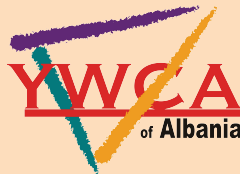


USHQYERJA E SHËNDETSHME
gjatë dhe pas trajtimit të
KANCERIT TË GJIRIT



Të ushqehesh shëndetshëm si gjatë periudhës së trajtimit të kancerit të gjirit, ashtu dhe pas tij është shumë e rëndësishme. Kjo ndihmon për të zbutur efektet anësore të trajtimit, për ta menaxhuar më mirë stresin, që shoqëron sëmundjen, si dhe për të përmirësuar cilësinë e jetës.

Gjatë trajtimit me kimioterapi, rrezatim ose medikamente mund të hasni vështirësi për t'u ushqyer mirë. Mund të ketë ditë kur nuk ju shkon fare ndër mend të hani apo kur nuk e duroni dot erën apo shijen e disa ushqimeve, dhe ditë të tjera kur mund të ndjeheni mirë. Përgjithësisht nuk mund ta parashikoni dot se si do ndikojë trajtimi në oreks dhe shije.

Në këtë broshurë do të gjeni informacion mbi vlerat e përfitimet prej ushqyerjes së shëndetshme si dhe këshilla për të ndjekur çdo ditë regjimin e duhur ushqimor.

USHQYERJA E SHËNDETSHME

gjatë kohës

së trajtimit të kancerit

është shumë e rëndësishme, sepse:

- Zbut efektet anësore të trajtimit
- Ndhmon forcimin e sistemit imunitar
- Ul inflamacionin në organizëm
- Nxiti një tretje dhe jashtëqitje më të mirë
- Ndhmon për të patur peshën e duhur të trupit
- Ndhmon për të rikuperuar indet trupore të dëmtuar
- Siguron forcë dhe energji.

NDRYSHIMI I MËNYRËS SË USHQYERJES

gjatë trajtimit të kancerit të gjirit

është i nevojshëm

- Shijet dhe aromat e ushqimeve mund të ndryshojnë, duke ndikuar kështu në shijimin e ushqimit.
- Oreksi mund të shtohet ose të pakësohet.
- Lodhja, rënia e fuqisë dhe motivimi i paktë mund të vështirësojnë përgatitjen e ushqimeve.
- Dhimbjet, të vjellat, plagët në gojë, të përzierat dhe vështirësitë në gjëllitje mund ta pakësojnë marrjen dhe përthithjen e ushqimit.
- Diarrea, konstipacioni (kapsllëku), hemorroidet dhe fisurat anale mund të shfaqen prej marrjes së disa ushqimeve.

Çfarë duhet të mbani parasysh NË PËRGATITJEN E USHQIMIT

- Gatvani dhe përgatisni ushqim në sasi më të madhe, që ta ndani pastaj në porcione. Supat dhe gjellët mund t'i fusni në frigorifer në ngrirje dhe t'i ringrohni para se t'i hani.
- Zgjidhni ushqime të thjeshta dhe të lehta për t'u përgatitur, të cilat janë të buta për stomakun, si vezë omletë, smoothie, supë, tërshërë e lënë gjatë natës në ujë, qumësht ose kos.
- Zgjidhni ushqime që kanë shije të mirë, në mënyrë që t'ju hapin oreksin
- Në qoftë se vakti i zakonshëm është i madh për t'u ngrënë menjëherë, ndajeni dhe konsumojeni atë përgjatë gjithë ditës.
- Gjeni masën e porcionit të ushqimit, që është i përshtatshëm për ju
- Blini përbërës ushqimorë të përgatitur paraprakisht, me qëllim që të qëndroni sa më pak në kuzhinë (djathë të grirë, perime të copëtuara të ngrira, karrota të prera, mish të ndarë në copa të vogla etj.).
- Hani fruta dhe perime prej të gjitha ngjyrave, pasi përmbajnë antioksidantë të llojeve të ndryshme. Perimet me gjethe jeshile dhe ato me ngjyrë portokalli kanë sasi të madhe antioksidantësh, që bëjnë mirë për trajtimin e kancerit.

