

رژیم غذایی محافظت کننده

در یکی از تحقیقاتی که اخیراً انجام شده مطرح شده که زنانی که در مراحل ابتدایی سرطان سینه به سر می برند، اگر یک رژیم غذایی غنی از میوه، سبزیجات، دانه های کامل (غلات سبوس دار و لبنیات کم چرب را مصرف نمایند، می توانند عمر طولانی تری داشته باشند. رژیم فوق که به اصطلاح "Prudent" یا همان رژیم "محافظت کننده" نامیده می شود، فقط مخصوص پایین آوردن خطر مرگ ناشی از سرطان سینه نمیباشد، بلکه مطالعات نشان داده است که افراد مبتلا به سایر انواع سرطان و بیماری مزمن دیگر که به این روش غذا می خورند نیز کمتر در معرض خطر مرگ قرار می گیرند.



سرطان سینه

سرطان سینه شایعترین سرطان در بین زنان میباشد. این سرطان پس از سرطان ریه شایعترین علت مرگ ومیر زنان است. در سال گذشته ۴۰ هزار نفر به علت سرطان سینه درگذشتند .

علل سرطان سینه:

- افزایش وزن
- استعمال دخانیات
- استرس
- عوامل ارثی
- مصرف مواد غذایی مضر و نامناسب (مواد غذایی فرآوری شده مانند سوسیس کالباس و همبرگر و مصرف بیش از حد اسیدهای چرب اشباع از جمله در گوشت قرمز، روغنهای جامد حیوانی و لبنیات پرچرب و روغنهای هیدروژنه)



به نام او که هم درد است و هم درمان



تغذیه و سرطان سینه

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-38

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

روش پیشگیری

محققان تأکید دارند که می توان خطر ابتلا به سرطان سینه را با اهمیت دادن به غذاها و مکمل های غذایی که حاوی آنتی اکسیدان ها و مهارکننده های طبیعی استروژن هستند کاهش داد. در اینجا نظری اجمالی بر این مواد غذایی داریم

- میوه و سبزیجات
 - آنتی اکسیدان ها مانند کلم بروکلی ، انبه و...
 - مواد غذایی شامل کاروتنوئیدها مانند هویج و سیب زمینی سبزیجات زرد رنگ و...
 - مواد غذایی شامل لیکوپن مانند گوجه فرنگی و گریپ فروت و...
 - اسیدهای چرب امگا ۳ مانند روغن ماهی و دانه های روغنی و روغن زیتون و
 - سویا
 - سبوس غلات به علت وجود ویتامینهای گروه B
 - مصرف لبنیات کم چرب و پروبیوتیک
 - مصرف ماهی حداقل دوبرار در هفته
- همچنین داشتن فعالیت ورزشی مناسب جهت جلوگیری از افزایش وزن

تغذیه بعد از جراحی سرطان سینه

مراقبت پس از عمل سرطان پستان امری ضروری است. در این میان ورزش و تغذیه می تواند در بازیابی سلامت بعد از عمل موثر باشد. حالت تهوع و استفراغ پس از جراحی امری طبیعی است، به ویژه اگر تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی نیز قرار گرفته باشید . علائم دیگر پس از جراحی شامل کاهش اشتهاست که همراه با ضعف و کاهش وزن است. برای رفع حالت تهوع پس از درمان سرطان پستان به موارد زیر توجه کنید:

- ۱ - به جای ۳ وعده غذایی بزرگ وعده های غذایی کوچکتر با تعداد بیشتر مصرف شود .
- ۲ - به جای غذاهای جامد، از ماست و نوشیدنی های حاوی پروتئین استفاده کنید.
- ۳- سوپ ساده مانند مرغ با سبزیجات مصرف کنید.



تغذیه برای شفای سرطان پستان

تغذیه خوب کمک می کند تا شما از سرطان بهبود یابید. پس از عمل جراحی سرطان پستان، بدن شما برای تعمیر سلول، مبارزه با عفونت و التیام محل برش زخم، نیاز به پروتئین بیش از حد معمول دارد. پس از عمل جراحی، پروتئین خود را بدون هیچ گونه نگرانی در مورد کالری افزایش دهید. این کمک خواهد کرد تا زخم شما التیام یابد و برای برگشتن به حالت اول خود قدرت پیدا نمایید. در اینجا برخی از راه ها برای دریافت پروتئین بیشتر عبارتند از :پودر پروتئین یا شیر خشک به وعده های غذایی اضافه کنید پنیر رنده شده به سبزیجات، سیب زمینی، برنج و سالاد اضافه کنید. تنقلات با پروتئین بالا مانند بادام، بادام زمینی و پنیر بخورید.

منبع: دارو درمانی و تغذیه دکتر ملکی

با آرزوی بهبودی شما