



# ما يجب ان تعرفه عن التغذية الجيدة للطفل خلال العلاج الكيماوي

what you need to know about healthy  
food for children during chemotherapy



هذه المعلومات تخص المريض أو من يراعه . الهدف منها هي الإجابة على بعض الأسئلة التي كثيراً ما تطرح من المرضى أو أقاربهم .لمساعدتهم للتعرف على بعض الحقائق والنصائح المهمة .

ملاحظه : هذه المعلومات مفيدة ولكنها ليست بديلة لاستشارة أعضاء الفريق الطبي

مع تحيات لجنة التثقيف الصحي لقسم امراض الدم والاورام للأطفال

التغذية الجيدة ذات اهمية خاصة لمرضى السرطان . فتناول انواع مناسبة من الاطعمة قبل وخلال وبعد العلاج الكيميائي لمريض السرطان يساعد الطفل على الشعور بتحسن والبقاء اقوى وسوف يجد الطفل او من يقوم برعايته في هذا الكتيب ما يساعد على التعامل مع الاثار الجانبية للعلاج الكيميائي التي قد تؤثر على شهية الطفل وقدرته على الاكل .

ملاحظة : ليس كل طفل عرضه للأعراض الجانبية المتعلقة بالتغذية فهي تختلف من طفل لآخر ولكن عند حدوثها سوف تجد ما يساعدك على كيفية التعامل مع الطفل ويمكن ان يقوم اخصائي التغذية بمساعدتك حول احتياجات الطفل الغذائية او يمكنك التحدث الى طبيبك المباشر .

## الغذاء الجيد خلال العلاج الكيميائي لمريض السرطان ممكن ان يساعد على الاتي

١. قوة وطاقة اكبر وافضل
٢. المحافظة على وزن الطفل ومخزون الجسم من المواد الغذائية
٣. الشفاء والتعافي بطريقه اسرع
٤. اقل عرضة لخطر العدوى اثناء العلاج
٥. النوم بشكل مريح ويكون بذلك اقل تهيجاً وعصبية

## ماهي انواع الغذاء التي يحتاجها الطفل المريض بالسرطان

### What children with cancer need?

الأطفال المصابين بالسرطان يحتاجون إلى ٥ عناصر اساسية وهي : البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن. وسوف يقوم اخصائي التغذية على مساعدتك في فهم احتياجات طفلك المحددة ووضع خطة للتغذية بحسب الحالة الأساسية لطفلك، التشخيص، وخطة العلاج، والعمر، ومستويات النشاط، والأدوية الحالية. جميع ما سبق يستخدم لوضع خطة التغذية للطفل

## ١- البروتين

### Protein

يستخدم الجسم البروتين للنمو و إصلاح الأنسجة؛ والحفاظ على الجلد، وخلايا الدم، والجهاز المناعي، وبطانة الجهاز الهضمي. الأطفال الذين يعانون من السرطان لا يحصلون على كفايتهم من البروتين ولذلك يقوم جسم المريض على تكسير العضلات حتى يحصل على البروتين الكافي لإنتاج القوة والطاقة وهذا يجعل مريض السرطان يستغرق وقت اطول حتى يتعافى من المرض و يقاوم العدوى أيضاً . لذلك يحتاج مريض السرطان الذي تعرض الى جراحات او علاج كيميائي او اشعاعي الى بروتين اضافي لشفاء الانسجة وبناءها ومقاومة العدوي

**مصادر البروتين :** اللحوم الحمراء الخالية من الدهون ,الاسماك , الدجاج , البيض ومنتجات الالبان والمكسرات وزبدة الجوز والفاصوليا والبازلاء والعدس وفول الصويا

## ٢-الكربوهيدرات

### Carbohydrates

الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة وتمد الجسم بالوقود (السعرات الحرارية) التي يحتاجها للنشاط البدني. وقد يحتاج مريض السرطان الى مزيد من السعرات الحرارية لشفاء الانسجة وللطاقة وبذلك يحتاج الى ٢٠٪ - ٩٠٪ من السعرات الحرارية اكثر من الطفل الغير مصاب بالسرطان .

