

Kanserli Çocuk Beslenmesi için Bir Rehber

Aileler ve Kanserle Mücadele Eden Çocuklar İçin





CCLG Birleşik Krallık ve İrlanda'da kanserle mücadele eden çocuklar ve aileleri için hizmet veren bir sivil toplum kuruluşudur.

İletişim için

İnternet sayfası: www.cclg.org.uk

E-posta Adresi: info@cclg.org.uk

Bu kitapçık Beybi firması çalışanları tarafından tercüme edilmiştir.

Baskısı İstek Kaşgarlı Mahmut Okullarının desteğiyle yapılmış.

Kitabın editoryel düzenlemesi KAÇUV Gönüllüsü Ümit Buget; tasarımın baskıya hazırlanması ise Birleşmiş Milletler

Çevirim İçi Gönüllüsü İva Stastny Brosig, Mirna Radić ve Petra Zorić tarafından yapılmıştır.

İçindekiler

Giriş	2
Çocuğumun iyi beslenmesi neden önemli?	3
Çocuğumun yeteri kadar yediğini nereden bilebilirim?	3
Çocuğuma ne tür gıdalar vermeliyim?	3
Çocuğumun iştahı olmadığında yemek yemesi için nasıl yardımcı olabilirim?	4
Yemek saatleri için ipuçları	5
Yemeği eğlenceli hale getirmek	7
Yüksek kalorili tuzlu atıştırmalıklar ve kolay yemekler için fikirler	8
Yüksek kalorili tatlı atıştırmalıklar için fikirler	9
Çocuğunuzun yemek yemesini engelleyecek belli başlı problemler	10
Mide bulantısı	11
Ağız ve boğazda yaralar	11
Ağız kuruluğu	12
Damak tadının değişmesi	12
İshal	13
Kabızlık	13
Besleyici ve besin takviyeli içecekler	14
Ev yapımı içecekler ve dışarıdan hazır alınan içecekler	15
Reçeteli besin takviyeli içecekler	16
Besin değerleri eksiksiz ya da takviyeli içecekler	17
Enerji takviyeleri	17
Sıkça sorulan sorular	18
Alanda çalışmalar yürüten kurumlarla tanışmak ister misiniz?	24





Giriş

Çocukluk çağı kanseri tedavisi gören çocuklar tedavilerinin çeşitli aşamalarında yeme-içme konusunda problemlerle karşılaşmaktadır. Bu, hastalığın kendisinden, tedavisinden ya da kullanılan ilaçlardan kaynaklanabilir. Çocuk bazen gıdayı yutmakta veya sindirmekte zorlanabilir ya da yediği şeyin tadı ona garip gelebilir. Çoğunlukla da kendilerini aç hissetmezler. Bu sorunlar kısa zamanlı olabilir ya da tedavi boyunca sürebilir. Bu kitapçık, size bazı önerilerde bulunarak, iştahsız ya da yeme problemi olan çocuklara yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Çocuğumun iyi beslenmesi neden önemli?

İyi beslenen bir çocuk hem tedavisiyle mücadele etmekte hem de enfeksiyonlarla savaşmakta daha başarılıdır. İyi beslenme çocuğunuzun kendisini iyi hissetmesine ve gücünü korumasına yardımcı olur.

Çocuğumun yeteri kadar yediğini nereden bilebilirim?

Çocuğunuzun kilosu ve boyu düzenli olarak ölçülecektir. Bu veriler belirli aralıklarla kilo ve boy grafiğinde kaydedilecektir. Çocuğunuzun boyunu ve kilosunu takip etmek, onun yeteri kadar yemek yeyip yemediğini anlamak ve tedavinin çocuğunuzun gelişimindeki etkilerini görmeniz için size yardımcı olacaktır.

Tedavi esnasında çocuğunuzun iştahı, en sevdiği yemekler ve yeme içmede karşılaştığı problemler hakkında sizden ayrıca bilgi istenecektir.

Bazı aileler çocuklarının tedavi öncesi, tedavi sırası ve tedavi sonrası diyeti hakkında endişelenirler. Bazı aileler için yemek ve diyet stres ve sıkıntının başlıca kaynağı olabilir. Diyetisyen, doktor ve hemşireler çocuğunuzun diyeti, iştahı, kilosu, boyu ve enerji seviyesi hakkındaki tüm kaygılarınızla ilgili size bilgi vereceklerdir.

Çocuğuma ne tür gıdalar vermeliyim?

Bütün çocuklar farklı türlerde gıda tüketimi konusunda cesaretlendirilmelidir. Bu olanların dengeli bir beslenme için ihtiyacı olan enerji (kalori), protein, vitamin ve mineralleri aldığından emin olmanızı sağlar.

Aşağıdaki tablo, çocuğunuzun dengeli bir diyet yapabilmesine yardımcı olmak adına, farklı gıdalarda bulunan besinler hakkında rehberlik edecektir.

