

أسس التغذية الصحيحة في علاج السرطان:

إن الغذاء الصحي ضروري لضمان كفاءة أداء الجسم لوظائفه. وتزداد أهمية التغذية الصحيحة للأشخاص المصابين بالسرطان حيث أن:

- الأشخاص الحريصون على التغذية الصحيحة أثناء مرحلة العلاج يكونون أكثر قدرة وسرعة في إسترداد عافيتهم وتحمل الإجهاد الناتج عن العلاج أياً كان نوعه.
- التغذية الصحيحة تساعد على تعويض الأنسجة التالفة ببناء أنسجة جديدة وتقلل من خسارة الوزن ، وتمنح الشعور بالقوة والحيوية.
- الحرص على إتباع التغذية الصحيحة يقوي جهاز المناعة داخل الجسم ويقلل من فرص الإصابة بالعدوى والإلتهابات.

الوجبة المتوازنة:

يحتاج الجسم إلى مختلف العناصر الغذائية الموجودة في كثير من الأطعمة فمن المهم أن تحتوي الوجبة على ما يكفي من الفيتامينات والأملاح المعدنية لتقوية مناعة الجسم ولكي تستمر وظائف الجسم على طبيعتها. كما أن الجسم بحاجة إلى البروتينات لبناء الأنسجة والخلايا وتعويض التالف منها، وإلى المواد النشوية والدهون كمصدر للطاقة، ولا يوجد صنف واحد من الطعام يزود الجسم بكل حاجاته الغذائية. لذا يجب الحرص على أن تكون الوجبة متوازنة بحيث إنها تحتوي على صنف من كل مجموعة من المجموعات الغذائية المذكورة لاحقاً، وبكميات متناسبة مع الحرص على التنوع بإختيار أصناف مختلفة في كل وجبة.

المجموعات الغذائية:

• مجموعة الخبز والحبوب :

هي مصدر رئيسي للنشويات والطاقة كما أنها تزود الجسم بالبروتين النباتي والألياف وعدد من الفيتامينات والأملاح المعدنية. إحرص على إختيار الأنواع المحتوية على الحبوب الكاملة (النخالة) قدر الإمكان.

من أطعمة هذه المجموعة:

الرز – المعكرونة – الجريش – الخبز الأبيض أو الأسمر – الطحين الأبيض أو الأسمر – الحبوب بأنواعها (حب الهريس ، القمح ، الشوفان ، الذرة) – البسكويت – حبوب الإفطار.

● مجموعة الفواكه:

توفر هذه المجموعة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف بمختلف أنواعها ، كما إنها تعتبر مصدر جيد للطاقة لإحتوائها على المواد النشوية. ينصح بتناول الفاكهة خمس مرات أو أكثر في اليوم على أن يشمل أحدها على الفواكه الغنية بفيتامين ج (مثل البرتقال – الجريب فروت – الجوافة – الفراولة).

من أطعمة هذه المجموعة :

جميع الفواكه الطازجة أو المتلجة – عصير الفواكه بأنواعها – الفواكه المعلبة – الفواكه المطبوخة – الفواكه المجففة.

● مجموعة الخضروات:

توفر هذه المجموعة الفيتامينات والأملاح المعدنية بمختلف أنواعها ، كما إنها مصدر جيد للألياف وخاصة الخضراوات الورقية منها. ينصح بالإكثار منها قدر المستطاع. تشمل هذه المجموعة:

جميع الخضروات الطازجة ، والمتلجة ، والمطبوخة ، والمعلبة ، والمجففة ، عصير الخضروات بأنواعها.

● مجموعة اللحوم ومثائلها:

هي مصدر رئيسي للبروتين الحيواني والنباتي كما توفر الحديد وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون . إختتر أحدها عند تناولك وجباتك اليومية بما يعادل شريحة بحجم راحة اليد للحوم أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة.

من أطعمة هذه المجموعة:

لحم البقر أو الغنم – الدجاج والطيور – البيض – السمك والمأكولات البحرية – الجبن – البقوليات مثل الحمص ، الفول ، اللوبيا ، العدس ، الماش والفاصوليا.

● مجموعة الحليب:

تعتبر هذه المجموعة مصدراً أساسياً للكالسيوم والفسفور وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية . كما أنها مصدراً جيداً للبروتين الحيواني والمواد النشوية والدهون. ينصح بتناول كوبين أو أكثر من الحليب أو أحد بدائله في اليوم . إذا كنت لا تستسيغ طعم الحليب يمكنك إضافة مواد ذات نكهة محببة أو إستعمله في إعداد أطعمة تحبها.

