

سرطان های شایع در مردان شامل سرطان پروستات، سرطان ریه، سرطان مثانه و سرطان روده بزرگ می باشد.

تغذیه در پیشگیری و کمک به بهبود سرطان پروستات:

- وزن خود را متناسب با قدتان حفظ کنید و در صورت چاقی، وزن خود را کاهش دهید.
- پروتئین مورد نیاز بدن را با مصرف منابع کم چربی مثل انواع گوشت کم چربی، مرغ، ماهی و لبنیات کم چرب تامین کنید.
- رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر را رعایت نمایید.
- منابع غذایی غنی از اسید چرب امگا ۳ مانند ماهی و میگو مصرف کنید.
- حبوبات و غلات کامل (حاوی فیبر بالا)، مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق و ...)، خشکبار و محصولات سویا را مصرف کنید.
- مصرف سبزی ها و میوه های سبز، زرد، نارنجی و قرمز رنگ (به ویژه گوجه فرنگی پخته، سس گوجه فرنگی، توت فرنگی) و کلم را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

تغذیه در پیشگیری و کمک به بهبود سرطان ریه:

- ترک سیگار، گام اول در پیشگیری و کنترل این بیماری می باشد.
- مواد پرکالری (روغن های مایع و چربی ها)، پر کربوهیدرات (نان و غلات) و پرپروتئین (حبوبات، تخم مرغ و انواع لبنیات) و مایعات را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.
- غذا را در حجم کمتر و دفعات بیشتر مصرف کنید.
- با توجه به اینکه نیاز به املاح و ویتامین ها خصوصاً ویتامین های A و C در این بیماری افزایش می یابد، مصرف انواع میوه ها (به ویژه سیب)، سبزی ها (به ویژه پیاز) و حبوبات (نخود، لوبیا و ...) را افزایش دهید.

- در صورت کاهش اشتها و ضعف در طول بیماری، از انواع ادویه (به ویژه زردچوبه، زنجبیل) و آب لیمو برای تحریک اشتها استفاده کنید.
- روزانه حداقل 8 لیوان آب بنوشید.
- برای پیشگیری از تحلیل عضلات ناشی از بیماری، فعالیت بدنی سبک ولی منظم داشته باشید.

تغذیه در پیشگیری و کمک به بهبود سرطان روده بزرگ:

- رژیم غذایی پر فیبر و انجام تمرینات ورزشی از مهمترین عوامل جلوگیری از ابتلا به سرطان روده است. شما می توانید روزانه با چند دقیقه بالا و پایین پریدن، از پله ها بالا و پایین رفتن یا هفته ای 3 بار پیاده روی به سلامتی روده های خود کمک کنید.
- مصرف میوه و سبزی: برای سلامتی روده ها لازم نیست که حتماً سبزی و میوه خام مصرف نماید، بلکه آن ها می توانند به شکل پخته، خشک شده (خشکبار) و یا فریز شده مصرف شوند. البته عمل پختن باید در حداقل زمان ممکن و با آب و حرارت کم انجام شود. سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، کلم و کاهو نیز بسیار مفید هستند

اکثر سرطان های روده، در صورتی که در مراحل اولیه تشخیص داده شوند تا 90 درصد قابل درمان هستند.

تغذیه در پیشگیری و کمک به بهبود سرطان مثانه:

- مایعات زیاد بنوشید.
- استعمال دخانیات را ترک کنید.
- از انواع سبزی ها و میوه ها به ویژه گل کلم، کلم بروکلی، فلفل سبز و مرکبات که سرشار از آنتی اکسیدان هستند، استفاده کنید.
- از مصرف زیاد غذا های پرچرب و لبنیات پر چرب خودداری کنید.



مجمع بیمارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

تغذیه در سرطان



- از مصرف غذا های نیترات دار مانند سوسیس، کالباس، پنیر و غذا های کنسروی خودداری کنید.
- مصرف نمک، الکل و مواد حاوی کافئین (قهوه، چای غلیظ، نوشابه ها و ...) را محدود نمایید.
- حبوبات، غلات کامل (سبوس دار) را به میزان بیشتر در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- غذا های حاوی اسید فولیک مانند سبزیجات با برگ سبزی تیره، جگر، مرغ، پسته، غلات و حبوبات بیشتر مصرف کنید.
- مصرف شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید. هر چه میزان اضافه وزن بیشتر باشد خطر ابتلا به سرطان بیشتر می باشد.