Gıdalar	Fonksiyonları
Et, balık, yumurta, soya ürünleri, bakliyat, fasulye ve mercimek, fındık	Bu gıdalar büyümek, kasların güçlenmesi ve yaraların iyileşmesi için gerekli olan protein kaynağıdır. Bazıları yağ içerir; enerji(kalori), vitamin ve mineral kaynağıdır
Süt, peynir, yoğurt gibi mandıra ürünleri	Bu gıdalar protein, yağ, vitamin ve mineral içerir. Eğer çocuğunuz kilo kaybediyorsa, yağlı olanları tercih edin.
Şeker, bal, şurup, çikolata, pasta gibi şekerli yiyecekler	Bu gıdalar enerji (kalori) kaynağıdır. (Kortizon ilacı kullanan hastaların alması sakıncalıdır.)
Tereyağı, margarin, yağ, krema	Bu gıdalar enerji(kalori) kaynağıdır ve yağda çözülen vitaminler içerir.
Meyve ve sebzeler	Bu gıdalar vitamin, mineral ve lif kaynağıdır. Genelde protein ve enerji için iyi bir kaynak değildir.



Çocuğumun iştahi olmadığında yemek yemesi için nasıl yardımcı olabilirim?

Çocuğum kendini aç hissetmiyor

İştatsızlık, tedavi esnasında hatta bazen tedaviye başlamadan önce çocuklar arasında genel bir problemdir.

Ne yapabilirim?

- Çocuğunuza gün boyunca küçük porsiyonlar ve atıştırma kollar hazırlayın. Çocuğunuz günde 2-3 saatte bir az yemesi ve içmesini hedefleyin. Bazı çocuklar bunu klasik 3 öğüne bağlı kalmaktan daha kolay bulurlar. Atıştırma kolları her an elinizin altında tutun. (Atıştırma kollar hakkında öneriler için 8. sayfaya bakınız.)
- Çocuğunuzun iştahı iyi durumdayken elinizden gelenin en iyisini yapın. Kahvaltı iyi bir başlangıç olabilir: Peynir ve yumurta, mücver, omelet, yağda yumurta, kızarmış ekmeğin üzerine peynir, yulaf, reçelli ekmeğin. Aklınızda olsun ki geleneksel kahvaltı yiyeceklerine bağlı kalmak zorunda değilsiniz; sandviç, kek veya bisküviler de iyi birer alternatif olabilir! Pastırma, sucuk, sosıs gibi zorda kalırsanız iyi pişirerek kullanabilirsiniz.
- İçecekleri öğün araları için teşvik edin, çocuğunuzun midesini yemeğin hemen öncesinde içecek ile tıkaşından kaçının.
- Mikrodalga fırınlar yemekleri çabukça hazırlamak için kullanışlı olabilir.
- Yemek hazırlamada ya da pişirmede arkadaşlarınızdan ya da ailenizden yardım alın.
- Ev yapımı puding ya da tatlılar yapmaya çalışın. (Daha fazla öneri için 21. sayfaya bakınız.)
- Çocuğunuzun reçeteli besin takviyesi içeceklerini denemesini sağlayın. (Detaylar için 20. sayfaya bakınız.)
- Hiç beslenmeyen çocuklara kalorisi yüksek sıvı veya toz besin mamaları önerin.

Yemek saatleri için ipuçları

Bazen yemek saatleri sizi ve çocuğunuzunuzu bitkin bırakacak kadar zorlayıcı olabilir. İştahı kapalı bazı çocuklar yemeği yavaş yerler. Yemek saatlerini 20 dakikayı geçmeyecek biçimde sınırlandırın. Bu süreden sonra yemek yemeleri mümkün olmayacaktır. Yemek saatinde çocuğunuzun ne yemediğine değil, ne yer yediğine odaklanın.

Asla çocuğunuzun yemek yemeye zorlamayın, bazen kendilerini aç hissetmezler. Bir süre bekleyin ve sonrasında atıştırma ya da besin takviyeli içecek vermeyi deneyin.

Her ne kadar sinir bozucu olsa da, yemek hakkında çok fazla münakaşa etmemeye çalışın. Eğer yemek zamanları bir mücadele haline geliyorsa ya da yemek ve diyet sizin stresli hissetmenize yol açıyorsa, ekstra destek ve tavsiye için diyetisyen, doktor ya da hemşirenizle konuşun.

Yemek zamanlarına aileyi dahil etmeye çalışın ve çocuğunuzla aynı zamanda yemek yemeye özen gösterin. Bu, yemeğe odaklanmaya ve yemek zamanlarını sosyal bir ortama çevirmeye yardımcı olur.

Tabağa çok fazla yemek koymayın ve küçük bir tabak deneyin. Çok dolu bir tabak itici olabilir.

