

المملكة العربية السعودية
جامعة الملك سعود
كلية العلوم الطبية التطبيقية

الغذاء ومرض السرطان

إعداد

هند العمري

إشراف الدكتورة

سلمى



مقدمة



الغذاء هو المادة الوحيدة التي تجمع دائماً بين اللذة والحاجة، فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتكاثر والتجدد. كما أن الغذاء كان وسيبقى محور الحياة. فالوجبات الأساسية تنظم نمط حياتنا اليومي واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء تكون دوماً حول مائدة الطعام.

تلعب التغذية دوراً أساسياً في صحة الإنسان، وكثير من أمراض العصر، كمرض القلب والسرطان والسكري والسمنة، لها علاقة مباشرة بنوعية غذائنا، لهذه الأسباب انصبّت كل جهود المنتجين لتأمين نوعية غذاء جيّدة وكمية كافية للجنس البشري.

إن كلمة السرّ لتغذية صحيّة تكمن في الاعتدال

بكمية الطعام المستهلكة، والتنوع من الأصناف المتوفرة، والتوازن بين جميع المغذيات. إذ لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع المغذيات الضرورية ولا يوجد غذاء يغني عن غيره.

مرض السرطان

السرطان هو مصطلح لورم خبيث أو نمو اعتلاي للخلايا التي تنتشر بعد ذلك إلى الأنسجة المجاورة لها وهذه الأورام ليست ذات فائدة وهي تنمو على حساب الأنسجة السليمة وبعض الخلايا السرطانية قد تخرج من الورم الأصلي وتنتشر بواسطة اللمفات أو الدم إلا الأجهزة البعيدة في الجسم في عملية تسمى الإنبثات .Metastasis



ومثل كل الخلايا تحتاج الخلايا الخبيثة إلى كل من الطاقة والعناصر الغذائية كي تحافظ على بقائها ونموها ومن الأرجح أن هذا الاحتياج هو السبب الرئيسي لفقدان الوزن الذي يحدث في مرحلة مبكرة من الإصابة حتى إذا

كان المريض لم يقلل من عدد السعرات الحرارية التي يتناولها ولم يغير نوعية النشاط لجسماني الذي يؤديه.

وإذا لم يستجيب المرضى للعلاج فإن متطلباً عملية الإيض التي تقوم بها الخلايا السرطانية بالإضافة لفقدان الشهية والشعور بالغثيان القيء والمشاكل الأخرى المتعلقة بالتغذية تؤدي إلى فقدان كبير في الوزن وسوء التغذية كما تؤدي أيضاً للانهايار التام لعمليات الجسم وهذه هي المرحلة المتأخرة للمرض.

العناية الغذائية

من الأهداف القصيرة المدى للعناية الغذائية دم الجسم بأحسن المواد الغذائية ما أمكن ذلك وكذلك معالجة الأعراض، المحافظة على وزن معقول للجسم، وتقويم النقص الغذائي الذي ينتج من السرطان أو من علاجه، كما تهدف كذلك لتقويم عدم التوازن للسوائل والالكتروليتات ومن المشاكل التي يتكرر حدوثها احتباس الماء وزيادته في الخلايا



البينية،
زيادة
مجموع
صوديوم
الجسم
وانخفاض

كميا الماء في الخلايا الداخلية بالإضافة إلى انخفاض بوتاسيوم الجسم. وتعتمد الأهداف طويلة المدى على الأهداف الطبية الطويلة المدى أيضاً، وتقدم للمرضى الذين لم يتم تشخيص حالتهم بصورة دقيقة مدعمة للجسم ومخففة لآلامه وتتطلب هذه العناية جعل المريض مرتاحاً ومنحة هو وعائلته الدعم المعنوي.