**مصادر الكربوهيدرات :** الفواكه والخضار مثل البطاطا و الذرة والفاصوليا والبازلاء المكسرات و المعكرونة والأرز والحبوب في ( الدقيق الأسمر والخبز البر والشوفان )

## ٣- الدهون

### Fat

لدهون تلعب دوراً هاماً في التغذية. الدهون والزيوت مصنوعة من الأحماض الدهنية وتكون مصدراً غنياً للطاقة (السعرات الحرارية) للجسم. يقوم الجسم بكسر الدهون واستخدامها لتخزين الطاقة، عزل أنسجة الجسم، ونقل بعض أنواع الفيتامينات. يجب أن يتم اختيار الدهون غير المشبعة أكثر من الدهون المشبعة أو الدهون المتحولة

• **الدهون الغير مشبعة** : زيت الزيتون , زيت كانولا , زيت الفول السوداني وهي سائلة عند درجه حرارة الغرفة

• **الدهون المشبعة** : حيوانية المصدر ( اللحوم والدواجن والحليب كامل الدسم والجبن والزبدة) وزيت جوز الهند وزيت النخيل ونواة النخيل وهي صلبة في درجه حرارة الغرفة .

• **الدهون المتحولة** : وتنتج عند معالجة الزيت النباتي الى سمن و توجد في بعض المخبوزات

## ٤- الفيتامينات والمعادن

### Vitamins and minerals

تساعد الفيتامينات والمعادن الجسم على استخدام الطاقة (السعرات الحرارية) التي يحصل عليها من الطعام

و هذه الفيتامينات لا تحل محل تناول ما يكفي من السعرات الحرارية والبروتين. يجب ابلاغ الطبيب قبل إعطاء الطفل الفيتامينات والمعادن، أو أي نوع من الإضافات لأن بعضها قد يتداخل مع علاج السرطان.

## كيف يحصل طفلك على الغذاء

### How your child can take in nutrients

١- **بواسطة الفم** : يجب على الطفل ان يحصل على غذاء متكامل متوازن عالي في السعرات الحرارية والبروتين ووجبات خفيفة ايضا وقد يحتاج الى مكملات غذائية اخرى تعطى للمريض بتوصيات من اخصائي التغذية .

٢- **عن طريق أنبوب التغذية** : يتم اعطاء الطفل الطعام عن طريق أنبوب رقيق ومرن من خلال الأنف وإلى المعدة. الأنبوب يمكن أن يمر أبعد من ذلك إلى الأمعاء الدقيقة إذا كان طفلك يواجه مشكلة مع الغثيان أو القيء او يعاني من التقرحات الفموية . وبمجرد وضع الأنبوب في مكانه، يمكن إعطاء كامل الصيغ السائلة التي تعطى طفلك كل السعرات الحرارية والبروتين والفيتامينات والمعادن اللازمة. ممكن السماح للطفل بتناول الطعام عن طريق الفم أيضاً

**ملاحظة** : حتى لو كان طفلك لا يأكل، فمن المهم الحفاظ على فمه نظيفاً من خلال استخدام المضمضة يومياً والتنظيف بالفرشاة .

٣- **بواسطة الوريد** : في بعض الأحيان تغذية الأنبوب ليست قادرة على إعطاء جميع السوائل والمواد المغذية التي يحتاجها الطفل. والتغذية الوريدية تستخدم لفترة قصيرة فقط ثم يتم تحويل الطفل الى التغذية عن طريق الأنبوب او الفم لأنه مع الوقت الطويل من الاستخدام قد تسبب اضرار للكبد و ضمور في المعده