Çocuğunuzun yemeğini seçmesi ve hazırlaması için onu cesaretlendirin. Seçeneğini 2-3 farklı yemek ve atıştırma kolla ile sınırlayın. Çok fazla seçenek olmayı kontrolden çıkarabilir.



Yemeği eğlenceli hale getirmek

Birçok çocuk yemek yapmaktan ve bisküvi kek süslemekten büyük zevk alır. Kendi piz-zanızı hazırlamak, ev yapımı puding ya da tatlılar yapmak eğlenceli olabilir.

Birçok çocuk dışarıda kafe ve restoranlar-da yemek yemekten zevk alır. Eğer dışarı çıkamıyorsanız, neden evde bir restoranda gibi davranmayasınız? Bir masa örtüsü kullanın ve kendinize bir menü hazırlayın. İçecekler için pipet kullanın. Restoranların çocuk menüsünde sundukları burgerleri kendi tarzınızda sunabilirsiniz. Yemek için özel bir arkadaş davet etmek de harika bir fikir olur.

Piknikler de eğlenceli olabilir, ister dışarıda ister oturma odasında! Bırakın ne yemesi gerektiğine çocuğunuz karar versin.

Bazı çocuklar, özellikle daha küçük olanlar, tabaklarında şekilli yemeklerden hoşlanırlar. Patates kızartması, domates-bezel-yeden surat yapmak ve komik şekillerde kesilmiş sandviçler çocukların yemesine yardımcı olabilir.

Yemeğe ekstra enerji ve protein katmak

Eğer çocuğunuz yeteri derecede yemiyor ya da kilosunu korumakta zorlanıyorsa, diyetine ekstra enerji (kalori) ve protein eklemek iyi bir fikir olacaktır.

- Kahvaltıda tam yağlı süt kullanın.
- Mümkün olduğuunda tam yağlı gıdalar tercih edin. Bunlar "tam yağlı" ya da "yağlı" olarak etiketlenmiş olabilir. "Az yağlı" etiketli gıdalardan kaçının.
- Ekmek, patates, makarna, pirinç, erişte ve pişmiş sebzelere ekstra tereyağı ve sıvıyağ ekleyin.
- Ekmek, kızarmış ekmek, kraker veya bisküvilerin üzerine fıstık ezmesi, sürülen çikolata, bal, reçel ya da marmelat kullanın. (Kortizon kullanan hastalara yasak.)
- Sandviçlere ve salatalara salata sosu ekleyin.
- Pizza, çorba, sebze, sosis ve makarnalara ekstra peynir koyun.
- Çorba ve et yemeklerine yoğurt veya peynir ekleyin.
- Tahıl, içecek, meyve ve tatlılarda ekstra şeker, bal ve reçel kullanın.
- Pasta ve tatlıları süt veya dondurma ile servis edin.
- Gıdalara katılabilecek kalori takviyeleri hakkında beslenme uzmanınıza danışın. (Daha fazla bilgi için 22. Sayfaya bakınız.)

Yüksek kalorili tuzlu atıştırmalıklar ve kolay yemekler için fikirler

- Zeytin
- Peyirli tostlar
- Galeta ile krem peynir
- Peyirli krakerler ve çeşitli peynir dilimleri
- Pizza dilimler
- Sandviçler (Sandviç ekmeğini kızartabilirsiniz.)
- Omlet, yağda yumurta
- Sigara böreği ya da sebzeli börek
- Pilav ve makarna
- Kabuğu soyulabilen fıstık, fındık, ceviz gibi çerezler
- Gözleme, akıtma

Not: Kortizon kullanan hastalara önerilmez






Yüksek kalorili tatlı atıştırma fikirleri için fikirler

- **Meyveli çörekler**
- **Pasta, kek, bisküvi, ekler, kurabiye**
- **Kahvaltı gevreği**
- **Tereyağ ve reçelli, ballı, marmelatlı, peynirli, fıstık ezmeli ve şokellalı ekmek**
- **Çikolata**
- **Sütlü kahve, sıcak çikolata, meyveli süt, havuç suyu gibi el yapımı içecekler**
- **Yoğurtlu içecekler**
- **Çeşitli sütlü tatlılar**
- **Muhallebi, sütlaç**
- **Meyve püreleri**
- **Dondurma, şerbet, komposto**
- **Yoğurtlar**

Not: Kortizon kullanan hastalara önerilmez



Çocuğunuzun
yemek
yemesini
engelleyecek
belli başlı
problemler

Mide bulantısı

Mide bulantısı çocuğun hastalığından, tedavisinden ya da tedavisi sırasında kullandığı ilaçlardan kaynaklanabilir.

Ne yapabilirim?