أما المرضى الذين تكون لديهم استجابة لعلاج السرطان أو الجراحة فيتم إمدادها بدعم غذائي عالي جداً يهدف أساساً لمنع المريض من فقدان وزنه وتزيد نسبياً الاستجابة لعلاج السرطان والبقاء على قيد الحياة لدى المرضى الذين بمقدورهم المحافظة على وزنهم والآخرين الذين باستطاعتهم التقليل بقدر الإمكان من فقدان الوزن الذي قد يحدث

لهم. وباستطاعة المرضى الذين وضعوا على نظام حمية عالية البروتين والسعرات الحرارية التغلب على الآثار الجانبية لمختلف طرق معالجة السرطان كما يمكنهم تحمل جرعات أكبر من تلك التي يتحملها المرضى الذين لا يخضعون لهذا النوع من الحمية. وتساعد الحمية المتوازنة المريض على المحافظة على قواه كما تزيد من مقاومته للإصابة بالعدوى ويمكن تحقيق الأهداف الغذائية بأي واحدة أو بالجمع بين ما يأتي:-

١- تناول وجبات عادية يضاف إليها تغذية تكميلية.

٢- الإطعام بالأنبوب.

٣- التغذية بالوريد.

ويعتمد الدعم الغذائي الذي يتم اختياره على مرحلة المرض، حالة المريض الغذائية، مستوى أداء الجهاز الهضمي لدى المريض لوظيفته كما تعتمد أيضاً على مقدرة المريض على المضغ والابتلاع وإطعام نفسه.

العوامل التي تؤثر على الحالة الغذائية:

إن المشكلة الأساسية لمرضى السرطان هي عدم رغبتهم أو عدم قدرتهم على تناول الطعام الكافي ويمثل فقدان الشهية، الشعور بالغثيان، القيء والشعور المبكر بالشبع، التعب المفرط، الألم وعدم الارتياح المرتبطين بالأكل جزء من المشكلة أو قد يكون سبب هذه الأعراض هو المرض نفسه أو طريقة المعالجة وخاصة عندما تكون بالإشعاع أو المواد الكيميائية. إذ أن معظم أدوية السرطان تسبب الشعور بالغثيان والقيء كما أن الكثير منها يسبب الإسهال، وقد تتعطل مقدرغة بعض المرضى على تذوق الملح، السكر أو الحمض أو يتذوقون حرارة في الأطعمة كذلك قد يحدث تغيير في رائحة الطعام لدى المرضى يجعلهم يحسون بالغثيان وقد يشعرون بالامتلاء مبكراً نتيجة تأخر زمن تفريغ المعدة ومن المحتمل أن يكون ذلك نتيجة نقص الإنزيمات الهاضمة، ضعف عضلة المعدة وللتغيرات الأخرى التي تحدث في وظائف أعضاء الجسم. ففي حالتها العلاج بالإشعاع أو المواد الكيميائية يتم تلف الأنسجة العادية والخلايا السرطانية على حد سواء.

التغذية العلاجية

الطرق الأساسية المتبعة في معالجة السرطان هي:



١- الجراحة .

٢- الإشعاع.

٣- المعالجة بالمواد الكيميائية.

وبالإمكان استخدام طريقة واحدة

أو مجموعة منها في نفس الوقت

بالإضافة إلى ذلك لا بد من العلاج إلى العناية الغذائية.

أسباب مرض السرطان

ويبدو أن للوراثة، الفيروسات والعوامل البيئية دوراً في نمو السرطان إلا أن

أسبابه بالتحديد ما زالت غير معروفة.

الصلة بين الحمية ومرض السرطان

تشير البحوث إلى أن هناك عوامل غذائية تتدخل في نمو السرطان مثل تناول الدهون، مجموع السعرات الحرارية، نقص الألياف، الأطعمة التي بها نقص فيتامين (أ) والكاروتينات كما يحتمل وجود دور للكحول مع فيتامين ج، هـ، البروتين السلينيومي Selenium Protein المملحات، ملح التخليل وأطعمة غيرها.

وقد أصدرت لجنة الحمية والصحة المنبثقة عن المجلس القومي للبحوث بأمريكا التوصيات التالية التي تتعلق بالحمية ومخاطر مرض السرطان:

١. تخفيض مجموع الدهون إلى ٣٠% أو أقل من مجموع السعرات الحرارية.

