

17 Αυγούστου 2019

## Νίκησε τον καρκίνο του παχέως εντέρου με διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### **Απλή διατροφή για τον καρκίνο του παχέως εντέρου**

Διατροφή για τον καρκίνο του παχέως εντέρου

Μία από τις σημαντικότερες αιτίες για τον καρκίνο του παχέως εντέρου είναι τα

τρόφιμα που τρώμε. Ορισμένες ουσίες που βρίσκονται στα τρόφιμα είναι καρκινογόνες.

Ετεροκυκλικές αμίνες είναι μια τέτοια ένωση που βρίσκεται στο κρέας, το κοτόπουλο και τα ψάρια όταν μαγειρεύονται σε υψηλές θερμοκρασίες, με μεθόδους όπως το βράσιμο το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στη σχάρα.

Μια άλλη καρκινογόνος ουσία που ονομάζονται πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες που σχηματίζετε όταν το φαγητό μαγειρεύεται πάνω από φλόγα ή καπνιστά.

Η αποφυγή ή την ελαχιστοποίηση την έκθεση σε καρκινογόνα τρόφιμα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή τον έλεγχο του καρκίνου του παχέος εντέρου. Είναι αναγκαίο να έχουμε μια σωστή θρεπτική διατροφή για την πρόληψη και την καταπολέμηση του καρκίνου του παχέος εντέρου.

### **Διατροφή για ασθενείς με καρκίνο του παχέος εντέρου**

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου επηρεάζει την ικανότητα του σώματος να αφομοιώσει τα τρόφιμα και να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν σε αυτά.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό υποσιτισμό με την πάροδο του χρόνου. Αυτό θα κάνει το άτομο να αισθάνεται αδύναμο και έτσι επηρεάζει την ικανότητα του να ανεχθεί την θεραπεία του καρκίνου του παχέος εντέρου. Η δίαιτα για τον ασθενή με καρκίνο του παχέος εντέρου θα πρέπει να είναι σε θέση ο ασθενής να ανεχθεί την θεραπεία, την πρόληψη του υποσιτισμού και έτσι να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής του ασθενούς.

### **Χωρίς καφεΐνη και αλκοόλ κατά την διατροφή**

Αποφύγετε την χρήση με ξηρούς καρπούς, σπόρους, ωμά φρούτα και τα λαχανικά με το δέρμα, καθώς θα είναι δύσκολο να τα χωνέψουν

Προσπαθήστε να μην τρώτε πικάντικα .

Εάν ο ασθενής παρουσιάζει δυσκοιλιότητα να λαμβάνει άφθονα υγρά, όπως χυμό από δαμάσκηνο και ένα μικρό ποτήρι καφεϊνούχων ποτών, να τρώει πλούσια σε φυτικές ίνες τρόφιμα όπως αλεύρι βρώμης, ωμά φρούτα και λαχανικά.

Σε περίπτωση που ο ασθενής έχει διάρροια , πολλά υγρά και πρέπει να τρώει

τρόφιμα χαμηλών λιπαρών και με λίγες ίνες. Θα πρέπει να αποφεύγονται τα τρόφιμα με έντονα μπαχαρικά και καφείνη.

Για να αποφύγει το φούσκωμα πρέπει να λάβει μια δίαιτα χωρίς σταυρανθή τροφή όπως το μπρόκολο, το λάχανο, το αυγό, Το σκόρδο, το κρεμμύδι, κλπ. Αποφύγετε τα τρόφιμα που περιέχουν φρουκτόζη και η σορβιτόλη.

Τρώτε μαλακά και κρεμώδες τρόφιμα εμποτισμένα σε σάλτσες , σάλτσες που είναι εύκολο να τα χωνέψει.

Ο ασθενής θα πρέπει να προσπαθούν συνεχώς να τρώνε φρέσκες τροφές, και η γεύση να αλλάζει συνεχώς με διαφορετικούς τύπους θεραπειών. Όταν ο γαστρεντερικός σωλήνας θεραπευτεί καθε μέρα θα έχει και καλύτερη γεύση .