- Bulantıyı geçirecek birçok ilaç vardır. Size en uygun olanını seçmek için doktorunuzdan yardım isteyin.
- Bulantıyı ağırlaştıracak ağır kokulardan uzak durun. Havasız odalardan kaçının, temiz hava yemek kokularından kurtulmak için yardımcı olabilir.
- Çocuğunuzu yavaş yemesi ve içmesi için cesaretlendirin.
- Çocuğunuzun gün boyunca büyük öğünlerden ziyade küçük miktarlarda ve sık sık yemek yemesine özen gösterin. Çocuğunuzun soğuk besin takviyeli içecekler denemesini sağlayın. (Detaylar için 20. Sayfaya bakınız.)
- Soğuk ya da oda sıcaklığındaki yiyecekler genelde sıcak yiyeceklerden daha az kar. Bu nedenle; bisküvi, kızarmış ekmek, yoğurt, gevrek, dondurma ya da meyve gibi gıdalar tercih edin.
- Meyveli, naneli şekerleri tüketmek yardımcı olabilir. Kuru tost ya da zencefilli bisküvi çocuğunuzun midesini yatıştırma-ya yardımcı olabilir.
- Bazı çocuklar kola, soda, gazoz gibi gazlı içecekleri severler.
- Çok yağlı yiyecekler mide bulantısını artırabilir.

Ağızda ve boğazda yaralar

Radyoterapi ve kemoterapi ağızda ve boğazda yaralara yol açabilir. Ağızdaki enfeksiyonla bu problem daha da ağırlaşabilir.

Ne yapabilirim?

- Eğer çocuğunuzun ağızda veya boğazda yaralar varsa, ona yardımcı olacak ilaçları yazabilmesi için doktorunuz ya da hemşirenizle irtibata geçin.
- Yumuşak gıdalar tercih etmeye özen gösterin. Yemeklerin üzerine ekstra sos ya da et suyu işe yarayabilir.
- Çok sıcak yiyeceklerden ve içeceklerden kaçının; hangi sıcaklığın daha ideal olduğunu görebilmek için ılık, soğuk ve buzlu yiyecek ve içecekleri deneyin.
- Pürüzlü veya yapışkan gıdalar zorlayıcı olabilir. Çocuğunuzun yaralı bir ağız ya da boğazı varken, ekmek, fıstık ezmesi, gevrek gibi gıdalardan kaçınması doğru olacaktır. Yoğurt, puding, dondurma gibi gıdalar tercih edilebilir.
- Tuzlu, asitli, baharatlı gıdalar yaralı bölgeleri tahriş edebilir. Biberli, karabiberli, domates soslu gıdalardan, portakal ve turunçgillerden, meyve suları ve köpüklü içeceklerden, sirke ve cipslerden kaçınin.
- Eğer çocuğunuzun ağızda çok fazla yara varsa blendırdan geçirilmiş (sıvılaştırılmış) ya da elenmiş gıdaları deneyin.
- Çocuğunuzu el yapımı meyveli süt ve besin takviyeli içecekler içmesi için cesaretlendirin. (Detaylar için 20. Sayfaya bakınız.)

Ağız kuruluğu

Radyoterapi, bazı kemoterapi ilaçları ve ağrı kesiciler ağız kuruluğuna sebep olabilir. Ağız kuruluğu, diş çürüğu ve ağız iltihabı gibi ağız enfeksiyonları riskini artırır. Ayrıca ağız kuruluğu damak tadını da etkiler.

Ne yapabilirim?

- Doktorunuza ya da hemşirenize iltihap oluşumunu engellemeye yardımcı olan ilaçlar ve gargaralar hakkında danışın. Ağız kuruluğuna karşı yardımcı olmak için pastiller mevcuttur.
- Çocuğunuzun ağzını nemlendirmesi için serin içecekler yudumlamasını önerin. Bu içecekler meyveli süt, sıcak sütlü içecekler, gazlı içecekler, meyve suları, ve soğuk ya da sıcak meyve ezmesi gibi enerji ve protein içeriyorsa daha yararlı olacaktır. Dondurma yemek de iyi olabilir.
- Et suyu ya da komposto içeren yumuşak nemli gıdaları tercih edin.
- Ekmek, soğuk et ve çikolata gibi kuru, yapışkan ve sert gıdalardan kaçının.
- Bazı çocuklar şeker emmeyi, şekersiz sakız çiğnemeyi ve narenciye meyveler yemeyi daha kolay bulur.
- Eğer çocuğunuzun ağzı yaralı ise sert gıdalardan ve tuzlu ile ekşi yiyeceklerden kaçının.

Damak tadının değişmesi

Birçok çocuk tedavi sırasında damak tadının değişmesinden dolayı sıkıntı yaşar. Bu durum, kemoterapi, radyoterapi, ilaç ve bazen kanserin kendisinden kaynaklanabilir. Kuru bir ağız aynı zamanda tat alma duyularını da etkileyebilir. Bazı çocuklarda damak tadı tedavi sırasındaki birkaç hafta içinde normale döner, bazılarında ise tedavinin hemen sonrasında. Bir kısım çocuğun gıdalardan tekrar keyif alır hale gelmesi daha uzun zaman alabilir.

