



# **KANSER VE BESLENME**

Kanser Hasta Okulu, 2019, Ankara



# BESLENME NEDEN ÖNEMLİ?

Beslenme içeriği **kanser oluşumunda**  
önemli **risk faktör**lerinden biridir.

**BESİNLERİN NEMLİ ORTAMDA  
SAKLANMASI İLE OLUŞAN KÜF,  
KANSERE NEDEN OLABİLİR!!!**

# YAĞIN KIZDIRILMASI VE YAKILMASI İLE OLUŞAN OKSİDASYON ÜRÜNLERİ KANSERE NEDEN OLABİLİR



**MANGAL KÖMÜRÜNE YAKIN OLARAK  
PIŞİRİLEN BESİNLERDE SAĞLIK AÇISINDAN  
ZARARLI MADDELER OLUŞUR VE KANSER  
RİSKİNİ ARTTIRIR!!!**



# **KANSER TEDAVİNİZ SIRASINDA YAŞANAN PROBLEMLER VE BESLENME ÇÖZÜM ÖNERİLERİ**

Taze sebze ve meyveler, tam tahıl ve kurubaklagillerin yeterli tüketilmesi;

Bağırsak düzenini sağlayarak  
bağırsak kanserine karşı koruyucu etki yaratmaktadır







## KABIZLIK DURUMUNDA

Mercimek,  
ezogelin ve  
sebze  
çorbalarını  
tercih  
ediniz.

Haftada 2-3  
kez  
kurubaklagil  
yemeklerini  
tüketiniz.

Kayısı, erik,  
incir, armut  
gibi  
meyveleri  
tercih  
ediniz.

Bol sıvı  
tüketiniz.

Fiziksel  
aktivitenizi  
arttırınız.





# AĞIZ KURUMASI VARLIĞINDA;

**Sıvı alımınızı arttırınız.**

**Her yemekten sonra ağızınızı çalkalayınız ve dişlerinizi fırçalayınız.**

**Çok şekerli yiyecek ve içeceklerden kaçınınız.**

**Sakız çiğneyebilirsiniz.**



**AĞIZ İÇİ  
YARALARI  
OLDUĞUNDA**



- Bol miktarda su tüketiniz.
- Yumuşak, püre kıvamında yiyecekleri tercih ediniz.
- Domates, portakal, greyfurt, limon gibi asitli meyve ve sebzeleri tüketmeyiniz.
- Çok tuzlu ve baharatlı yiyecekleri tüketmeyiniz.

# KEMOTERAPİ SIRASINDA UZAK DURULMASI GEREKEN YİYECEKLER



Greyfurt

Kan portakalı

Nar

Ekinezya

Sarı kantaron

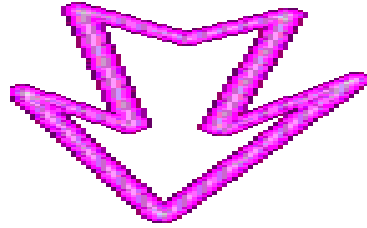


# ŞİŞMANLIK VE KANSER

Şişman bireylerde  
kanser, normal  
kilolulara göre daha  
yüksek oranda  
görülmetedir!!!



Hasta tanı aldığında  
aşırı kilolu olsa dahi  
çok hızlı kilo kaybı doğru değildir!



**Hekiminize/Diyetisyeninize danışınız!**

**İdeal  
ağırlığınıza  
ulaşın  
Ve bunu  
koruyun.**

**Meyve,  
sebzeleri  
tercih ediniz.**

**Tam tahıl  
ürünlerini  
tercih ediniz.**

**Rafine  
karbonhidrat  
ve işlenmiş et  
ürünlerinin  
tüketimini  
sınırlayınız.**