٢. أكل خمس بدائل أو أكثر من الخضروات والفواكه خاصة الخضروات الصفراء والخضراء والمالح كل يوم. ولم تحدد بعد أهمية العوامل المسؤولة عن الدور الوقائي لهذه الأطعمة على سرطانات الرئتين، المعدة وسرطان الأمعاء الغليظة وقد ثبت أن قلة تناول الكاروتينات (الصبغ الجذري) الموجود في الخضروات الخضراء والصفراء يساهم في زيادة خطر الإصابة بمرض سرطان الرئة.

٣. المحافظة على تناول بكميات متوسطة وقد ارتبط تناول الحميات الغنية باللحوم بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون.

الغذاء ومرض السرطان

إن السرطان ليس مرضاً واحداً، بل مجموعة من الأمراض لها علاقة بالتكاثر العشوائي لبعض الخلايا في الجسم، والتي تتكاثرت، وتصبح مجموعة وتتحول إلى ورم.

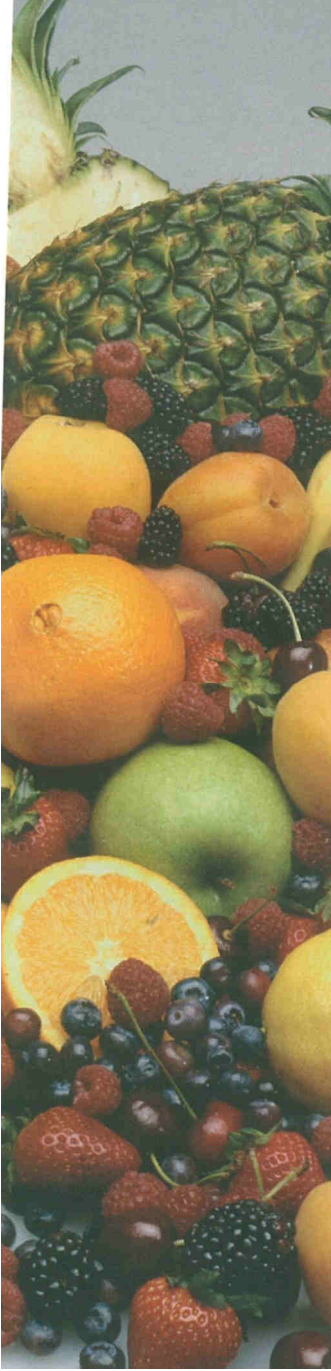
يمكن أن تبقى الأورام موضعية، كسرطان الثدي الموضعي، أو تنتشر لتطال أنحاء مختلفة من الجسم، بينما ما زال الباحثون يفتشون عن أسباب السرطان وطرق علاجه، يبدو أن ملايين الحالات، في العالم كله، ترتبط بنمط الحياة وطريقة الغذاء. يمكن أن نتقاضي حوالي الثلاثين بالمئة من السرطانات بمجرد تغيير النظام الغذائي، ويشمل أنواع وكمية الأطعمة المستهلكة، بالإضافة إلى طريقة التحضير.

النظام الغذائي للوقاية من السرطان

ليس من طعام أو مغذٍّ واحد كفيلاً بالوقاية من السرطان، إنما مجموعة من الإرشادات علينا أو نتبعها لتقادي المرض، وهي تساعد أيضاً في الوقاية من أمراض أخرى، كأمراض القلب، والسكري، والسمنة، إليك خطة من ثلاث مراحل، تغير فيها نمط غذائك وحياتك.



المرحلة الأولى:



حولّ غذائك من غني باللحوم إلى غنيّ بالخضر، والحبوب والفاكهة، ولتكن الحبوب والخضر الجزء الأهم من الوجبة، بينما اللحوم الجزء الثاني.

إن الحبوب والبقوليات، والفاكهة والخضر.

• "غنية بالألياف التي تجرّ معها السموم الموجودة في المصران، فيتخلص الجسم منها من خلال عملية التبرز، وكلما زاد استهلاكك للألياف انخفضت إصابتك بسرطان المصران وخاصة الغليظ، أكثر من استهلاك العدس، والبرغل، والخضر، والفاكهة الطازجة مع قشرتها: قشرة البطاطا، والتفاح، والإجاص...