Ne yapabilirim ?

- Doktorunuza ya da hemşirenize ağız bakımı hakkında danışın, özellikle ağız ya da dil yara kaplı ya da tükürük normalden daha ince gözüküyorsa.
- Eğer çocuğunuz kırmızı etin tadını metalik buluyorsa, tavuk, balık, yumurta, peynir, fasulye ya da bakliyatı deneyin.
- Bazı çocuklar soğuk et, baharatlı yemekler, sosis ve güveç gibi ağır tatları olan yemekleri tercih eder.
- Yemeklere tat katmak için çeşitli otlar, baharatlar, soslar ve turşular kullanın.
- Eğer çocuğunuz tuzlu yiyeceklerin tadını sevmiyorsa bunun yerine daha tatlı gıdalar deneyin.
- Eğer çocuğunuzun ağzında devamlı kötü bir tat varsa, bu tadı kapatmak için meyveli veya naneli şekerler tüketmesini sağlayın.

İshal

İshal, çocuğunuzun hastalığından, tedavi-sinden ya da kullandığı ilaçlardan kaynaklı olabilir.

Ne yapabilirim ?

- İshalin sebebini öğrenebilmek için gerekli tetkikleri yapacak ve gerekli ilaç-ları verecek olan doktor ya da hemşire-nizle görüşün.
- Çocuğunuzun bol miktarda sıvı tüket-mesini sağlayın. Unutmayın, meyveli süt, süt, meyve suları, çay, kahve ve su tüketebilir.
- Sıvı kaybı belirtilerine dikkat edin. Daha az sıklıkla idrar yapmak veya daha az ve koyu renkli idrar yapmak belirtiler arasındadır. Çocuğunuzun çok mik-tarda yemek yerine az miktarda yemek yemesine ve atıştırtmasına dikkat edin. (Atıştırmalıklar için sayfa 8'e bakınız.)
- Kurutulmuş meyveler, fasulye ve mercimek gibi diyet lifi yüksek gıdalardan kaçının.
- Doktorunuz, hemşireniz ya da diyetisyenimize çocuğunuzun kaçınması gereken bir yemek olup olmadığını sorun.



Kabızlık

Kabızlık ,çocuğunuzun hastalığından, te-daviden ya da kullandığı ilaçlardan (özel-likle ağrı kesiciler) kaynaklı olabilir.

Ne yapabilirim?

- Kabızlığın sebebini öğrenebilmek için gerekli tetkikleri yapacak ve gerekli ilaçları verecek olan doktor ya da hem-şire ile görüşün.
- Çocuğunuzun bol miktarda sıvı tüket-mesini sağlayın.
- Eğer kabızlık ilaç ya da tedaviden kaynaklanıyorsa çok lifli diyetler yar-dımcı olmayabilir.Lütfen diyetteki lifi arttırmanın yararlı olup olmayacağını öğrenmek için doktor, hemşire ya da beslenme uzmanına danışın.Bazen çok lifli besinler çocuğunuzda gaz hissese yol açabilir.
- Doktor ve hemşireye çocuğunuz için uygun kabızlık ilaçlarını sorabilirsiniz.



Besleyici ve besin takviyeli içecekler

Birçok değişik besin takviyeli içecek ve toz bulunmaktadır. Bazıları süpermarket ve eczanelerde satılırken; bazıları reçete ile temin edilmektedir. Eğer ocuğunuz yeterince yemiyor ve kilo kaybına uğruyorsa, bu takviyeler çok yararlıdır. Çok çeşitli tip ve tatlarda olduklarından çocuğunuzun seveceği bir tanesi mutlaka bulunacaktır. Bazı takviyeler çok küçük çocuklar için zararlıdır. Çocuklarınıza bu içecekleri vermeye başlamadan önce mutlaka uzman bir doktor ya da diyetisyen ile kontrol ediniz.

Ev yapımı içecekler ve dışarıdan hazır alınan içecekler

Enerji ve protein oranı yüksek ev yapımı içecekleri hazırlamak çok kolaydır. Bu besin değeri yüksek içecekleri hazırlamak için tam yağlı süt, meyveli sütler ve kompostolar, taze meyveler, yoğurt ve dondurma kullanabilirsiniz. Karışımı yumuşatmak için blendır ya da süzgeç kullanabilirsiniz. Farklı meyve ve yoğurtları karıştırarak çocuğunuza cazip gelecek yeni tatlar elde edebilirsiniz. Bunlar yüksek oranda protein ve enerji içerirler. Ayrıca Pediasure, Biosorb, Fantomalt, Protifar vb. gibi yüksek enerji içeren besinler eczanelerde satılır. Süt ya da su ile yapılabilirler ve sıcak ya da soğuk servis edilebilirler. Kıvamlı bir meyveli süt yapmak için dondurma eklemesi yapabilirsiniz.



