائي
- الأشياء التي يمكنك القيام بها
- دليل التغذية الصحية
- النشاط البدني
- المزيد من المعلومات باللغة العربية

الأسباب التي تجعل من النظام الغذائي أمراً مهماً

إن اتباع نظام غذائي صحي هو من أفضل العادات التي يمكنك القيام بها من أجل صحتك. وسيقلّل هذا الأمر من خطر الإصابة بـ:

- السرطان
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- داء السكري.

إذا سبق وأن تعرّضت للإصابة بالسرطان، فإن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساهم في الحدّ من خطورة تكرار الإصابة بالسرطان مجدداً.

كما أن اتباع نظام غذائي صحي من شأنه أن:

- يساعدك على الحفاظ على وزن صحي
- يجعلك أقوى بدنيًا
- يوفر لك المزيد من الطاقة
- يساعدك على الشعور بتحسن.

يعاني الكثير من الأشخاص في المملكة المتحدة من وزن مرتفع مقارنةً بمعدل الوزن الموصى به بالنسبة لطولهم. بعض علاجات السرطان، مثل العلاجات الهرمونية أو الستيرويدات (المنشطات)، يمكنها أن تسبب زيادة في الوزن.

تؤدي زيادة الوزن إلى زيادة خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان، بما في ذلك سرطان البنكرياس والأمعاء والكلى والرحم والبلعوم (المريء). تواجه النساء اللاتي يعانين من زيادة الوزن مع انقطاع الطمث خطرًا متزايدًا للإصابة بسرطان الثدي.

يُرجى المحافظة على وزنك في مستوى المعدل الطبيعي بالنسبة لطولك. يمكن لكل من الممارس العام أو الممرضة الممارسة إخبارك بوزنك المثالي. إذا كنت قلقًا بشأن وزنك، اطلب المشورة من الممارس العام أو اختصاصي التغذية.

إجراء تغييرات على نظامك الغذائي

إن إجراء تغييرات على نظامك الغذائي تدريجيًا يمكن أن يجعل الأمر أكثر سهولة.

حاول تدوين ما تأكله في المعتاد لبضعة أسابيع ومقارنتها بالمعلومات المتوفرة عن التغذية الصحية. وبعد ذلك حدّد لنفسك بعض الأهداف البسيطة.

إذا لم تكن تتناول الفاكهة مع وجبة الإفطار على الإطلاق، فحاول أن تفعل ذلك. وبالنسبة للوجبات الخفيفة، حاول استبدال الشوكولاتة أو رقائق البطاطس بالفاكهة المجففة والمكسرات.

دوّن ملاحظة عما تأكله وصف شعورك على المستوى الجسدي والمعنوي. من الممكن أن يكون إجراء التغييرات أمرًا ممتعًا. وقد تكتشف أطعمة جديدة لم تكن جرّبتها من قبل.

قبل إجراء تغييرات على نظامك الغذائي، قد يكون التحدّث مع الممارس العام مصدرًا للمساعدة.

إذا كنت مصابًا بالسرطان

قد يكون من الصعب إجراء تغييرات على نظامك الغذائي في حالة إصابتك بالسرطان وخضوعك لعلاج لتشفى منه.

يرى كثير من الأشخاص أن إجراء تغييرات إيجابية على نظامهم الغذائي يساعدهم على الشعور بمزيد من التحكم والإيجابية. كما يحسّن هذا الأمر من قوتك ومستويات طاقتك ويقلل من شعورك بالتوتر.

بعد الخضوع لعلاج السرطان، يواجه البعض خطرًا أعلى للإصابة بمشاكل صحية أخرى، مثل السكري وأمراض القلب أو هشاشة العظام (ترقق العظام). إذا كنت عرضة للتعرّض لأي مرض من هذه الأمراض، فمن المهم بصفة خاصة اتباع نظام غذائي صحي للمساعدة في الوقاية منها.

