



# סרטן מעי הגס התזונה הנכונה לטיפול ומניעה

מריאנה פרלמוטר – דיאטנית קלינית מוסמכת,  
המרכז הרפואי ת"א

# עלי על קצה המזלג



# על מה נדבר

סיכום



תזונה עם  
סטומה



שאלות  
מהקליניקה



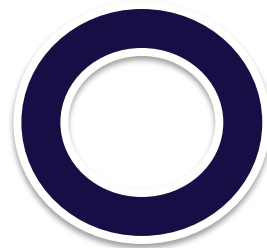
תת תזונה



תזונה במצב של  
תופעות לוואי



מניעה



# קצת נתונים

- סרטן המעי – הסרטן השלישי השכיח ביותר הן בגברים והשני בנשים
- רוב המאובחנים הינם בני 50 ומעלה
- לרוב המאובחנים בגילאים 20, 30, 40 אין היסטוריה משפחתית
- בשנת 2030 ההיארעות של סרטן מעי בקרב צעירים תוכפל פי 2

# איך אורח חיים בריא יכול לצמצם את הסיכון לסרטן מעי גס

משקל תקין

אורח חיים פעיל

סיבים תזונתיים

הגבלת בשר  
אדום ומעובד

הימנעות  
מאלכוהול



How many colorectal cancers can be prevented?

Almost Half.

47%

**בשר אדום:** בקר, עגל, כבש, בשר לבן,

איברים פנימיים של עוף/בקר.

**בשר מעובד:** מוצרי בשר מוכנים מראש-

נקניקיות,

נקניקים, מוצרי בשר טחון, מוצרי עוף מעובד

וכדומה.

בשר אדום -מנה שבועית אחת (עד 500 גר'

בשבוע), והמנעות מוחלטת מצריכת בשר

מעובד.

### **שיטות הכנה**

• הכנה בטמפ' נמוכה

• זמן מוגבל

• עוף/ הודו/ העדפת דגים

• שיטות משמרות נוזלים



# חשיבות התאמת תזונה

תזונה מתאימה יכולה

להקל, למנוע ולתמוך בתופעות הלוואי

ובמצב התזונתי בזמן הטיפול ובכך

לשפר את יעילות הטיפול ומהלך

המחלה

# תופעות לוואי עיקריות



בחילות והקאות

עצירות

שלשול

ירידה בתיאבון

ירידה במשקל

עייפות



# מה לאכול כשיש בחילה

- הימנע ממזונות שמנים ומטוגנים
- אכול מזון קר או בטמפרטורת החדר (ריח)
- אכול מזון יבש בעל נפח קטן (קרקר, צנים)
- שתה משקאות קרים צלולים: מיץ תפוחים, תה, תה צמחים קר
- מצוץ קרח או קוביות קרח בטעמים של לימון, ג'ינג'ר
- העזר בג'ינג'ר, מי טוניק

# איך לאכול כשיש בחילה

• אכול ארוחות קטנות לעיתים קרובות

• אכול מנות קטנות לאט ולעס היטיב

• אכול בישיבה בלבד

• הימנע מאכילה מספר שעות לפני הטיפולים באם אתה סובל מהקאות במהלכם

• שתה באיטיות בין הארוחות (כשעה לפני/אחרי)

• נשום עמוק בזמן תחושת בחילה

• הקפד לאוורר את הבית בזמן האכילה

# מה לאכול כשיש שלשול

- הקפד על שתייה (מקור למלחים ונוזלים)
- אכול ארוחות קטנות לעיתים קרובות
- המעט באכילת מזונות עשירים בסיבים תזונתיים:  
דגנים ולחם מלא, ירקות ופירות טריים, קטניות ...
- המעט בצריכת קפה
- המעט בצריכת מזון שמן ומטוגן
- הימנע מאכילת מוצרי חלב ניגרים (בהתאם לצורך)

# סיבים תזונתיים

קילוף

השפעה על כמות  
הסיבים  
(דל עד 10 גרם /יום)