Zgjidhni **YNDYRNA TË SHËNDETSHME**

- Yndyrnat janë përbërës të rëndësishëm të dietës sonë ushqimore, pasi na furnizojnë me energji dhe ndihmojnë që organizmi ynë të përthithë vitaminat kryesore.
- Konsumoni kryesisht yndyrna të pangopura, që gjenden në ushqime të ndryshme, si: peshk, fruta deti, avokado, vaj ulliri ekstra i virgjër, vaj kanole, sojë, arra, bajame, lajthi, gjalpë cilësor prej arrorësh, vaj soje, gjalpë nga farat e kanolës e të lulediellit.
- Kufizoni ose pakësoni yndyrnat e ngopura dhe yndyrnat trans, që shkaktojnë inflamacion të organizmit dhe gjenden në ushqime të skuqura e të përpunuara, në proshuta, pançetë, mishin e përpunuar, te gjalpi, majoneza, kajmaku, pana, hamburgerët, patatet e skuqura, byreku me mish, pasta, torta, akullore, pica, biskota.

Si mund ta kuptoni NËSE NJË USHQIM PËRMBAN SASI TË MADHE YNDYRNASH?

Shihni etiketën e produktit, ku shkruhet zakonisht se sa gram yndyrë gjendet në 100 gram ushqim.

Ushqimi ka sasi **të lartë** yndyre, kur në 100 g ushqim ka mbi 20 g yndyrë.

Ushqimi ka sasi **të ulët** yndyre, kur në 100 g ushqim ka 3 apo më pak se 3 g yndyrë.

Nëse sasia e yndyrnave për 100 g ushqim është në shifra të ndërmjetme, niveli i yndyrnave është **i mesëm**.

Yndyrnat e ngopura – disa etiketa tregojnë edhe sasinë e yndyrnave të ngopura, që përmban një ushqim.

Ushqimi ka sasi të lartë yndyrnash të ngopura, nëse në 100 g ushqim ka mbi 5 g yndyrna të ngopura.

Ushqimi ka sasi të ulët yndyrnash të ngopura, nëse në 100 g ushqim ka 1.5 ose më pak se 1.5 g yndyrna të ngopura.

Sasia e yndyrnave që ju merrni nga një ushqim i caktuar, varet nga sasia që konsumoni prej tij.

USHQIMET ME SOJË

Ushqimet me sojë mund të jenë pjesë e një ushqyerjeje të shëndetshme, që përmban pak yndyrë.

Nëse doni të konsumoni më shumë se 2 porcione në ditë apo të merrni suplemente soje, këshillohuni më parë me mjekun, pasi soja mund të ndërveprojë me trajtimin, të cilit po i nënshtroheni.

QUMËSHTI DHE PRODUKTET E TIJ.

- Qumështi dhe produktet e tij janë një burim i shkëlqyer kalçumi e proteinash, që ndihmojnë për të patur kocka të shëndetshme,
- Shumë paciente me kancer gjiri mendojnë se nuk duhet të konsumojnë qumësht dhe produkte të tij. Nuk ka, megjithatë, prova shkencore që ato shkaktojnë kancer të gjirit ose ndikojnë tek ai. Nëse vendosni ta kufizoni apo ta ndërprisni qumështin dhe produktet e tij, sigurohuni që të gjeni burime të tjera të marrjes së kalçumit.

Për çfarë SASIE KALÇUMI KEMI NEVOJË?

Një i rritur duhet të marrë 700-1000 mg kalçum në ditë. Nëse nuk arrini ta siguron kalçumin vetëm përmes ushqimit, merrni një suplement kalçumi prej 400-600 mg në ditë, që të përmbajë mundësisht edhe vitaminë D. Supplementet merrini bashkë me ushqimin, në mënyrë që trupi ta përthithë kalçumin.