من أطعمة هذه المجموعة:

الحليب الطازج ومشتقاته مثل الحليب ذو النكهات ، الزبادي ، اللين ، اللبنة ، الجبن ، الحليب المجفف – الحليب المبخر.

• مجموعة الألياف:

تساعد الألياف على حركة الأمعاء وتقلل من حدوث الإمساك . تتوفر الألياف في الأطعمة التالية:

الخضروات والسلطة – الفواكه – نخالة القمح والشعير – منتجات الحبوب بالنخالة.

• السوائل:

تساعد السوائل على التخلص من الفضلات وتحمل المواد الغذائية إلى خلايا الجسم وتمنع جفاف الجلد. ويحبذ الإكثار من شرب السوائل متمثلة في الماء وهو أهم المصادر، بالإضافة إلى الحليب – اللبن – الزبادي – عصير الفواكه – الشوربة – الفواكه والخضروات الطازجة... الخ.

إن النماذج الغذائية المقترحة في هذا الكتيب تساعدك على تصور النظام الغذائي الصحي ومكونات الوجبة المتوازنة. ولكن تذكر إن الإحتياجات الغذائية قد تختلف من شخص إلى آخر اعتماداً على نوع الورم والعلاج المتبع والأعراض الجانبية الناتجة منه والحالة الصحية بشكل عام.

لمزيد من المعلومات يمكنك مراجعة طبيبك المعالج وأخصائي التغذية العلاجية.

مقترح لوجبة غذائية صحية (2000 سعرة حرارية) نموذج (1)

وجبة الإفطار:

كوب حليب
خبز محلي أو 4 شرائح خبز محمص
بيضة واحدة + قطعة أو قطعتين من الجبن
شرائح طماطم ، خيار ، خس (حسب الرغبة)

الضحى

فاكهة طازجة أو كوب عصير

وجبة الغداء

شريحة دجاج بحجم راحة اليد (مطبوخة بدون جلد)
كوب أرز
خضروات مطبوخة
سلطة
فاكهة طازجة

العصر

4-6 قطع بسكويت
كوب عصير

وجبة العشاء

شريحة لحم بحجم راحة اليد (مطبوخ بدون شحم)
خبز محلي أو 4 شرائح خبز محمص
خضروات مطبوخة
سلطة
كوب عصير

قبل النوم

كوب حليب

مقترح لوجبة غذائية صحية (2000 سعرة حرارية) نموذج (2)

وجبة الإفطار:

كوب حليب
خبز محلي أو 4 شرائح خبز محمص
 $\frac{3}{4}$ كوب حمص او فول (مسلوق) + شريحة جبنة بيضاء
خمس حبات زيتون
شرائح طماطم ، خيار (حسب الرغبة)

الضحى

كوب محلبية

وجبة الغداء

سمكة متوسطة الحجم
كوب أرز
خضروات مطبوخة
سلطة
فاكهة طازجة

العصر

كوب زبادي بالفاكهة

وجبة العشاء

قطعة دجاج بحجم راحة اليد (مطبوخة بدون جلد)
2 كوب معكرونة + 1 خبز محلي
خضروات مطبوخة
سلطة
كوب عصير

قبل النوم

كوب حليب
4-6 قطع بسكويت

مقترح لوجبة غذائية صحية (2000 سعرة حرارية)
نموذج (3)

وجبة الإفطار:

كوب حليب
كوب حبوب مقرمشة (كورن فليكس)

الضحى

2 شريحة خبز
شريحة جبن
شرائح خس ، طماطم ، خيار (حسب الرغبة)

وجبة الغداء

شريحة لحم بحجم راحة اليد (مطبوخة بدون شحم)
كوب أرز
خضروات مطبوخة
سلطة
فاكهة طازجة

العصر

كوب زبادي أو كوب كسترد

وجبة العشاء

بيضة واحدة + $\frac{3}{4}$ كوب حمص أو فول (مسلوق)
1 خبز محلي أو 4 شرائح خبز محمص
خضروات مطبوخة
سلطة
كأس من العصير الطازج

قبل النوم

كوب حليب
فاكهة طازجة

عوائق التغذية الصحيحة:

إن علاج الأورام بجميع أنواعه المتبعة حالياً سواء كان العلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو الهرموني أو المناعي لها تأثيرات قوية جداً على المريض. فالعلاج يستهدف الخلايا السرطانية الموجودة في الجسم وتدميرها، ولكنه قد يؤثر على بعض الخلايا السليمة في الوقت ذاته.