Reçeteli Besin Takviyeli İçecekler

Besin Değerleri Eksiksiz ya da Takviyeli İçecekler.

Doktorlar ya da diyetisyenler reçetelerine özel besin takviyeli içecekler yazabilir. Bunlar çeşitli tatlar ve meyveli süt, yoğurtlu içecek ya da meyve suyu lezmesi benzeri olarak mevcuttur. Genellikle bu içecekler yiyecek gibi alınırlar. Çocuklarınıza yemek aralarında bu içecekleri sunmak ve onları yemek zamanlarında küçük bir şeyler yedirmeye çalışmak en iyisidir. Beslenme uzmanı size çocuğunuzun her gün ne kadar içecek alması gerektiğini tavsiye edecektir. Aşağıdakiler mevcut içecekler için bazı örneklerdir;

1. Meyveli Süt Türü İçecekler

Küçük ve taşınması kolay olan plastik şişelerde mevcut olan çok geniş aroma yelpazesi vardır. Küçük çocuklar için hazırlanmış birkaç ürün vardır: Peditasüre Plus, Fortini.

Bu içecekleri kullanmak:

- Soğuk verilmek için katı içecekler en iyisidir.
- Çikolata, kahve ve vanilya aromalı içecekler **kaynatılmadan** ılık olarak içilebilir.
- Yoğurt aromalı içecekler donmuş olarak verilebilir.



2. Aromalı Meyve Suları/ Meyve Pelteleri

Süt içermeyen ve normal meyve sularına tadı çok yakın olan içecekler örnek olarak Paediasüre Plus ve Fortini verilebilir. Birçok farklı aromaya sahip olanları vardır. Çalkalanarak hatta soğutulmuş olarak verilmeleri gerekir. Eğer çocuğunuz içeceğin kıvamını biraz yoğun bulursa kıvamını inceltmek için bir miktar gazoz ya da saf meyve suyu ekleyebilirsiniz.



Enerji Takviyeleri

Bazıları reçeteli olarak da satılan çok çeşitli enerji takviyeleri vardır. Bunlar sıvı ya da toz olarak bulunabilirler. Her gün ne kadar tüketilmeleri gerektiğini beslenme uzmanına sorunuz.



Sıkça sorulan sorular



Çocuğum yüksek dozda steroid aldığı için çok yemek yiyor. Ne yapabilirim?

Çocuklar yüksek dozda steroid aldıklarında aşırı miktarda bir iştah artışına maruz kalabilir ve kendilerini devamlı aç hissedebilirler. Genelde çok hızlı kilo alsalar da unutmamak gerekir ki bunun bir kısmı vücuda alınan sıvıdır. Steroid alımı durduğunda birçok çocuk iştah azalması yaşar ve çoğunlukla aldıkları kiloları geri verir. Eğer çocuğunuz bir süre için steroid alacak ise karbonhidratlı, şekerli besinleri ve tuzlu besinleri kısıtlayın. Onları daha çok meyve ve sebze yemeye teşvik edin. Bazı çocuklar devamlı açlık hissetmektedirler, bu durumda ana yemeklerin porsiyonlarını daha küçük ama gün içi ara öğünlerini daha doyurucu olarak seçin. Eğer alınan kilo ile ilgili endişeleriniz artarsa uzman bir doktor ya da beslenme uzmanı ile görüşün.

Çocuğumun uzak durması gereken yiyecekler var mıdır?

Eğer çocuğunuz hasta ya da tedavi görmekte ise gıda zehirlenmesi riski daha fazladır. Bu durumda aşağıdaki yiyeceklerden uzak durulmasında fayda vardır:

- Çiğ ya da az pişmiş yumurta
- Çiğ süttten yapılmış peynirler
- Ağır mezeler
- Kabuklu deniz ürünleri

Besinlerin hijyenleri de çok önemlidir. Eğer çocuğunuz kök hücre ya da kemik iliği nakli geçirdiyse sakınılması gereken başka yiyecekler de olabilir. Bu durumu uzman doktor ya da beslenme uzmanı ile görüşünüz.



Çocuğum yeterince beslenemezse ne olur? Çocuğum hala kilo kaybediyor ne yapmalıyım?