تحدّث مع طبيبك أو الممرضة حول نظامك الغذائي. فبإمكانهما إحالتك إلى اختصاصي التغذية، الذي يمكنه أن يقدم لك مشورة الخبراء.

بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها

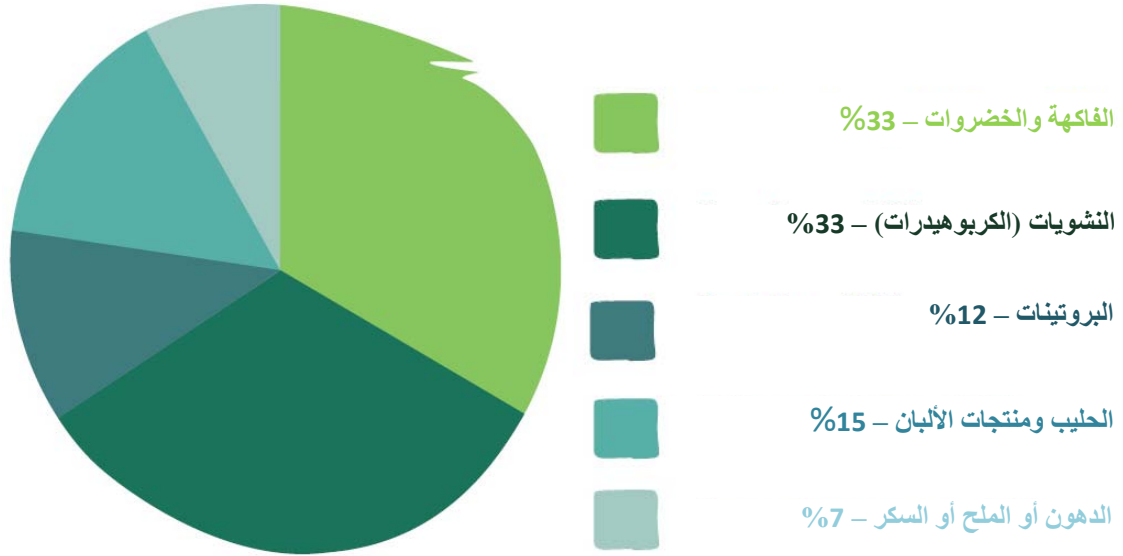
- تناول فقط كمية الطعام التي تحتاجها يستطيع الممارس العام أو اختصاصي التغذية أن يعطيك المشورة بشأن أحجام الوجبات.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا يشتمل على الكثير من الفاكهة والخضروات، والقليل من الدهون والسكريات - راجع دليل التغذية الصحية الوارد أدناه.
- كن أكثر نشاطًا على المستوى الجسدي.
- احتفظ بسجل يومي لتدوين كل ما تأكله حتى تتمكن من ملاحظة الفترات التي يمكنك خلالها القيام بتحسينات.

دليل التغذية الصحية

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يتضمن النظام الغذائي الصحي:

- الفاكهة والخضروات - فهي مصدر جيد للفيتامينات والمعادن والألياف.
- النشويات (الكربوهيدرات) - فهي مصدر جيد للطاقة والألياف والحديد وفيتامينات ب. الأطعمة التي تحتوي على الخبز والأرز والمعكرونة والشعيرية والكسكسي والبطاطس.
- الألياف - فهي تساهم في الحفاظ على صحة أمعائنا وتمنع حدوث الإمساك. حاول أن تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الألياف. الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة والخبز والأرز البني والشوفان والبقول والبازللاء والعدس والحبوب والبنور والفاكهة والخضروات.
- البروتين - يحتاج جسمك إلى البروتين ليقوم بوظيفته، لينمو، وليُصلح الخلايا. الأطعمة التي تحتوي على اللحوم والدواجن والأسماك والمكسرات والبيض والبقوليات (الفاصوليا والعدس).
- الدهون - أنت بحاجة إلى كمية قليلة من الدهون في نظامك الغذائي. من المهم اختيار الدهون غير المشبعة (على سبيل المثال، المكسرات أو الأفوكادو) بدلاً من الدهون المشبعة (كمنتجات الألبان ورقائق البطاطس المقلية والحلويات). تناول قطع اللحوم قليلة الدهون وكميات أقل من الأطعمة المقلية. اختر منتجات الألبان قليلة الدسم وتناول الدجاج أو السمك بدون جلد.