סוג  
הירק/  
פרי

השפעה על כמות  
והרכב הסיבים

סיבים  
תזונתיים

חימום

השפעה על  
הרכב הסיבים

הרכב  
הסיבים

יחס מתעכלים ללא  
מתעכלים

מכניקה  
טחינה

חיתוך לשרשראות  
קצרות  
פיזור אחיד במדיום

# מה לאכול וממה להמנע בזמן שלשול

<u>לחזור בהדרגה</u>	להמעיט להימנע	עדיף	
טריים ללא קליפה	טריים	מבושלים, אפויים לפתן, מיצים	ירקות פירות
הוספה הדרגתית של מזונות שונים	לחם מלא חיטה, אורז מלא סובין חיטה	לחם אחיד לבן אורז לבן, פסטה, קוסקוס	לחם דגנים
הוספה איטית	מבושל, מרק		קטניות
להימנע רק לפי הצורך	חלב, שוקו לבן גבינות לבנות	קוטג' יוגורט גבינות קשות	מוצרי חלב
		בשר בקר, עוף, הודו דגים, טונה, ביצים	בשר וביצים
הוספה איטית	אגוזים, שקדים שומשום, פרג	ממרחים אגוזים	אגוזים וזרעים

# איך להקל על עצירות

- הרבה בשתייה
- אכול ארוחות קטנות לעיתים קרובות
- הרבה באכילת מזונות עשירים בסיבים תזונתיים  
דגנים ולחם מלא, ירקות ופירות טריים ...
- הוסף סיבים לתפריט: סובין שיבולת שועל
- שלב יוגורט פרוביוטי בתפריט

# איך לאכול ללא תיאבון

- נשנש ארוחות קטנות וחטיפים לעיתים קרובות
- גוון את התפריט ונסה מזונות חדשים
- בצע הליכה קצרה לפני הארוחה
- אכול בחברה נעימה ואהובה
- נצל זמנים שיש לך יותר תיאבון לאכול יותר
- ארגן בהישג יד נשנושים בריאים
- בקש עזרה בהכנה וארגון של מזון

# מדוע חשוב לשמור על המשקל?

## תת תזונה תלוית מחלה:

מצב קליני מורכב הכולל

ירידה במשקל ובצריכת מזון,

חוסר תיאבון קיצוני (אנורקסיה),

עייפות, תשישות

ופגיעה בתפקוד הגופני והפיזי.

תת תזונה או סיכון לתת תזונה: 25% מהמטופלים



בדוק את עצמך ב- 3 שלבים (שאלון MUST) - האם אתה בסיכון תזונתי?

#### שלב 1:

חשב את ה-BMI שלך: משקל (ק"ג) / גובה (מטר בריבוע)?

ניקוד:

BMI מעל 20 = 0 נקודות

18.5 עד 20 = 1 נקודות

18.5 ומטה = 2 נקודות

#### שלב 2:

האם ירדת במשקל באופן לא רצוני ב- 3 עד 6 החודשים האחרונים?

ניקוד:

ירידה של עד 5% מהמשקל = 0 נקודות

ירידה של עד 5%-10% מהמשקל = 1 נקודות

ירידה במשקל של מעל 10% = 2 נקודות

#### שלב 3:

צריכת המזון ב- 5 הימים האחרונים

האם יש מחלה שבעקבותיה לא אכלת או אכלת מעט מאוד, או

שהינך צפוי לא לאכול או לאכול מעט מאוד, למשך 5 ימים?