### **Διατροφή για θεραπευμένο ασθενή από τον καρκίνο του παχέος εντέρου**

Με κάποια τρόφιμα μπορεί να έχει διαταράξει στις κινήσεις του εντέρου. Μπορεί να χρειαστεί να πάει στην τουαλέτα ποιο συχνά και αν το άτομο είχε μια κολοστομία θα πάρει μερικούς μήνες στο έντερο για να επανέλθει. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο επιζών θα πρέπει να αποφεύγει ορισμένα είδη τροφίμων. Ορισμένα τρόφιμα μπορούν να προκαλέσουν σχηματισμό αερίων σε ασθενείς με καρκίνο του παχέος εντέρου μετά την θεραπεία. Με την δοκιμή θα μάθει ποιιά είδη διατροφής είναι κατάλληλα γι αυτόν και ποιιά δεν είναι κατάλληλα.

Η Θεραπεία του καρκίνου του παχέος εντέρου προκαλεί πολλές παρενέργειες στον ασθενή όπως ναυτία, εμετός, διάρροια κλπ και κάνει το άτομο να αισθάνεται άρρωστο. Οι ασθενείς πρέπει να αποφεύγουν ορισμένες τροφές όταν είναι κάτω από τη θεραπεία του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Περιορίστε τη χρήση σε κορεσμένα λιπαρά και νάτριο, όπως τηγανητά τρόφιμα, το κόκκινο κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, συσκευασμένα, τα μεταποιημένα και τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα

Για να αμβλυνθεί το πρόβλημα της ναυτίας να τρώει μικρά και συχνά σε θερμοκρασία δωματίου.

Για την αλλαγή της γεύσης του ασθενούς, ως αποτέλεσμα της χημειοθεραπείας να τρώει τροφές που είναι ξινές ή ξινά, όπως λεμονάδα. Χρησιμοποιήστε τα μπαχαρικά, τα βότανα και μαρινάρετε για να δώσει γεύση το φαγητό.

Συμπεριλάβετε ψωμί ολικής αλέσεως, φρούτα λαχανικά, χωρίς το δέρμα και τα δημητριακά.

Περικοπές απο τη ζάχαρη, το αλκοόλ και το αλάτι

Μέτρια ποσότητα κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων, εάν ο ασθενής είναι άνετα με αυτό.

Συμπεριλάβετε περισσότερες πρωτεΐνες στη διατροφή σας με τη μορφή του γάλακτος, τυριού ή βρασμένα αυγά.

Αποφύγετε τροφές πλούσιες σε ίνες, αν ο ασθενής έχει διάρροια ως παρενέργεια της θεραπείας.

Εάν ο ασθενής δεν αισθάνεται να αντικαταστήσει την στερεά τροφή με ένα υγρό γεύμα, άφθονο νερό, ακόμη και αν δεν είναι σε θέση να φάει. Δοκιμάστε χυμούς, σούπες που θα παρέχει στον ασθενή θρεπτικά συστατικά και θερμίδες.

### **Διατροφή για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου**

Υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου σε κάποιο βαθμό. Είναι καλύτερο να έχουν τα τρόφιμα που προέρχονται από φυτικές πηγές και θα πρέπει να μειώσουν την πρόσληψη λίπους από ζωικής προέλευσης. Καθημερινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ορισμένα από τα στοιχεία που παρατίθενται παρακάτω, για να μειωθεί ο κίνδυνος καρκίνου του παχέος εντέρου.

**Λαχανικά** – Αυτά είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου, καθώς περιέχουν φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, βιταμίνες κλπ. τα σημαντικά λαχανικά για να συμπεριλάβει στη διατροφή είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά? φυτά τα οποία περιλαμβάνουν το λάχανο, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι το σκόρδο, το κρεμμύδι. Τα προϊόντα σόγιας, ντομάτες και τα καρότα είναι επίσης αποτελεσματικά στην καταπολέμηση του καρκίνου.

**Φρούτα** – Είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει πέντε μερίδες φρούτων στην καθημερινή διατροφή σας για την πρόληψη του καρκίνου. Καταναλώστε ολόκληρα φρούτα για να επωφεληθεί από αυτό. Τα φρούτα που είναι ικανά να αποτρέψουν τον καρκίνο μήλα, τα βατόμουρα, μούρα, σταφύλια κλπ.

**Πράσινο Τσάι** - Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 50%.

Δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια - Δημητριακά ολικής αλέσεως είναι μια εξαιρετική πηγή φυτικών ινών και βιταμίνης Β. Το φυτικό οξύ που υπάρχει σε αυτά τα τρόφιμα μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

**Ψάρια** - Η πρόσληψη έχει προστατευτική δράση για τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Αυτό οφείλεται στην παρουσία των ωμέγα-3-λιπαρό οξύ. , σολομό, ρέγκα, σκουμπρί, μπακαλιάρος κλπ.