النظام الغذائي المتوازن
يوضح الرسم البياني أدناه النسبة المئوية لكل نوع من أنواع الطعام التي ينبغي أن يتضمنها نظامك الغذائي.
على سبيل المثال، يجب أن يكون ثلث ما تأكله متكوّنًا من الفاكهة والخضروات.



الملح

الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الملح يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة. في حين أن تقليل كمية الملح التي تتناولها في الطعام تساهم في خفض ضغط الدم وبالتالي خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. أقصى كمية من الملح موصى بها للبالغين هي 6 جرامات يوميًا، وهي عبارة عن ملعقة صغيرة.

- حاول ألا تُضيف الملح إلى طعامك.
- واستخدم الأعشاب أو التوابل أو الفلفل الأسود كبديل للملح في الطعام.
- انقع اللحوم والأسماك قبل الطهي لإكسابها مزيدًا من النكهة.

السكر

السكر مصدر جيد للطاقة وهو موجود بصورة طبيعية في بعض الأطعمة مثل الفاكهة والحليب. إلا أن الأطعمة مثل الحلويات والبسكويت والكعك والمعجنات وحلوى البودنج تحتوي على الكثير من السكريات المضافة ويلزم تجنبها في المعتاد. غالبًا ما تحتوي المشروبات الغازية والكحوليات على الكثير من السكر أيضًا. من المهم تقليل تناول الأطعمة والمشروبات المُضاف إليها السكر إذا كنت تحاول إنقاص وزنك.

الكحول

الكحول مرتبط بزيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الفم والبلعوم (المريء) والثدي والكبد والأمعاء. وقد يساهم الكحول في زيادة الوزن.

من الأفضل أن تضع حدًا لمقدار الكحوليات التي تشربها وأن تختار يومًا واحدًا أو يومين من كل أسبوع لا تشرب فيهما الكحول. توصيات المبادئ التوجيهية الحالية للشرب:

- لا ينبغي للرجال تناول أكثر من 3 إلى 4 وحدات من الكحول يوميًا.
- لا ينبغي للسيدات تناول أكثر من وحدتين إلى 3 وحدات من الكحول يوميًا.

المشروب الواحد لا يعادل وحدة واحدة من الكحول:

| المشروب | وحدات الكحول |
|---|-----------------------------|
| نصف باينت (المعادلة لنصف لتر) من البيرة أو الجعة أو شراب السيدر (رواخ التفاح) | 1 إلى 1,5 وحدة، حسب التركيز |
| كأس عادي من النبيذ (175 ملّ) | 2,1 وحدة |
| كأس كبير من النبيذ (250 ملّ) | 3 وحدات |
| معياري واحد (25 ملّ) من مشروب روحي (مثل الجين أو الفودكا) | وحدة واحدة |

النشاط البدني

من الأمور المهمة عند المحافظة على وزن صحي أن تكون نشيطاً. ولا يعني ذلك ضرورة ممارسة التمارين الرياضية المكثفة. فمن الممكن أن تكون نشيطاً من خلال القيام بنزهة قصيرة أو زراعة النباتات والاهتمام بها في حديقتك بكل بساطة.

وبإمكانك أن تزيد من قوتك تدريجياً في نفس الوقت الذي تمارس فيه إحدى الأنشطة التي تستمتع بها. فمن بين الأنشطة العديدة التي تساعدك على صقل لياقتك البدنية وتحسين صحتك نذكر المشي، والرقص، واليوجا، والسباحة، وركوب الدراجات.