• أفضل مصدر للفيتامينات والمواد الطبيعية المضادة لتأكسد الخلايا، تحميها من الإصابة بالسرطان وتساند عمل جهاز المناعة.

• شبه خالية من الدهون، خاصة المشبعة. لأن استهلاك الدهون الحيوانية مرتبط بسرطان البروستات عند الرجال، وسرطان الرحم والثدي عند النساء. كما أن أن الدهون إجمالاً، تزيد من الوزن، والسمنة عند الرجال والنساء عامل مهم في ازدياد نسب السرطان عالمياً.

• أخيراً تشير المنظمة الأمريكية لمكافحة السرطان، إلى أنه إذا استهلك كل واحد منا يومياً خمس حصص من الفاكهة والخضر، تنخفض نسبة الإصابة بالسرطان عشرين بالمئة وأكثر.

المرحلة الثانية:

إن كنت من المدخنين توقف عن التدخين. يمكن أن تفعل ذلك تدريجياً، فإن التدخين السبب الرئيسي لسرطان الرئة، والفم والمعدة، والكبد، إن



شرب الكحول مرتبط أيضاً بسرطان الثدي، والحنجرة، والفم والكبد، إن كنت تشرب

الكحول، فإنك تضاعف خطر إصابتك بالسرطان.

تساعد الرياضة كثيراً في الإقلاع عن التدخين، كما تمنع زيادة

الوزن، خاصة عند التوقف عن التدخين. نعرف أن

المطلوب هو نصف ساعة يومياً من الحركة على

الأقل، لكنّ الجديد ، أنه ليس من الضروري

ممارستها دفعة واحدة بل يمكن تقسيمها إلى ثلاث أو

أربع مرات في اليوم كالرجوع من المكتب مشياً ثم

الذهاب إلى التسويق ومن بعدها نزهة حول البيت.



المرحلة الثالثة:

خفف من استهلاك المواد المدخنة، والمخللة بالملح، والمشوية على الفحم، والمعالجة، كالمارتديلا واللحوم المعلبة. إن اللحوم المدخنة أو المشوية على الفحم يمكن أن تحتوي على مواد سرطانية من الدخان المتصاعد من النار الطليقة والذي يغلف سطح اللحم إن كنت تتناول المشويات منحين إلى آخر، فالخطر قليل على كل حال عند تحضيرك وجبة من اللحوم المشوية، اطبخها أولاً في الفرن لتستوي قليلاً ولا تضطر لتعريضها وقتاً طويلاً للنار المشتعلة والدخان الطليق.

إن اللحوم المدهنة عند تقطرها فوق النار، تزيد من الدخان المؤذي الذي يترسب على سطح الأطعمة، اختر اللحم الخالي من الدهون وانقعه أولاً بالخلّ والحامض الذي يخفف من مضار هذه المواد السرطانية، أما بالنسبة للحول المعلبة والباردة كالمارتديلا فقد أضيف لها مواد خاصة تحافظ على لونها الزهري وتبعد عنها الجراثيم، لكنها مواد كيميائية يمكن أن تتحول في المعدة إلى مواد سرطانية.

الأطعمة التي تحارب السرطان

القنبيط، الملفوف، البروكولي، اللفت وهي:

غنية بمواد كيميائية طبيعية (Phytochemicals) تبين أنها تحارب وتقي من المواد السرطانية.

الثوم والبصل

تحتوي على المركبات الأليلية (allyl compounds) المسؤولة عن رائحتها المميزة، تساهم في التخلص من المواد السرطانية من الجسم.



الحمضيات

البرتقال والليمون الحامض والليمون الهندي، والفاكهة، والخضر الغنية بالفيتامين C، كالفليفلة، والبقدونس، والكوي، والمانغو تحتوي جميعها، إضافة للفيتامين C على مواد طبيعية تمنع تأكسد خلايا الجسم وانتشار السرطان.

الصويا

غنية بالهرمونات النباتية (Phytoestrogens)

لوحظ أن نسبة سرطان الثدي، والمبيض، والرحم، والبروستات أقل بكثير في بلاد الصين واليابان حيث يدل الصويا ضمن غذائهم التقليدي.