Bazı çocuklar için yeterince beslenmek çok zor olmaktadır. Bu durumda bir beslenme uzmanı önce temel besin içeren takviyeli içecekleri önerecektir. Eğer hala kilo kaybediyor ve takviyeli içecekleri içemiyor ise yapay beslenme önerilmektedir. Bu, bazı kanser türlerinin tedavisi sırasında uygulanan bir yöntemdir. Bu yöntem ince ve yumuşak plastik bir tüpün (nazogastrik sonda) mideye uzatılması ya da uzun dönem beslenmeleri için mide içine doğrudan bir tüpün yerleştirilmesini içermektedir. Yapılan bu özel beslenme, çocuğunuzun ihtiyacı olan tüm enerji, protein, vitamin ve mineralleri almasını sağlar. Bu tüple beslenme yöntemi bir hastanede ya da kendi evinizde uygulanabilir. Uzman doktor ya da beslenme uzmanı suni beslenme ile ilgili merak edebileceğiniz tüm sorulara cevap vereceklere.



Çocuğum her gün aynı şeyi yiyor, endişelenmeli miyim?

Bu çok rastlanılan bir durum ve genellikle çocuğunuzun ağız tadının değişmesi ya da tedavinin yan etkileri yüzünden oluşmaktadır. Çoğu çocuk lezzetli buldukları ya da kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan "güvenli yiyecekleri" tercih ederler. Bu olay aşama aşama gerçekleşir ve genellikle zamanla artar. Eğer endişeleriniz devam ederse beslenme uzmanına, çocuğunuzun ihtiyacı olan tüm temel besin maddelerini alıp almadığını sorabilirsiniz.



Çocuğuma sebze ya da meyve yediremiyorum. Ne yapmalıyım?

Her ana ya da ara öğünde çocuğunuza meyve ya da sebze vermeyi bir rutin haline getirin. Mesela makarna sosunuza bir kaşık dolusu bezelye ya da rendelenmiş havuç ekleyin. Sandviçlerinizin yanına birkaç dilim salatalık koyun ya da tatlı olarak meyve salataları hazırlayın. Meyve suları, ev yapımı meyveli sütler ve meyve püreleri de çocuğunuzun beslenmesine meyveleri eklemek için uygun gıdalardır.



Çocuğuma besin değeri düşük çok fazla gıda vermekten korkuyorum. Ne yapmalıyım?

Fast food ya da abur cubur bile olsa tüm gıdaların besin değerleri vardır. Burgerler, kızartmalar ve pizzalar yüksek miktarda enerji ve bir miktar da protein, vitamin ve mineral içermektedirler. Birçok çocuk bu besinlerin tadını çok baharatlı ve tuzlu oldukları için severler. Çocuğunuzun kendini daha iyi hissetmeye başlaması ve iştahının açılmasıyla beraber, onu daha çeşitli besinler alması için teşvik edin. Eğer bu konuda endişeleriniz varsa beslenme uzmanına danışınız.



Çocuğum için özel bir beslenme diyeti uygulamalı mıyım?

Kanser için “tamamlayıcı” ve “alternatif” beslenme yöntemlerini tavsiye eden birçok kitap, internet sayfası ve beslenme uzmanı vardır. Bazı insanlar özel beslenme yöntemleri kullanarak kanseri tedavi ettiklerini ya da kontrol altına aldıklarını iddia etmektedirler. Bu durum, bilgi edinmeye çalıştığınız esnada sizin için kafa karıştırıcı olabilir. Gerçekte, özel beslenme ya da diyetlerinin çocukluk çağı kanserini iyileştirdiğine dair kanıt bulunmamaktadır. Bu yöntemlerin iddia edilenleri gerçekleştirdiklerine yönelik az sayıda klinik çalışma olmakla birlikte; bu yöntemler genellikle takip edilmesi kolay olmayan, enerji bakımından düşük ve kilo kaybına sebep olan yöntemlerdir. Eğer bu yöntem ya da beslenme türlerinden herhangi birinin çocuğunuza iyi geleceğini düşünüyorsanız, başlamadan önce uzman bir doktor ya da beslenme uzmanına danışınız. Doktorunuz, bu diyetin avantajları ve dezavantajları hakkında sizi bilgilendirerek karar vermenizde yardımcı olacak, çocuğunuz için en değerli beslenme tarzını bulmanızda sizi yönlendirecektir.



Çocuğuma herhangi bir vitamin ya da mineral tableti vermeli miyim?

Eğer çocuğunuza farklı beslenme türlerini içeren bir beslenme yöntemi uyguluyorsanız vitamin ya da mineral takviyesi almasına gerek olmayacaktır. Ancak iştahı yoksa ya da sadece bazı tür yiyecekleri yiyebiliyor ise besin takviyeli sıvılara ihtiyaçları olacaktır. Bu takviyeleri almaya başlamadan önce mutlaka uzman doktor ya da beslenme uzmanına danışınız. Bazı vitamin ve mineraller yüksek dozlarda alındıklarında zararlı olabilir ya da ilaçlarla etkileşime girebilirler. Unutmayın ki birçok besin takviyeli içecekler de vitamin ve mineral içermektedir.



Alanda alışmalar yürüten kurumlarla tanışmak ister misiniz?

