




מזון למחשבה

קווים מנחים לתזונה בהמטו-אונקולוגיה
מריה דולג'ר-מזה, דיאטנית קלינית, המחלקה לתזונה ודיאטה





**בהרצאה נדבר על :
חשיבות התזונה
בזמן ולאחר הטיפולים
תוספי תזונה**

השפעות המזון משתנות בין המטופלים

סוג הטיפול, משך הטיפול, הסימפטומים, אופי המחלה והשיקום לאחר הטיפול



מטופלים המטו-אונקולוגיים עם סטטוס תזונתי

תקין היו

בעלי סבילות גבוהה יותר לטיפולי כימו',

פחות מקרים של דיכוי חמור של מח העצם ופחות

מקרי זיהומים.





במטופלים שעוברים טיפול רדיותרפי תמיכה
תזונתית שיפרה את צריכת המזון והמשקל
ותרמה לאיכות החיים.

לתזונה תפקיד חשוב במיוחד כאשר
הדרישה האנרגטית בגוף עולה כתוצאה
מהסטרס המטבולי הנגרם בנוכחות ספסיס או
בהשתלות מח עצם.

התאמת התזונה לשלבי הטיפול

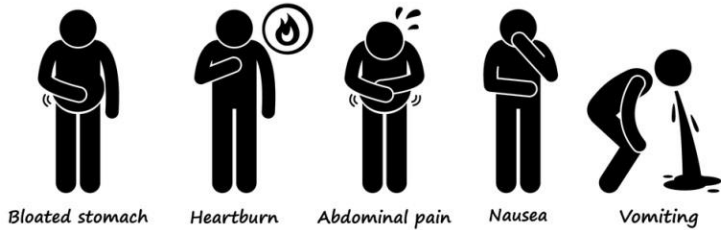
שלב ההחלמה

שיקום משקל הגוף
שיקום מסת השריר

שלב הטיפולים

מניעת או מזעור
ירידה במשקל
תזונה בהתאם
לתופעות הלוואי

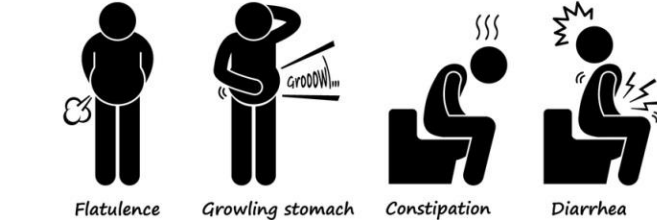
הטיפול התזונתי בתופעות לוואי



תופעות הלוואי הן זמניות,

משתנות, לרב בסמוך לטיפולים

לא יופיעו לכולם.



תופעות לוואי: בחילות, עצירות, חוסר תיאבון,

יובש בפה, שינויים בטעם, ירידה במשקל ועייפות

בחילות והקאות

בעיקר במהלך הטיפולים, יותר בכימוטרפיה מאשר בהקרנות.
התאמת האוכל בהתאם לזמני הטיפולים והופעת הבחילות.

בחילות בסמוך לטיפול



מעט בארוחת בוקר,

ארוחה גדולה יותר בערב

בחילות בטווח הרחוק



ארוחת בוקר טובה

המלצות תזונתיות להקלה במצבי בחילות והקאות

- ארוחות לעיתים קרובות ובנפח קטן, כל זמן הוא זמן טוב לאכול
- הפרדה בין שתייה לאכילה.
- מזון קר או בטמפ' החדר (מזון שגם יש בו פחות ריח)

כדאי להימנע	מומלץ
מזון שומני ומטוגן	משקאות קרים, מציצה של קרח, ג'ינג'ר ולימון, טוניק, סוכריות למציצה
להימנע ממזון מתובל ובעל ריח חזק. לדוגמא: שום, פלפל, חזרת, סחוג.	מאכלים יבשים כמו קרקרים, עוגות בחושות, צנימים, תפו"א אפויים, אורז, פריכיות אורז.

המלצות תזונתיות להקלה בשלשולים

לשתות הרבה! (30 מ"ל מים לק"ג משקל גוף)

כדאי להימנע

מומלץ

קטניות

לקלף פירות וירקות מקליפתם.