ניקוד:

לא = 0 נקודות

כן = 2 נקודות

לסיום, סיכום ניקוד (חיבור הנקודות בשלבים 1-3)

0 = ללא סיכון תזונתי

1 = סיכון תזונתי בינוני

2 ומעלה = סיכון תזונתי חמור

# בחן את עצמך

כוח

מסה

תפקוד

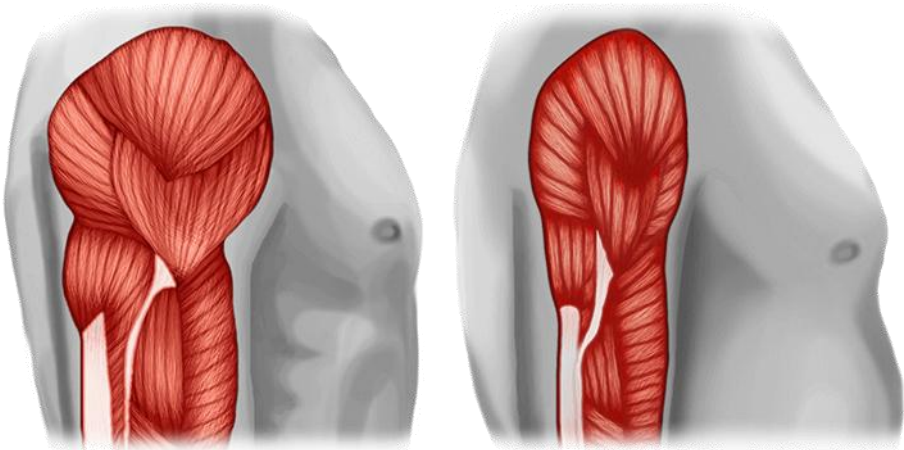
# סרקופניה

תסמונת המתארת פגיעה במסה ו/ או

בכוח

השריר ובתפקוד הפיזי היומיומי, ללא

ירידה משמעותית במשקל.



# מה לעשות כשירדים במשקל

- הגדל את הקלוריות בכל מזון על ידי תוספת:
  - שמן, טחינה, ממרח שקדים, מיונית, רטבים
  - חלב, מיץ, דבש, סילאן
  - אגוזים, שקדים, גרעינים
- הקפד על צריכת חלבונים בתפריט: בשר, דגים, ביצים, טופו
- השתמש לפי הצורך במזון ייעודי
- התייעץ עם דיאטנית לפי הצורך

## האם תזונה ללא סוכר מומלצת ל"הרעבת הגידול"?

תיאוריה המבוססת על כך שתאי סרטן צורכים גלוקוז בקצב גבוה

נכון להיום אין מספיקות ראיות התומכות בכך שתזונה ללא סוכר עשויה להשפיע על מהלך המחלה

מומלץ לדבוק בתזונה מאוזנת דלה בסוכרים פשוטים כחלק מההמלצות לתזונה בריאה



# האם כדאי לשלב תוספי תזונה המכילים נוגדי חמצון?



ויטמינים כמו: ויטמין C, E וביטא קרוטן פיטונוטריאנטים

מצויים:

בירקות פירות, מיצים טבעיים, זרעים

• מומלץ להגדיל צריכה בתפריט

במידת האפשר של:

ירקות פירות ומיצים מ- 5 צבעים אגוזים ושקדים

מומלץ להמנע מתוספי תזונה המכילים אנטיאוקסידנטים בעת טיפול כימותרפי

# כדאי לקחת פרוביוטיקה לשלשולים?

חיידקים המצויים במערכת העיכול  
מגיעים מהמזון (יוגורט) או כתוסף תזונה

מחקרים בבעלי חיים ובבני אדם מצביעים על השפעה אפשרית:

משך, חומרה והרכב היציאות

כתוצאה משלשולים על רקע קרינה וטיפול כימותרפי



# תזונה עם סטומה

אנשים עם סטומה יכולים וצריכים לאכול  
תזונה מגוונת ומאוזנת המכילה את כל קבוצות המזון  
יחד עם זאת ...

## לא כולם עושים זאת

- ידע חלקי
- חשש, מבוכה וחוסר נוחות
- הסתגלות מערכת העיכול

# תזונה בשלבים



שלב 1 בית חולים

שלב 2  
– קהילה

שלב 3  
– קהילה

שלב 4-  
יעד סופי



# לסיכום



**"הדבר החשוב ביותר הוא לא להפסיק לשאול"**  
**(אלברט איינשטיין)**

0526900648



perlm.nutr@gmail.com

