

المادة : التغذية العلاجية ( عملي )

مدرس المادة : م. مها صاحب عبد

الايمل : [maha.s@tu.edu.iq](mailto:maha.s@tu.edu.iq)

السنة الدراسية : 2023 - 2024

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم الاقتصاد المنزلي



محاضرة

( النظام الغذائي لمرضى السرطان )

إن الهدف الأساسي من التغذية بصفة عامة هو إمداد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة و تزويده بالطاقة للقيام بالأنشطة اليومية.

عند الإصابة بمرض السرطان يصبح دور الغذاء أكد و أهم و ذلك لتمكين الجسم من الصمود أمام التأثيرات المباشرة للمرض و أمام الآثار الجانبية للعلاجات المضادة للسرطان.

\* ثبت أن العديد من العوامل الغذائية لها علاقة بالإصابة بمرض السرطان، وباختلاف العناصر الغذائية يزداد أو يقل معدل الخطورة. كما اتضح أن السمنة والأنظمة الغذائية يتسببون في 30-35% من حالات الوفيات الناتجة عن السرطان، في حين أن الخمول الجسدي يتسبب بنسبة 7% في الإصابة بالمرض. وفيما تم نشره عام 2011، أن الامتصاص الكلي للسعرات الحرارية يؤثر على مدى حدوث الإصابة بالسرطان وربما تطور الإصابة.

### **بعض الإرشادات الغذائية لتقليل خطر الإصابة بأمراض السرطان :**

■ **تقليل المأخوذ من الدهون في الغذاء (مشبعة او غير مشبعة) بحيث لا تزيد عن**

**30% من السعرات اليومية**

■ **زيادة المستهلك من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة**

■ **استهلاك معتدل من الأطعمة المملحة و المدخنة والمشوية على الفحم**

■ **عدم الإكثار من تناول المشروبات الكحولية**

### **علاقة امراض السرطان بالدهون في الغذاء**

هناك علاقة وثيقة بين كمية الدهون المستهلكة في الطعام ونسبة الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان الثدي والقولون والبروستات , فقد وجد أعلى نسبة للإصابة بسرطان الثدي بين السيدات في مناطق الدول الغربية الصناعية مثل الولايات المتحدة الأمريكية, وهذه الدول تتميز بارتفاع استهلاك الدهون في الغذاء.

- أما في مناطق اليابان والدول الآسيوية نجد اقل إصابة بالسرطان وذلك لانخفاض الدهون في وجباتهم الغذائية .

## العلاقة بين الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة بأمراض السرطان

الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة تمد الجسم بمجموعة كبيرة من العناصر الغذائية ( كفيتامين A- E C والسيلينيوم والالياف) والمركبات الكيميائية النباتية ( كمادة اليل سلفايد Allyl Sulfied ومادة السلفورافان Sulforaphane وحامض الألاجيك Ellagic acid والفينولات Phenols ) التي تساعد على الوقاية من السرطان. حيث تعمل على تنشيط بعض الإنزيمات الخاصة الموجودة في الجسم والتي تسمى phase II enzymes هذه الإنزيمات يمكنها التخلص من التأثير الضار للمواد المسببة للسرطان قبل وصولها الى DNA بنواة الخلية حيث يتم الإصابة واحداث الخل .

نظرا للتأثير وأهمية هذه العناصر الغذائية والمركبات الكيميائية الايجابي في تقليل الإصابة بالسرطان حيث قامت بعض الشركات باستخلاص هذه المركبات الكيميائية النباتية لتسويقها على صورة دواء مثل (الفيتامينات ومضادات الأكسدة)

## العلاقة بين استهلاك الأطعمة المملحة و المدخنة والمشوية على الفحم والاصابة بالسرطان

ان الاستهلاك الزائد من هذه النوعية من الطعام قد يؤدي الى ارتفاع معدل الاصابة بسرطان المعدة والمرىء . وينتج الضرر من مادة الهيتروسيكليك أمين Heterocyclic amines(HCAs) التي تتكون نتيجة لتفاعل المواد الناتجة من الفحم والابخرة مع مواد طبيعية موجودة باللحم وتكون هذه المادة هي المسببة للسرطان.

## العلاقة بين المواد المضافة والاصابة بالسرطان

المواد المضادة وهي المواد التي تستعمل كمواد حافظة من التلوث او مواد مكسبه للطعم والنكهة واللون لها تأثيرات سلبية بالسرطان حيث يعتبر تناول هذه الأطعمة على المدى الطويل يؤدي الى ترسيب هذه المواد في الجسم وبالتالي تكوين مواد سرطانية.

### بعض التوصيات لزيادة نشاط الجهاز المناعي وتقليل من الإصابة بالأمراض وبشكل خاص الأمراض السرطانية:

- 1- المحافظة على الوزن الطبيعي .
- 2- تناول الغذاء الصحي الغني الخضروات والفواكه بشكل أساسي والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك واللحوم الطازجة .
- 3- الابتعاد عن اللحوم المصنعة والدهون المهدرجة والسكريات المصنعة.
- 4- ممارسة الرياضة والحركة .

### مقترح لوجبة غذائية صحية ( 2000 سعرة حرارية )

#### وجبة الافطار :

كوب حليب

خبز محلي او اربع شراخ توست

بيضة واحدة + قطعة جبن

شراخ طماطم , خيار , خس , زيتون (حسب الرغبة)

الضحى : فاكهه طازجة او كوب عصير

#### وجبة الغداء :

شريحة دجاج بحجم راحة اليد ( مطبوخة بدون جلد )

كوب رز

خضروات مطبوخة

سلطة فاكهة طازجة

### العصر :

6 - 4 قطع بسكت

كوب عصير

### وجبة العشاء :

شريحة لحم بحجم راحة اليد ( بدون دهن )

خبز محلي او اربع شراح توست

خضروات مطبوخة

سلطة

كوب عصير

قبل النوم : كوب حليب