קמח מלא, קוואקר

מרק צח, אורז, תפוח אדמה אפוי בתנור ללא שמן,
צנימים מלחם לבן, בננה, מחית תפוח עץ, קוטג', ביו

יוגורט

מוצרים עשירים בשומן - שמנת, חמאה, מרגרינה,
קצפת, אבוקדו, טחינה

העדפה למזון מאודה או מבושל במים ולא מטוגן!

להימנע ממוצרים עשירים בסוכר (ריבה, מיצים,
גלידה, ממרח שוקולד וכו')

להימנע ממזון חריף/ מתובל

ניתן לחזור לתפריט רגיל בהדרגה
לאחר הפסקת השלשולים

המלצות תזונתיות להקלה בעצירות

המלצות

לשתות הרבה!

לצרוך מוצרים אשר עשירים בסיבים תזונתיים – קמח מלא ומוצריו, קוואקר, פירות וירקות, קטניות .

ניתן להוסיף סובין לתבשילים.

פעילות גופנית יכולה לעזור.

תרופות סבתא: להשרות 3 שזיפים למשך הלילה ולשתות את המיץ.

בבוקר על קיבה ריקה, לשתות כף שמן זית

המלצות תזונתיות במקרה של חוסר תיאבון

- לאכול ארוחות קטנות- "לנשנש"
- אם "בא לך" אז ללכת לחפש
- איתור השעה "הטובה" ביום
- לאכול בחברה, כשאנשים אוכלים בחברה אוכלים יותר.
- הליכה קצרה, גם בבית, משפרת היבטים הורמונליים שעוזרים בעידוד תיאבון
- לבקש עזרה

ירידה במשקל

- ירידה שמדאיגה אותנו היא ירידה של מעל 5% ב-3 חודשים אחרונים. גם אם זה קורה בעודף משקל.
- איבוד משקל משמעותו לא רק ירידה במסת שומן אלא גם במסת שריר.



גלוקוז
זמין לגוף



ירידה במשקל בעלת השפעות קליניות שליליות

פגיעה באיכות חיים,

עיכוב ריפוי,

הגברת סיכונים לסיבוכים.

המלצות תזונתיות בירידת משקל



במידת הצורך מזון רפואי. מומלץ בליווי דיאטנית במכון או בקהילה



במצבים בהם רמת הנויטרופילים (כדוריות דם לבנות)

יורדת מתחת לרמות הנורמה כתוצאה מטיפולים

(נויטרופניה),

המטופל נמצא בסיכון מוגבר לזיהומים בכלל וזיהומים

ממזון בפרט.



בנויטרופניה – חשיבות עליונה להיגיינת ידיים!



המלצות תזונתיות

כאשר ספירת כדוריות הדם הלבנות מסוג נויטרופילים יורדת מתחת ל-1000 תאים

מומלץ	להימנע	קבוצת מזון
בשר עוף ודגים שבושלו נאפו או טוגנו כראוי	נא, שאינו בושל כראוי, סלמון מעושן, סושי, קוויאר,	בשר, עוף ודגים
מוצרי חלב מפוסטרים, פרמזן, מוצרלה, גאודה, צ'דר, גבינה צהובה, יוגורט יוני	מוצרי חלב שאינם מפוסטרים, גבינות קממבר, ברי, רוקפור, סטילטון, משקאות ויוגרטים פרו-ביוטים	מוצרי חלב
ביצה קשה, חביתה, מיונז מביצים מפוסטרות	ביצת עין, ביצה שלוקה, מיונז ביתי, קינוחי מוס	ביצים

תקופת ההחלמה

איך חוזרים לשגרה?