## الآثار الجانبية لعلاج السرطان وما يمكنك القيام به تجاهها

### Cancer treatment side effects and what you can do about them

١- التغيرات في الذوق والرائحة  
السرطان وعلاجه يمكن أن يغير حواس طفلك من الذوق والرائحة. هذه التغيرات قد تعطي ذوقاً مرّاً أو معدنياً ويمكن أن تؤثر على شهية طفلك . هناك بعض الارشادات التي تساعد طفلك على تناول الطعام ومن اهمها :  
• المحافظة على نظافة فم الطفل والحرص على استخدام الفرشاة والمضمضة وهذا

بدوره قد يحسن الذائقه .

- تقديم الاكل للطفل بطريقة مشهية ومرتبة
- إعداد الطاولة بأطباق جميلة
- تقديم وجبات خفيفة صغيرة متكررة طوال اليوم بدلاً من ٣ وجبات كبيرة
- عمل عصائر من الفواكه الطبيعية ( ملك شيك ) مع الايس كريم او الزبادي
- عدم طبخ الاكل بوجود الطفل مما يشعره بالغثيان وعدم تقبل الاكل ومحاوله التخلص من رائحة الطعام في البيت
- من الممكن تجميد الفواكه كالشمام والبطيخ والتوت والبرتقال بعد غسلها جيداً وتقطيعها ثم تقديمها للطفل
- الانتقاء الجيد للأطعمة التي لا تحتوي على روائح قوية كالسمك مثلاً
- عند تجهيز الطعام لتقديمه لطفلك انتظر قليلاً حتى تخف رائحته وذلك ان غالب الأطعمة الساخنة تكون ذات رائحة نفاذة مما يسبب الغثيان وعدم تقبل الطفل للأكل.
- يجب ان يأكل الطفل في غرفة ذات تهوية جيدة والابتعاد عن الاماكن الحارة او المزدحمة وتكون مريحة نفسياً من ناحية الالوان والترتيب وممكن امام تلفزيون حتى ينشغل الطفل عن التفكير بطعم ورائحة الاكل .
- إذا كان الطفل يأخذ علاج الكورتيزون الرجاء استشارة الطبيب قبل إعطائه الأغذية المالحة او المحتوية على سكريات عالية .

٢- تغييرات الشهية يجب على الوالدين مراقبة اكل الطفل لان الاثار الجانبية المرتبطة بالعلاج الكيميائي مثل الأُم والغثيان والإمساك يمكن ان تسبب فقدان الشهية . ويجب التحدث مع الطبيب او اخصائي التغذية عند ضعف الشهية للطفل الرضيع لأكثر من ٣ ايام و الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة لأكثر من ٥ ايام و الطفل في سن المدرسة أو سن المراهقة لأكثر من ٧ ايام .

ملاحظة : يجب عدم معاقبة الطفل عند عدم الرغبة للأكل والامتناع عن الجدل معه وكذلك المحافظة على نظافة الفم وتفريش الأسنان واستخدام المضمضة

٣- الامساك بسبب الأدوية تكون الامعاء اقل نشاطا ويصبح الاخراج اصعب قليلا مما يسبب الامساك وعند حدوث الإمساك فإن الطبيب يسمح له بتناول بعض المسهلات, واخصائي التغذية يصف بعض انواع الاطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز الكامل والفواكه والبازلاء والخضار مع شرب الكثير من السوائل و زيادة النشاط البدني • عند النصح بتناول الالياف يجب مراعاة مناعة المريض (غسل الخضار و الفواكه جيدا)

٤- الإسهال ممكن أن يؤدي الاسهال المستمر الى فقدان الوزن والجفاف . هناك بعض الارشادات اذا كان طفلك يعاني من الإسهال :