Konsumoni DRITHËRA INTEGRALE

- Zgjidhni kryesisht drithëra integrale (karbohidrate komplekse) shumë pak të përpunuara, pasi ato janë burimi më i mirë i energjisë për trupin dhe përmbajnë shumë vitamina, minerale e fibra. Të tilla janë: orizi integral, orizi basmati, makaronat me miell integral, buka me miell integral, hikrra integrale, drithëra integrale, që hahen për mëngjes, tërshëra, quinoa, elbi, polenta.
- Mundohuni që në cdo vakt të konsumoni të paktën një ushqim integral.
- Përpiquni të pakësoni sheqernat e përpunuara apo të rafinuara (karbohidratet e thjeshta), pasi ato kanë shumë pak vlera ushqyese (glukoza, fruktoza, sheqeri që përdorim në shtëpi, saharoza, mjalti, shurupet, lëngjet e frutave, pijet joalkoolike, produktet e furrës, biskotat, drithërat që hahen për mëngjes). Sheqernat e rafinuara gjenden përgjithësisht në sasi të lartë në ushqimet e përpunuara dhe pijet.

Konsumoni

PROTEINA CILËSORE

- **Proteinat** janë thelbësore për nivelet e energjisë, rikuperimin e indeve të trupit dhe ruajtjen e muskujve.

- Konsumoni kryesisht ushqime, që përmbajnë **proteina me pak yndyrë**, si fileto derri, peshk, mish shpendësh (pule, gjeldeti, pate dhe rose).

- **Mishi i kuq**, megjithëse përmban përgjithësisht sasi të madhe yndyr-nash të ngopura, është një burim i mirë për furnizimin e organizmit me hekur dhe shmangien e anemisë. Nëse e shijoni mishin e kuq, mund të konsumoni 2 deri në 4 porcione në javë.

- Shmangni ushqimet e skuqura.
- Shmangni mishin e përpunuar, mishin dhe peshkun e tymosur.
- Mundohuni të hani peshk 2-4 herë në javë, ku të paktën 2 porcione të jenë peshk me yndyrë, si sardele, skumbri, salmon, troftë.
Këta janë të pasur me vaj omega 3, i cili bën mirë për zemrën.
- Bimët bishtajore, si thjerrëzat, qiçrrat dhe fasulet janë një burim i rëndësishëm proteinash bimore.
- Mundohuni të konsumoni 2 porcione proteinash në ditë.

1 porcion proteinash është baraz me:

- 80-100 g mish pa dhjamë ose mish shpendësh (hiqjani lëkurën)
- 100-120 g peshk
- 2 vezë
- 2 lugë gjelle arrorë
- 40 g djathë
- 3 lugë gjelle fasule ose thjerrëza të gatuar

FRUTA E PERIME

- Frutat dhe perimet përmbajnë sasi të mëdha vitaminash, mineralesh, antioksidantësh dhe fibrash, që ju mbrojnë nga kanceri i gjirit. Ato kanë përgjithësisht pak kalori.
- Frutat dhe perimet ndihmojnë për të forcuar sistemin imunitar, për të pakësuar inflamacionin e për të ulur nivelet e estrogjenit duke kontribuar kështu në shërimin e kancerit.
- Mundohuni të hani çdo ditë minimumi 5 porcione perimesh dhe frutash (të freskëta, të ngrira ose të thara).

1 porcion është baraz me:

- 80 g fruta ose perime
- 3 lugë gjelle të mbushura plot me perime të gatuar ose sallatë frutash
- 2 fruta të vogla (kivi, mandarina, kumbulla)
- 1 tas me fruta pylli
- 1 frut të madh (mollë, portokall, banane)
- 1 fetë të madhe pjepri ose shalqiri
- 1 lugë gjelle të mbushur plot me fruta të thata
- 1 vile rrushi të vogël ose 1 gotë (150 ml) me lëng të freskët frutash ose perimesh.