* **Kanserli ocuklara Umut Vakfı (KAÇUV)**

0-17 yaş arasında çocukluk ağı kanseri tedavisi gören çocuklara ve ailelerine başta psikolojik ve sosyal destek olmak üzere çocuklarının tedavilerinin sürekliliğini sağlamak amacıyla çalışan bir vakıftır.

Adres: Gümüşsuyu Mah. Ağa ırağı Sok. Pamir Apt. No:7 D: 4 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

İnternet sayfası: www.kacuv.org

E-posta: bilgi@kacuv.org

Telefon: +90 (212) 291 31 10

Faks: +90 (212) 267 21 44

* **Lösemili ocuklar Vakfı (LÖSEV)**

Lösemili ve kan hastası çocukların, sağlık ve eğitim başta olmak üzere her türlü ihtiyaçlarının sağlanmasına yardımcı olmak amacıyla çalışan bir vakıftır.

İnternet sayfası: www.losev.org.tr

E-posta: losev@losev.org.tr

Telefon: +90 (312) 447 06 60

* **Kanser Savaşçıları**

Devlet hastanelerindeki hasta ve yakınlarına psikolojik danışmanlık, ağız ve diş sağlığı, beslenme gibi destek tedaviler konusunda uzman yardımı sunan Kanser Savaşçıları ayrıca ocuk onkoloji servislerine ocuk oyun odaları kuran bir dernektir.

İnternet Sayfası: www.kansersavascilari.org

* **Hayata Renk Ver**

Hayata Renk Ver Derneği uzun süreli tedavi gören tüm çocuklara psiko-sosyal destek sağlamak amacıyla projeler üretilip hayata geçiren bir dernektir.

İnternet Sayfası: <http://www.hayatarenkver.org>

Önemli Notlar

Herkesin tedavi sürecine yönelik deneyimlerinin farklı olacağını ve her zaman tedavinin rehberde yer alan şekilde ilerlemeyeceğini hatırlatmak isteriz. Aynı şekilde hizmetler ve hastane olanakları da farklılık gösterebilir. Tüm bu sebeplerden dolayı KAÇUV kitapta yer alan tedavi süreçleri ya da önerilerden kaynaklanacak herhangi bir zarar ya da kaybın sorumluluğunu almamaktadır. KAÇUV, kitapları gelişmeler doğrultusunda güncelleyeceğini de taahhüt eder.

Ayrıca KAÇUV tarafından hazırlanan bu kitap içeriği tıbbi otorite olarak kabul edilmemelidir. Her hastanın ve ailesinin, kendi özel koşulları doğrultusunda tedavilerini yürüten hekimlerle iletişimde olmaları tavsiye edilmektedir.

Bu kitabı ve Vakfın diğer yayınlarını bilgi@kacuv.org e-posta adresine yazarak, ücretsiz olarak talep edebilirsiniz.



KANSERLİ ÇOCUKLARA UMUT VAKFI

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV), “Nerede yaşam varsa, orada umut vardır” felsefesi ile 2000 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hematoloji Onkoloji Servisi’nde çocukları tedavi görmekte olan aileler ile hekimlerinin bir araya gelmeleriyle kuruldu.

KAÇUV’un kuruluş amacı; “Maddi sorunları nedeniyle tedavileri aksama riski taşıyan çocukların tedavilerinin sürekliliğini sağlamak” ve kanser ile mücadelede önemli bir gereksinim olan psikolojik destek ve çocuk psikolojisine uygun tedavi ortamının yaratılmasıdır.

Aile, yakın çevre, sağlık çalışanları ve sağlık sistemi ile kamuoyunda farkındalık yaratarak kanserli çocukların tedavi süreçlerini geliştirecek ve psikolojik, sosyal, fiziksel ve tıbbi açıdan yaşam kalitelerini arttıracak etkinlikler yürütmektedir.

Vakıf 2012’de bağışlarla projelendirilen Aile Evi’ni hizmete açmıştır. Aile Evi şehir dışından İstanbul’a tedavi için gelen ailelerin tedavileri süresince ücretsiz konaklayabileceği 14 oda ile hizmet vermektedir.

Vakıf ayrıca ailelerin çocuklarının tedavisi konusunda desteklenmesi için de kaynaklar üretmektedir. Çocuk Kanseri Bilgi Ağacı projesi ile www.cocukkanseri.org sayfası üzerinden, hastalık, tedavi süreçleri, sosyal ve psikolojik destek konusundan uzmanlar tarafından hazırlanan eğitim videolarına ve yayınlara erişilebilecek bir portal hazırlamıştır. Ayrıca farklı başlıklarda broşür ve kitapçıklar hazırlamaktadır.



www.facebook.com/Kacuv/



www.twitter.com/kacuv1



www.instagram.com/kacuv/



İSTEK
KAŞGARLI MAHMUT
OKULLARI