**Ελαιόλαδο** - ζωικά λίπη και ορισμένα φυτικά έλαια αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα μονοακόρεστα λίπη βρίσκονται στο ελαιόλαδο είναι προστατευτικό όταν καταναλώνεται σε σωστές ποσότητες. Φαινόλες στο παρθένο ελαιόλαδο αναστέλλουν το σχηματισμό των καρκινικών κυττάρων στο κόλον.

**Φιστίκια** - Τα θρεπτικά συστατικά στα φιστίκια έχουν αντικαρκινική δράση. Κουρκουμίνη η οποία έχει αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Μειώνει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων των μεταλλαγμένων κυττάρων στους όγκους.

**Πιπερόριζα** - έχει ένα δραστικό συστατικό που ονομάζεται Ζιγγίβερη η οποία θα αναστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων του παχέος εντέρου.

**Γιαούρτι** - Έχει βρεθεί ότι το γιαούρτι και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση μειώσει τις πιθανότητες του καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα ευεργετικά βακτήρια που υπάρχουν στα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση προστατεύουν τα κύτταρα του παχέος εντέρου από την επίδραση των καρκινογόνων ουσιών.

Είναι απαραίτητο να καταναλώνουν μια μέτρια ποσότητα των τροφίμων που θα παρέχει τη σωστή ποσότητα των θερμίδων για να υποστηρίξει τον καρκίνο ελεύθερη ζωή.

Είναι απαραίτητο να προστεθεί μια μέτρια ποσότητα της άσκησης για τον τρόπο ζωής για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου ή οποιοδήποτε άλλο είδος καρκίνου.

**Διατροφή για τον καρκίνο του παχέος εντέρου μετά από χειρουργική επέμβαση**

Κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης για καρκίνο του παχέος εντέρου ένα μέρος του παχέος εντέρου θα αφαιρεθεί και, συνεπώς, η αφόδευση δεν θα είναι σταθερή. Ο ασθενής μπορεί να έχει διάρροια. Ο γιατρός μπορεί να σας δώσει το φάρμακο για να ελέγξει τη διάρροια. Ωστόσο, θα πρέπει να αναπληρωθούν τα θρεπτικά συστατικά μέσω της διατροφής.

### **Πίνετε άφθονα υγρά, αν υπάρχει η διάρροια.**

Τρώτε τροφές πλούσιες σε θερμίδες και πρωτεΐνες μετά από χειρουργική επέμβαση για να βοηθήσουν στην επούλωση και να καταπολεμήσει τις πιθανότητες μόλυνσης.

Η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει κρέας, ψάρι και τα αυγά.

Για να ξεκινήσετε με, μικρά και συχνά γεύματα αντί των 3 μεγάλων γεύματα. Αποφύγετε τα μεγάλα κενά μεταξύ των γευμάτων.

Πίνετε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα

Να τρώει μια δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες, μετά τη χειρουργική επέμβαση, όπως λευκά ζυμαρικά, ψωμί, μπισκότα, βρασμένες και αποφλοιωμένα λαχανικά και φρούτα.

Αποφυγή η λήψη καφεϊνούχων ποτών, αν το άτομο έχει διάρροια.

Μέντα με νερό για να μειωθεί τυχόν η δυσφορία.

### **Χυμοί χωρίς πολτό ή ίνες.**

Χρησιμοποιήστε χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα

Συμπεριλάβετε προσφορών και χωρίς πέτσα κοτόπουλο και η γαλοπούλα, ψάρι και άπαχο κρέας κομμένο. Αποφεύγετε τα τηγανητά τρόφιμα πλούσια σε λίπος.

Το ατομικές διαιτητικές ανάγκες διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Είναι καλύτερα να δοκιμάσετε διαφορετικά τρόφιμα και να μάθετε ποια είναι τα κατάλληλα και άνετα στο έντερο σας και στη γεύση. Μπορείτε να συμβουλευτείτε ένα διαιτολόγο, αν θέλετε να πάρετε την κατάλληλη καθοδήγηση για τη διατροφή για τους ασθενείς με καρκίνο του παχέος εντέρου. Είναι απαραίτητο η σωματική δραστηριότητα και να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος, τη στιγμή που ανακτώνται από τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Πάρτε μια διατροφή που θα αποτρέψει την επανεμφάνιση του καρκίνου του παχέος εντέρου.

πηγη [www.myhealthtips.in/](http://www.myhealthtips.in/)