Pini UJË RREGULLISHT

- Dehidratimi ndodh rëndom gjatë trajtimit të pacientëve me kancer gjiri, duke shkaktuar tek ata konstipacion dhe hemorroide.
 - Duhet të pini 2 litra ujë në ditë, që është baraz me 8 gota ujë. Mund të konsumoni, gjithashtu, lëngje frutash, çajra frutash, çajra bimore.
 - Pakësojeni pirjen e kafes dhe të alkoolit, pasi shkaktojnë dehidratim. Veç kësaj, alkooli përmban shumë kalori. Nëse doni të bini në peshë, duhet ta shmangni alkoolin.
-

RUAJTJA E PESHËS SË DUHUR TË TRUPIT

- Ruajtja e peshës së duhur të trupit është e rëndësishme për shërimin e kancerit të gjirit, për shëndetin në përgjithësi si dhe për të ulur rrezikun e shfaqjes së diabetit, hipertensionit dhe sëmundjeve të zemrës.
- Ushqehuni duke mbajtur parasysh këshillat e mësipërme si dhe konsumoni vakte të rregullta, ku përfshihet mëngjesi, dreka dhe darka. Mos i anashkaloni vaktet.
- Sipas mundësive, vijoni aktivitetin fizik (ecje, kërcim, aerobi), pasi ju ndihmon të ruani masën muskulore, peshën e duhur të trupit si dhe të ulni rrezikun e osteoporozës. Edhe fare pak aktivitet çdo ditë jep rezultate.

- Humbja në peshë mund të vijë si rezultat i pakësimit të oreksit, i përthithjes jo të mirë të lëndëve ushqyese si dhe i ndryshimeve të qelizave kanceroze. Humbje më shumë se 10% peshës trupore në më pak se 6 muaj ose kur BMI (Indeksi i Masës Trupore) është < 20 , rritet rreziku për kequshqyerje dhe thyerje kockash.

- Shtimi në peshë mund të vijë si rezultat i uljes së oreksit, i efekteve anësore të ilaçeve ose i pakësimit të aktivitetit fizik. Sa për orientim, humbja 5-10% e peshës trupore fillestare është një objektivi i shëndetshëm.

- Ka shumë rëndësi që të këshilloheni me mjekun ose dietologun për të humbur ose marrë peshë në mënyrë të shëndetshme e për të parandaluar kështu pasojat negative.

USHTRIMI FIZIK DHE KANCERI I GJIRIT

PSE DUHET TË USHTROHENI?

Veprimtaria fizike ka shumë të mira për njerëzit që trajtohen për kancerin e gjirit. Nuk ka nevojë të regjistroheni në një palestër të shtrenjtë apo të blini pajisje shumë moderne për të qenë aktivë. Ka shumë mënyra për ta bërë veprimtarinë fizike një pjesë të gëzueshme të jetës suaj të përditshme. Por, përpara se të nisni çfarëdolloj aktiviteti fizik, duhet të flisni me mjekun.

Veprimtaria fizike e rregullt

ju ndihmon të ruani apo përmirësoni shëndetin gjatë dhe pas trajtimit:

- Ndhmon të shmangni apo të pakësoni disa prej efekteve anësore të trajtimit të kancerit, si lodhja, shtimi në peshë, osteoporoza dhe limfoedema.
- Përmirëson shëndetin afatgjatë duke ulur rrezikun e infarktit e të ictusit cerebral, si dhe ul rrezikun e përsëritjes së kancerit.
- Ndhmon mirëqenien tuaj mendore duke pakësuar ankthin, stresin, depresionin dhe duke përmirësuar humorin.
- Parandalon ose pakëson humbjen e tonusit muskular, që mund të ndodhë gjatë dhe pas trajtimit.

SA VEPRIMTARI FIZIKE duhet të kryeni

Njerëzit që janë diagnostikuar me kancer gjiri, rekomandohen përgjithësisht të bëjnë po aq veprimtari fizike sa dhe njerëzit e tjerë.

Disa trajtime për kancerin e gjirit ju bëjnë të ndiheni shumë të lodhur ose jo mirë. Nëse ndiheni kështu, mos u shqetësoni për të ditur se sa kohë duhet t'i kushtoni aktivitetit fizik. Edhe fare pak aktivitet fizik ka të mirat e veta. Sado pak të ushtroheni, është shumë më mirë sesa të mos ushtroheni fare.

Nëse e keni të vështirë të bëni 150 minuta ecje të shpejtë në javë, mundohuni ta pakësoni kohën që kaloni ulur ose në pasivitet. Mundohuni të jeni sa më aktiv.