המלצות תזונתיות ופעילות גופנית לתקופת ההחלמה



+



לשמור על משקל גוף תקין



לעסוק בפעילות גופנית



מסייע בהפחתת לחץ, מתח,
הגדלת כוח ומסת גוף

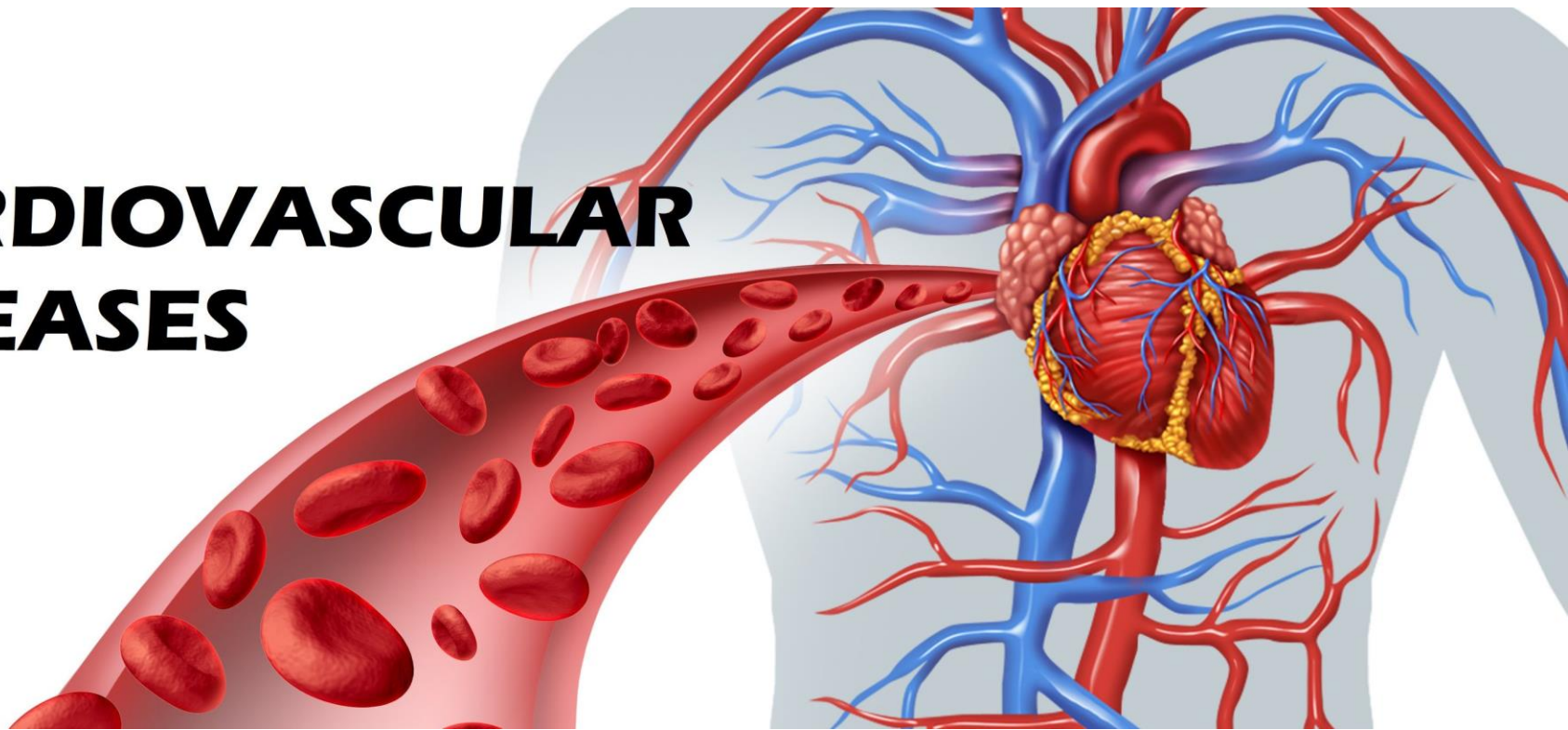
מומלץ לשלב אימון אירובי ואימוני כוח לפחות 150 דקות בשבוע

לאכול בריא, מאוזן ומגוון



מטופלים שחלו בעבר בסרטן נמצאים בסיכון גבוה יותר ללקות במחלות לב וכלי דם

CARDIOVASCULAR DISEASES



גורמים נוספים המגבירים את הסיכון: השמנה ועישון

Strongman H et al. Lancet. 2019 Aug 20

Adjusted HR 1.94, 1.66–2.25, with non-Hodgkin lymphoma;