- تجنب الاطعمة الغنية بالألياف مثل الفول والبازلاء والموز و البطاطس
- تجنب الاطعمة الغنية بالدهون مثل الأطعمة المقلية
- تجنب المشروبات الغازية والحلويات المصنعة والسكريات كالعلكة مثلا
- الحرص على شرب السوائل مثل الماء والشوربات مثل مرق الدجاج الغنية بالصوديوم .
- وعصير الفواكه والبطاطا والموز الغنية بالبوتاسيوم حتى لا يصيبه جفاف
- تقديم الشوفان والارز الابيض بدون دهن

٥- ألم الفم والحلق وتقرحات الفم  
بعض الادوية الكيميائية ومع انخفاض المناعة والعلاج الاشعاعي ايضا في منطقة الراس والرقبة تسبب تقرحات بالفم مما يسبب ألم في الفم والحلق عند الطفل ومشاكل في البلع وممكن جفاف للفم او نقص في اللعاب ولذلك لتجنب حدوث ذلك يجب الاهتمام بتفريش الأسنان واستخدام المضمضة الموصي بها من قبل الطبيب بالكمية وعدد المرات لأنه يساعد في شفاء الفم وتجنب العدوى . الفم بوابة للجهاز الهضمي ولذلك من الضروري الاهتمام به حتى لا يتسبب في التهاب باقي اعضاء الجهاز الهضمي .

- بعض الارشادات الوقائية عند حدوث تقرحات في الفم :
- قدم للطفل الحليب والاييس كريم والعصائر والمكملات الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية والبروتين
- تناول الاطعمة اللينة والدسمة مثل حساء المرق بالكريمة والجبن والبطاطا المهروسة



والشوفان بالحليب والمكرونه واللبن والبيض بالحليب والارز بالحليب

• تجنب مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا

• قدم دواء الأم قبل الأكل بنصف ساعة حتى يستطيع الطفل البلع

• تجنب الاطعمة الحامضية والمالحة والمخللة والجافة والساخنة جداً

٦- الغثيان والاستفراغ : يمكن ان يكون الغثيان مع قيء او بدون ويكون السبب العلاج الكيميائي او العلاج الاشعاعي مما يسبب غثيان لعدة ساعات وقد يستمر لعدة ايام وقد يكون هناك اسباب اخرى. ويجب اخبار الطبيب لصرف علاج مناسب يسيطر على هذه المشكلة .

ارشادات مهمة عند حدوث الغثيان أو قيء للطفل :

• تشجيع الطفل عند حدوث القيئ على شرب الكثير من السوائل التي تحتوي على سعرات حرارية عالية على مدار اليوم لمنع الجفاف

• السوائل الباردة عادة تكون افضل من السوائل الساخنة

• لا تعطي الطفل الاطعمة التي لها رائحة قوية

• توفير الراحة للطفل وتفهم وضعه الصحي وابقاءه جالساً لمدة ساعه على الاقل بعد تناول الطعام

• الابتعاد عن السكريات والدهون و المقلبات حتى لا تزيد من الغثيان و القيئ

• الاهتمام بنظافة الفم قبل وبعد الوجبات وبعد حدوث القيئ وذلك بشطفة وتفريش الاسنان

• من الممكن للأطفال الاكبر سنأ تناول البسكويت المقرمش او المحمص او محاولة مص حلوى النعناع او الليمون خاصة اذا كان هناك طعم سيئ في الفم .

٧- زيادة الوزن الغير مرغوبة : زيادة الشهية بسبب بعض الادوية خلال مرحلة العلاج وتناول المزيد من الاكل وانخفاض النشاط البدني تسبب في زيادة الوزن للطفل ولذلك

يجب اخبار الطبيب بذلك

واتباع ارشادات الحماية لطفلك وهي :

• حاول المشي اليومي مع طفلك إذا كان قادرا

• التقليل من المايونيز والحلويات وغيرها من الاضافات

• اختيار الاطعمة قليلة الدسم

- اختيار طرق صحية لطبخ الطعام
- التركيز على الفواكه والخضار
- تحديد كميات الطعام وتقنين الوجبة
- يجب مراجعة اخصائي التغذية