VEPRIMTARIA FIZIKE GJATË DHE PAS KIMIOTERAPISË

Kimioterapia vepron në mënyra të ndryshme te njerëz të ndryshëm. Disa kanë pak efekte anësore, prandaj mund të vijojnë veprimtarinë fizike të zakonshme. Të tjerë ndihen jashtëzakonisht të lodhur dhe nuk janë në gjendje të ushtrohen fizikisht.

Ka periudha kur mund të jeni në gjendje të bëni aktivitete fizik. Ushtrime jo shumë të vështira, si për shembull ecja, mund t'ju shtojnë energjitë, t'ju bëjnë të mos ndihen shumë të lodhur si dhe t'ju përmirësojnë humorin. Mund të bëni dhe aktivitete të tjera fizike, siç është p.sh. joga.

VEPRIMTARIA FIZIKE PAS OPERACIONIT

Kur duhet ta filloni, çfarë lloji dha sa aktivitete fizike duhet të kryeni pas operacionit, kjo do të varet nga lloji i ndërhyrjes që keni kryer, rikuperimi dhe forma fizike, që keni patur përpara operacionit.

Shumë njerëz, edhe pak ditë pas operacionit, mund të ndjehen mirë dhe të dalin për një shëtitje të shkurtër, kurse të tjerë kanë nevojë të pushojnë më gjatë. Do të duhet kohë, sidomos, që të riktheheni tek ai nivel aktiviteti fizik, që kishit përpara operacionit.

Pas operacionit është e rëndësishme të bëni ushtrime për krahun dhe shpatullën, pasi ju ndihmojnë të riaftësoheni dhe të funksiononi njësoj si përpara operacionit. Këshilla që mund të merrni nga mjeku është të mos ngrini ose të mos shtyni me krahun e anës ku keni bërë operacionin, si dhe të mos ngrini asgjë të rëndë.

Nëse keni bërë rindërtim të gjoksit, pyesni kirurgun ose një fizioterapist për ushtrimet, që duhet të bëni. Llojet e aktiviteteve fizike që mund të kryeni, do të jenë të kufizuara për disa kohë, në varësi të llojit të rindërtimit të gjoksit që keni bërë.

VEPRIMTARIA FIZIKE GJATË DHE PAS RADIOTERAPISË

Gjatë radioterapisë mund të vijoni të kryeni ushtrime për krahun dhe shpatullën. Mund të bëni, gjithashtu, ushtrime të tjera të lehta, si ecje, streçim, joga ose pilates. Nëse ndjeheni mirë, nuk ka arsye pse të mos ushtroheni.

Disa mjekë nuk e këshillojnë notin gjatë radioterapisë dhe menjëherë pas saj, pasi radioterapia mund të shkaktojë ndryshime në lëkurë dhe të ndodhin irritime nga klori dhe kimikatet e tjera. Po kështu, rrobet e banjosh mund të fërkohen pas pjesëve të lëkurës me probleme dhe t'ju bëjnë të mos ndiheni mirë. Në rastet kur nuk keni probleme të lëkurës, mund të vijoni të bëni not, por duhet të mbani parasysh që, pas çdo larjeje në pishinë, të shplaheni për të hequr klorin nga lëkura.

VEPRIMTARIA FIZIKE GJATË TRAJTIMIT ME TERAPI HORMONALE

Terapitë hormonale mund të shtojnë rrezikun e zhvillimit të osteoporozës, ku kockat dobësohen dhe thyhen lehtë. Ushtrimet e rregullta me pesha mund të nxisin rritjen dhe forcimin e kockave.

Terapitë hormonale mund të shkaktojnë, gjithashtu, dhimbje dhe ngurtësi të kockave, por dhe afshe të nxehta, të cilat mund të lehtësohen përmes aktivitetit të rregullt fizik dhe notit.

**USHQEHUNI SHËNDETSHËM
DHE
BËNI JETË AKTIVE!**

YWCA
of Albania

14 VJET

KUNDER KANCERIT TE GJIRIT



U.S. EMBASSY
Tirana, Albania



CREDINS bank
Ne flasim gjuhën tuaj!



One⁺

Zgjidh fuqinë e kombinimit