في المملكة المتحدة، يُنصح البالغون بما يلي:

- ممارسة النشاط البدني لمدة ساعتين ونصف (150 دقيقة) كل أسبوع.

ويمكن تقسيم هذه المدة إلى:

- 30 دقيقة من النشاط يوميًا لمدة خمسة أيام في الأسبوع

أو

- 10 دقائق من النشاط مُقسّمة على ثلاث مرات في اليوم، لمدة خمسة أيام في الأسبوع.

يمكنك التحدث مع طبيبك إذا كانت لديك أية استفسارات حول البدء في ممارسة المزيد من الأنشطة الرياضية.

مسرد المصطلحات

الإمساك - صعوبة إخراج البراز أو الشعور بألم عند التبرز (الذهاب إلى المرحاض).
اختصاصي التغذية - خبير في الطعام وأمور التغذية. بإمكانه أن يخبرك عن أفضل الأطعمة المناسبة لك.
العلاج الهرموني- العلاج الذي يؤثر على هرمونات معينة في الجسم. وبإمكانه أن يبطئ من نمو السرطان أو يوقفه.

انقطاع الطمث - مرحلة في حياة المرأة يتوقف فيها الحيض (الدورة الشهرية).
هشاشة العظام (ترقق العظام) - حالة طبية تصبح فيها العظام ضعيفة بسبب فقدان الكالسيوم.
الستيرويدات (المنشطات) - نوع من العلاج يُمكن أن يوصف للسرطان. يمكن إعطاء الستيرويدات (المنشطات) على شكل أقراص أو عن طريق الحقن.

المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول هذه الموضوعات:

| التعامل مع السرطان | أنواع السرطان |
|--|-------------------------|
| • طلب الإعانات | • سرطان الثدي |
| • مشاكل التغذية والسرطان | • سرطان الأمعاء الغليظة |
| • نهاية الحياة | • سرطان الرئة |
| • إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان - دليل سريع | • سرطان البروستاتا |
| • الآثار الجانبية لعلاج السرطان | العلاجات |
| • التعب (الإعياء) والسرطان | • العلاج الكيميائي |
| • ما يمكنك القيام به لمساعدة نفسك | • العلاج الإشعاعي |
| | • الجراحة |

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني
macmillan.org.uk/translations

تحدّث إلينا باللغة العربية
يمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان على الرقم الهاتفي المجاني **0808 808 00 00** والتحدّث إلينا باللغة العربية بمساعدة مترجم. يمكنك إخبارنا باستفساراتك الطبية وبكل ما يشغل بالك. عليك فقط أن تذكر كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال.

مواعيد العمل من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى 8 مساءً. إذا كانت لديك مشاكل في السمع، يمكنك استخدام الهاتف النصي **0808 808 0121** أو المرسل النصي.

المراجع والشكر

تمت كتابة وتحرير كل هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان لدعم مرضى السرطان.

وتستند المعلومات الواردة في هذه النشرة على كتيبات ماكميلان مشاكل التغذية والسرطان وكذلك النظام الغذائي المعزز للصحة. يمكننا أن نرسل لك نُسخًا منها، ولكن الكتيبات الكاملة متوفرة باللغة الإنجليزية فقط.

تم استعراض المحتوى من قِبل خبراء مختصين واعتمادها بواسطة المحرر الطبي الدكتور تيم إيفيسون استشاري الأورام الطبية وكبير المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان.

نتقدم بالشكر إلى ديببي بروفان، رئيسة مبادرة المهن الطبية المساعدة الوطنية لإعادة تأهيل مرضى السرطان ومديرة برنامج تحويل الرعاية بعد انتهاء العلاج بمؤسسة ماكميلان، وكذلك لورين جيليسي، مديرة قسم النظم الغذائية. كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذا الإصدار.

ترتكز كل المعلومات في حوزتنا على أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني

bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15915_Arabic



مراجعة المحتوى: ديسمبر 2015

المراجعة التالية المُخطط لها: 2018