الشاي

كثرت الدراسات التي تشير إلى دور الشاي الفعّال في محاربة أنواع مختلفة من السرطان والوقاية منها، خاصة الشاي الأخضر، يعود ذلك إلى غناه بالمواد الفينولية والفلافونية



(Phenols, flavonoids) التي تمنع تكوين الأورام السرطانية في الجسم.

البندورة

بكل أشكالها: الطازجة، والمطبوخة، والصلصة أو الرّب. تحتوي على مادة طبيعية تدعى ليكوبين (lycopene) وتشير الدراسات إلى أنها أكثر فعالية من الكاروتين (beta carotene) في منع انتشار الخلايا السرطانية. كلما استهلكت البندورة وصلصة البندورة انخفض عندك خطر الإصابة بسرطان البروستات والمصران.



النظام الغذائي لمريض السرطان

عند مقاومتك أي مرض، أنت بحاجة لغذاء جيد، فيكيف إذا كان هذا المرض السرطان!.. إن التغذية الصحية ضرورية لمساعدة عمل جهاز المناعة، ولمكافحة العوارض الجانبية للعلاج الكيميائي والإشعاعي. وكلما كان غذاء مريض السرطان مناسباً. تضاعفت فرصه بالبقاء على قيد الحياة. بصورة عامة. ويمكن للطبيب أن يعدلها بعض الشيء حسب حالة المريض.. إن لعلاج السرطان عوارض جانبية للطعام وصعوبة في المضغ والابتلاع، ومعها كمية غير كافية من الغذاء. من الضروري أن نحارب هذه الحالات، لأن عشرين بالمئة من مرضى السرطان يتوفون من سوء التغذية وليس من المرض.

اتبع الارشادات التالية لتحسن من وضعك الغذائي:

- تناول وجبتك في مكان هادئ، بعيداً عن الضجيج والإزعاج.
- لا تنتظر حتى يحين وقت الوجبة، عليك أن تأكل عند الإحساس بالجوع حتى ولو كان ذلك بين الوجبات.
- حاول أن تتناول الأطعمة التي تحبها، واطلب من الذي يحضر طعامك أن تكون ضمن لائحتك المفضلة.
- ابتعد عن الروائح التي تزعجك واطبخ المأكولات ذات الرائحة الزكية استعمل التوابل، والخردل، عصير الليمون والفاكهة لتحسين مذاق الأطباق.
- تناول العسل، والحليب، والمربي مراراً خلال النهار لمزيد من الطاقة.
- إن كنت تشكو من الغثيان، ابتعد عن الدهنيات والمقليات، وتناول الخبز المحمص والكعك، واشرب القليل من السوائل خلال الوجبة، لا تجبر نفسك على الأكل كي لا تضطر للاستفراغ.
- إن كنت تشكو من تقرحات في الفم. ابتعد عن البهارات، والحوامض والمالح، اطبخ الطعام جيداً، ليسهل مضغه وابتلاعه، اطحن المأكولات إذا لزم الأمر، استعمل أنبوبة ماصة للشرب.
- استشر طبيبك لينصحك بالأدوية المناسبة لتخفيف الغثيان أو لفتح الشهية.

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
	١- مقدمة
	٢- مرض السرطان
	٣- العناية الغذائية.
	٤- العوامل التي تؤثر على الحالة الغذائية.
	٥- الصلة بين الحمية ومرض السرطان
	٦- الغذاء مرض السرطان.
	٧- المرحلة الأولى.
	٨- المرحلة الثانية.
	٩- المرحلة الثالثة.
	١٠- الأطعمة التي تحارب السرطان.
	١١- النظام الغذائي لمريض السرطان.

المراجع

١- د. عبد الرحمن المصيفر، أسس التغذية العلاجية.

٢- أسرار التغذية مع كارلاً.

٣- دكتور/ صديقة عبد الرحيم. التغذية العلاجية.

لتحميل نسختك المجانية

ملئقي البحث العلمي

WWW.RSSCRS.COM

