



- هنگامی که سرطان پیشرفت پیدا می کند، می تواند این علائم را ایجاد کند:
- ◀ وجود خون در مدفوع یا مدفوع سیاه رنگ
 - ◀ احساس نفخ بعد از خوردن غذا، حتی هنگام خوردن
 - ◀ مقدار کمی غذا
 - ◀ استفراغ بعد از غذا
 - ◀ کاهش وزن ناخواسته
 - ◀ درد معده، به خصوص بعد از غذا
 - ◀ ضعف و خستگی

◀ چه عواملی باعث ایجاد سرطان معده می شود؟ ▶

اگر به عفونت معده ناشی از باکتری هایی به نام هلیکوباکتر پیلوری مبتلا باشید احتمال ابتلا به سرطان معده بیشتر است، که این امر باعث ایجاد زخم در معده نیز می شود.

در موارد زیر احتمال ابتلا به سرطان معده بیشتر خواهد بود:

- ◀ در مردان
- ◀ افراد با سن بالاتر از ۵۰ سال
- ◀ سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان معده
- ◀ سیگار کشیدن
- ◀ سوء مصرف الکل
- ◀ وجود پولیپ معده

◀ تغذیه و رژیم غذایی در سرطان معده ▶

- ◀ بیشتر میوه و سبزیجات بخورید

مصرف برخی میوه ها و سبزیجات ممکن است در کاهش خطر سرطان معده مؤثر باشد. افرادی که بیشترین مصرف میوه مرکبات را دارند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف آن ها را دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده هستند.

ویتامین سی و سایر آنتی اکسیدان ها، ویتامین آ، فلاونوئیدها، و ترکیبات گوگردی در گونه های سبزیجات



Diet Therapy for
Gastric Cancer

بسیاری از این علائم ممکن است ناشی از شرایط دیگری غیر از سرطان باشد.

با این حال، هرچه زودتر سرطان معده تشخیص داده شود شانس بیشتری برای درمان مؤثر وجود دارد.

سرطان معده (gastric cancer یا stomach cancer)

رشد سلول های سرطانی در آستر. پوششی و دیواره معده است.

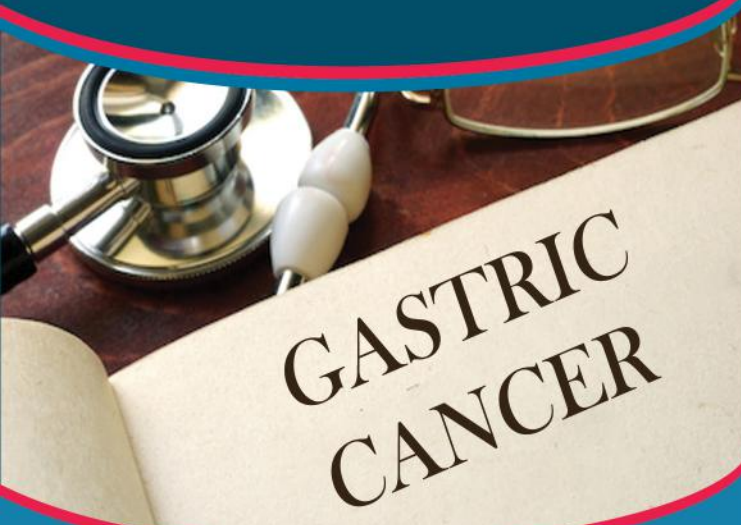
در مراحل اولیه، سرطان معده می تواند علائم زیر را ایجاد کند:

- ◀ سوء هاضمه
- ◀ ناراحتی معده یا سوزش سر دل
- ◀ حالت تهوع
- ◀ از دست دادن اشتها
- ◀ خستگی



تغذیه در سرطان معده

Nutrition In Gastric Cancer



◀ افرادی که از سرطان معده رنج می برند نیاز به پروتئین و کالری اضافی دارند.

◀ نوشیدن شیر اضافی و خوردن بیشتر تخم مرغ و پنیر کم چرب روش های خوبی برای دریافت پروتئین مورد نیاز است.

◀ برای دریافت کالری بیشتر اضافه کردن آب گوشت و سس، به غذا توصیه می شود.

◀ افزایش مقداری چربی به غذاها، مثلا اضافه کردن کره یا خوردن پودینگ و بستنی می تواند در جلوگیری از بروز مشکلی به نام سندرم دامپینگ کمک کند؛ که در طی آن افت ناگهانی فشار خون، همراه با یا بدون تپش قلب و افت قند خون رخ می دهد و نتیجه آن احساس ضعف و نیاز به نشستن یا دراز کشیدن است.

◀ گنجاندن مواد غذایی دارای آهن، کلسیم و ویتامین دی در رژیم غذایی.

◀ ساردین، کلم، کلم بروکلی، شیر، تخم مرغ، پنیر و نان، کلسیم مورد نیاز را تأمین می کنند.

◀ ویتامین دی در مارگارین، کره، ماهی های چرب و تخم مرغ یافت می شود.

◀ آهن موجود در گوشت قرمز نسبت به آهن موجود در ماهی، سویا، زرده تخم مرغ، سبزیجات برگ سبز و میوه های خشک به راحتی توسط بدن جذب می شود.

◀ مایعات صاف شده (شفاف)

مانند آب سیب، آبگوشت و چای زنجبیل، ژله و بستنی یخی

◀ مصرف غذاهای پر فیبر در وعده های غذایی کم حجم

◀ اجتناب از مصرف فرآورده های حیوانی، به ویژه آن هایی که حاوی نیتریت هستند.



از جمله سیر و پیاز از موارد مفید برای مقابله با سرطان معده هستند.

◀ جایگزینی دانه های تصفیه شده با غلات کامل

◀ دریافت بیشتر فیبر غلات تقریباً با کاهش ۳۰٪ خطر

ابتلا به سرطان معده همراه است.

◀ اجتناب از غذاهای بسیار شور

◀ مصرف زیاد سدیم تقریباً ۷۰٪ افزایش خطر ابتلا به سرطان معده را در پی دارد.

◀ حفظ وزن سالم بدن

◀ افرادی که دارای اضافه وزن هستند بیش از ۲۰٪ خطر ابتلا به سرطان معده را دارند.

◀ افراد چاق در مقایسه با افراد با وزن معمولی بیشتر از ۸۰٪ در معرض خطر سرطان معده بیشتری اند.

◀ مصرف بیشتر سلنیوم در رژیم غذایی

◀ افرادی که سطح سرمی یا بافتی بالاتری از

سلنیوم دارند، در مقایسه با افرادی که پایین ترین سطح را دارند، تقریباً ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده هستند.

◀ منابع خوب سلنیوم شامل آجیل ها، برنج

قهوه ای و ماکارونی است.

◀ مصرف غذاهای حاوی پروتئین بالا

