

## توصيات غذائية للأشخاص الذين يواجهون مرض السرطان بالشهر الفضيل

لصيام شهر رمضان آثار على جسم الصائم، تشمل النواحي الجسدية، النفسية والروحانية. فالصيام -إذا تم اتباع نظام غذائي صحي- يؤثر بشكل إيجابي على صحة الصائم. ومن فوائد الصيام: تحسين وموازنة مستويات الدهون والسكر في الدم، الحد من مقاومة الانسولين، تحسين ضغط الدم، مكافحة الالتهابات، تخفيف الوزن وغيرها.

على الرغم من فوائد الصيام، إلا أنه ليس هناك إثبات علمي بأن الصيام يؤثر على علاج السرطان أو الشفاء منه. وعليه، يتوجب على الذين يواجهون مرض السرطان استشارة الطبيب المعالج والامتناع عن الصيام خاصة لمن يخضع للعلاج الكيميائي، البيولوجي وعلاجات أشعة وذلك لما يسببه العلاج من أعراض جانبية ومضاعفات: تعب، غثيان، تقيؤ، اسهال، امساك ووجاع جسدية. وغالباً قد يؤدي إلى هبوط عام في الجسد مما يستدعي اعطاء أدوية، سوائل وتغذية ملائمة.

ذكر الله عزّ وجل في القرآن: "يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر" (البقرة: 185) فبالنص والإجماع يجوز الفطر للمريض. وعليه فإن الأولى عدم الصيام لما يترتب على المريض من مضاعفات وخطر.

## توصيات لتغذية سليمة بالشهر الفضيل -

- وجبة افطار عائليّة- لما فيها من تشجيع ومُساهمة في تحسّن قابليّة الطعام.
- تناول كمّيّة قليلة من الشوربة لمنع امتلاء المعدة سريعاً.
- الحفاظ على تناول وجبة غنيّة بالبروتين مثل: الدجاج، اللحمه الحمراء، السمك والبقوليات.
- الحفاظ على تناول وجبات صغيرة ، كل ٢- ٣ ساعات.
- دعم النظام الغذائيّ بالغذاء الطبي "انشور – ٦١٧٦٨ وما شابه"، اذا تطلب الامر وبحسب توصية اخصائية تغذية.
- الاعتدال في تناول الحلويات الرمضانيّة.
- في حال عدم التمكن من النوم، ممكن الانضمام لوجبة السحور مع العائلة.
- يُوصى بتحضير مأكولات مُحببة لكم وتشجيع العائلة على تحضير طعام بيتي.

رمضان كريم وافتاراً شهيماً  
أعاده الله على الجميع بالصحة والعافية

ولاء بقاعي وفيريد لافين- اخصائيات تغذية  
خدمات الصحة الشاملة "كلاليت"  
قسم التغذية - لواء حيفا والجليل الغربي