

## **המלצות תזונתיות למתמודדים עם סרטן בחודש הצום "רמדאן"**

רמדאן נחשב לחודש מיוחד אצל המוסלמים. שמתאפיין בצום, ריבוי תפילות ומעשים טובים. לצום רמדאן יש השפעה רחבה על הגוף, שכוללת הביטים פיזיים, נפשיים ורוחניים. לצום יתרונות רבים מהם: הפחתת רמות שומנים וסוכר בדם, שיפור עמידות לאינסולין, שיפור מדדי לחץ הדם, הפחתת מדדי דלקת, ירידה במשקל ועוד. למרות היתרונות הידועים לגבי צום אין הוכחה שצום יכול ליעל את הטיפול במחלת הסרטן או לרפא אותה.

יש להתייעץ עם הרופא המטפל ולהימנע מצום ללא ייעוץ רפואי, במיוחד כאשר מקבלים טיפולים כימותרפיים, ביולוגים או הקרנות שמלווים בתופעות לוואי שונות כמו: עייפות, בחילות, הקאות, שלשולים, עצירות, כאבים וחולשה כללית. תופעות אלו פוגעות באיכות החיים והטיפול המקובל ומצריכות טיפול מידי דרך תרופות, נוזלים ותזונה מתאימה ומאוזנת. לכן מומלץ להימנע מצום, כאשר בחלק מהקהילות מקובל לתת פטור מצום לחולים, ולנצל את החודש לתפילות וקרבה מאלוהים.

### **המלצות להרגלי אכילה נכונה ברמדאן-**

- להצטרף לארוחת אלאפטאר (ארוחת שבירת הצום) עם המשפחה. ארוחה משפחתית עשויה לשפר תיאבון ולעודד אכילה.
- לאכול מרק בכמות קטנה למניעת מלאות וכתוצאה מכך אכילה מועטה לאחר מכן.
- להעדיף תבשיל ביתי עשיר בחלבון (עוף, בשר אדום חלקים רזים, דגים וקטניות).
- להקפיד במהלך היום על ארוחות קטנות ותכופות.
- בשעות שבהם בני המשפחה צמים אפשר להיעזר במזון רפואי בהתאם לצורך ולהמלצת דיאטנית.
- להימנע מאכילה מופרזת של ממתקים (קטאוף / קנאפה / פטיר).
- במידה ויש קשיי שינה אפשר להצטרף לארוחת הסחור עם המשפחה.
- לבקש מהמשפחה להכין מאכלים מועדפים עליכם ולעודד את המשפחה בהכנת תבשילים ביתיים.

"רמדאן קרים" - ארוחה טעימה

שפע של בריאות ואהבה!

ולאא בוקאעי, דיאטנית קלינית

שירותי בריאות כללית, המחלקה לתזונה ודיאטה מחוז חיפה וגליל מערבי