٨- الشعور بالتعب : العلاج الكيميائي وقلة النوم والاكتئاب التي يمر بها الطفل خلال العلاج وبسبب المرض وانخفاض معدلات الدم وبعض الأدوية قد تسبب الشعور بالتعب ولذلك يجب اخبار الطبيب لمساعدة الطفل فقد يكون هناك سبب طبي وعلاج له . يجب على والدي الطفل الحرص على اعطائه السوائل بكميات كافية و تناول الطفل لوجبات غنية بالبروتين والدهون والالياف التي بدورها تساعد على الحفاظ على مستويات السكر في الدم مما يؤدي الى حصوله على الطاقة الكافية للحركة ومحاربة الكسل والخمول وكذلك الفيتامينات والمعادن وايضا يجب علي الوالدين الاهتمام بالحركة والرياضة البسيطة الغير تنافسية للطفل السوائل والمواد المغذية التي يحتاجها الطفل. والتغذية الوريدية تستخدم لفترة قصيره فقط ثم يتم تحويل الطفل الي التغذية عن طريق الانبوب او الفم لأنه مع الوقت الطويل من الاستخدام قد تسبب اضرار للكبد و ضمور في المعده

## طرق لمساعدة طفلك على تناول المزيد من البروتين والسعرات الحرارية

تساعد هذه النصائح طفلك المصاب بالسرطان على تناول الطعام بشكل أفضل ولكن عند رفض الطفل للطعام لا تجعل وقت الأكل ساحة معركة معه بل استشر الطبيب واخصائي التغذية كذلك .

الارشادات المهمة لطفلك والتي تضمن من خلالها حصول الطفل على البروتين والسعرات الحرارية الضرورية لبناء انسجة الجسم :

يجب تحضير وجبات الطفل في البيت تجنباً لنقل البكتيريا والعدوى مع مراعاة النظافة وتقسير الفواكه والخضروات

١. يجب تهيئة الجو المناسب داخل المنزل وبين افراد الاسرة . نفسية الطفل تؤثر

بشكل كبير على شهية الطفل

٢. اشراك الطفل في تجهيز الطعام والتحدث معه عن اختياراته ورغباته .  
٣. تقدم وجبات خفيفة صغيرة لطفلك طوال اليوم، بدلا من ٣ وجبات كبيرة. الوجبات الخفيفة الجيدة هي زبدة الفول السوداني والمكسرات، الجبن، والفواكه والحبوب والحليب.

٤. دع طفلك يأكل كلما شعر بالجوع، وتأكد من تضمين الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والأطعمة الغنية بالبروتين

٥. الدهون هي مصدر غني للطاقة، لذلك المزيد من الدهون يمكن أن تكون مفيدة مثل الهامبرجر والبطاطا المقلية والبيتزا

٦. شرب السوائل بين الوجبات وليس معها حتى لا تجعل الطفل يشعر بالشبع ولا يكمل وجبته

٧. تقديم الطعام بشكل مشهي للطفل وايضاً اختيار مكان الطعام بعناية بحيث ترغب الطفل في الاكل كما ذكر سابقاً او الخروج في نزاهات عائلية خارج المنزل بعد تحضير الطعام منزلياً

٨. دعوة أصدقاء طفلك لتناول الطعام معه مع الحرص على عدم الاختلاط بالأطفال المصابين بالأمراض المعدية

► دور اخصائي التغذية مهم جداً وهو اهم مصدر لأي سؤال عن تغذية الطفل لدي الوالدين لذلك لا تتردد في استشارته

► عند حدوث اي عارض صحي للطفل كالإمساك او الاسهال او التعب يجب اتباع الارشادات كما ذكرت سابقاً ومراقبة الطفل اذا احتاج الامر يجب احضاره فوراً للطوارئ مع احضار الكرت الاخضر