1.77, 1.50–2.09, with leukaemia; and 3.29, 2.59–4.18, with multiple myeloma

= תזונה ים תיכונית =

רצוי שהתזונה תכלול:

מומלץ להמעיט ככל האפשר בצריכת:



קטניות ודגנים
מלאים, לחם
מקמחים מלאים



ירקות ופירות שונים
ובמגוון צבעים
מסוגים - לפחות 5
מנות ביממה - רצוי
להמנע מהסרת
הקליפה



מאכלים עתירי
מלח, בעיקר
במוצרי מזון
מעובדים,
משומרים



בשרים עתירי
שומן, בעיקר
מעובדים עתירי
שומן ומלח



שומן מהצומח
(עדיפות לשמן זית
וקנולה, אבוקדו,
אגוזים, שקדים
וטחינה משומשים
מלא)



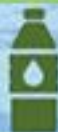
דגני ים שמנים
(2-3 מנות בשבוע)



מאכלים
ומשקאות עם
תוספת סוכר



מרגרינות
מוקשות ודברי
מאפה שיש בהם
שומן טרנס



שתיה מחבה
של מים



חלקים חים
של עוף, הודו
ובשר בקר



מוצרי חלב ותחליפיו
(2-3 מנות ביממה)

*אינו מהווה תחליף לייעוץ דיאטנית

תפריט לדוגמה – רב חלבון

מבוסס על עקרונות התזונה ים תיכונית



ארוחת בוקר:

לחם מחיטה מלאה, ביצה קשה וסלט טחינה

ארוחת ביניים:

פרי+אגוזי מלך

ארוחת צהריים:

חזה עוף עם ירקות בתנור

תבשיל עדשים ואורז מלא

קינוח: קוביות שוקולד מריר

ארוחת ביניים:

יוגורט טבעי

ארוחת ערב:

סלט ירקות עם טונה שמן זית

מנת פשטידת ברוקולי וגבינות

מנת סלט פירות



תוספי תזונה

- מולטיוויטמינים – מומלץ במידה ומתגלה חסר בבדיקות דם, חסרים תזונתיים או בצריכה תזונתית לא מספקת, בהתאם להמלצות הדיאטנית. בכל מקרה, לא יותר מ-100% מהכמות היומית המומלצת לכמוסה אחת.
- אומגה 3- דעות חלוקות. להיזהר עם תרופות כמו קומדין, Ibrutinib עדיף לצרוך ממזון: דגים, אצות, זרעי פשתן, אגוזי מלך

תוספי תזונה

- אנטיאוקסידנטים – נוגדי חמצון ממקור צמחי או ויטמינים
בודדים אין המלצות

- "ויטמין B17" /אמיגדלין/ גרעיני משמש/

laevorotatory/mandelonitrile . לא מוכח ואף אינו בטיחותי .

ייתכנו תופעות לוואי כתוצאה מנוכחות ציאניד בתמצית

ובמקביל לנטילת ויטמין C, וחסר ויטמין B12 בדם. התוסף אינו

מאושר ולכן יכול להיות שאינו נקי.

שורה תחתונה - תוספי תזונה

לפני נטילת תוסף יש לוודא שנעשו כל הניסיונות להשיג חומרים מזינים מהתזונה.

יש לוודא כי אין אינטראקציה בין התוסף לטיפול, לכן חשוב לעדכן את הצוות הרפואי במכון



סוכר מאכיל את הסרטן ?



לא נכון!

"התיאבון בא עם האכילה; השתייה מרווה את הצמא."

פרנסואה רבלה

סופר, משפטן ורופא מהמאה ה-16

- תאכלו טוב!

תזונה מגוונת עם הרבה חלבון חשובה לתמיכה בזמן ולאחר הטיפולים.

- היזהרו משרלטנות, אין Super Food ואין דיאטות קסם!

- פנו אלינו לעזרה

תודה על ההקשבה

THANKS



A BUNCH