هذا يفسر الشعور بالأعراض الجانبية غير المستحبة كالغثيان والتقيؤ أو الإسهال.... الخ. والتي تؤثر على حالة المريض وقدرته على تناول الطعام، إلا أن هذه الأعراض الجانبية المصاحبة تكون مؤقتة، وتخفي بعد إنقضاء فترة العلاج. كما أنها تختلف من شخص إلى آخر حسب الحالة الصحية والتغذية وطبيعة الورم ونوع العلاج المتبع. إضافة إلى ذلك، فإن رغبة المريض في تناول الطعام تتأثر بالحالة النفسية التي يمر بها نتيجة خضوعه إلى العديد من الفحوصات والتحاليل والعلاج وما يصاحب ذلك من إكتئاب وخوف وقلق. كل هذه العوامل قد تؤثر على الشهية والرغبة في تناول الطعام والتي بدورها قد تتسبب في فقدان الوزن وإضعاف الحالة العامة للمريض.

إن وجودك في المستشفى يتيح لك فرصة اللقاء بأخصائي التغذية العلاجية للتعرف على أساسيات التغذية السليمة في المرحلة القادمة و وضع البرنامج الغذائي المناسب للحفاظ على صحتك والتغلب على المعوقات التي قد تواجهك أثناء رحلة العلاج.

سنتناول لاحقاً أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً وكيفية التعامل معها للتقليل من تأثيرها على حالة التغذية قدر الإمكان. لا تتردد في تجربة الطول المقترحة كلها حتى تتوصل إلى أكثرها فعالية بالنسبة إليك. قم بإستشارة أخصائي التغذية العلاجية إذا ما دعت الحاجة إلى ذلك وحاوِر أفراد أسرتك وأصدقائك و وضح لهم مدى إحتياجك لدعمهم في هذه الفترة.

الغثيان:

يعتبر الغثيان من الأعراض الجانبية الشائعة بعد إجراء العملية الجراحية أو العلاج الكيميائي أو العلاج بالأشعة، ويؤدي الغثيان إلى عدم الرغبة في تناول الطعام والذي ينتج عنه عدم حصول الجسم على المواد الغذائية الضرورية. وإليك ببعض المقترحات التالية قد تكون مفيدة:

أطلب من طبيبك أن يصف لك بعض الأدوية التي قد تقلل الشعور بالغثيان.

إذا كانت مشكلة الغثيان تصادفك في الصباح فأجعل بعض الأطعمة الجافة في متناول يدك مثل البسكويت الهض – الخبز المحمص – البقاصميات، وإبدأ في تناولها قبل مغادرة السرير.

تناول الأطعمة الخفيفة على المعدة مثل الخبز المحمص ، البسكويت العادي ، الزبادي ، الفواكه الطرية، العصائر، وغيرها من الأطعمة ذات النكهات المعتدلة.

- تناول كميات بسيطة من ومتكررة من الطعام (5 – 6 وجبات).
- يستحسن شرب السوائل بين الوجبات وليس معها أو بعدها مباشرة.
- تجنب الأكلات المقلية والدسمة.
- يفضل التقليل من البهارات والأطعمة ذات النكهات والروائح القوية كلما أمكن.
- تجنب الأطعمة الغنية بالسكر مثل الحلويات التي قد تزيد من الشعور بالغثيان.
- الأغذية السائلة والخفيفة سواء الباردة أو الفاترة (معتدلة السخونة) تعتبر حلاً مناسباً في هذه المرحلة مثل الشورية – العصائر – الحليب بأنواعه – الكسترد – الجيلاتين... الخ.
- إشرب السوائل بين الوجبات وليس أثناء تناولك لها.
- إذا كانت رائحة الطعام تزعجك. حاول تجربة الأصناف الجاهزة والباردة، مثل سلطة الفواكه – الفاكهة المعلبة – الزبادي بالفاكهة – السندويشات الباردة – الكعك... الخ.
- للتقليل من فرص فقدان الوزن إحرص على تناول الأصناف الغنية بالسرعات الحرارية والمواد البروتينية أو شرب المغذيات الموصوفة من قبل الطبيب المعالج.
- حاول الابتعاد عن الروائح النفاذة والمزعجة مثل رائحة الطبخ ، ودخان السجائر ورائحة العطر.
- ينصح بعدم تناول الأطعمة المفضلة لديك وأنت تشعر بالغثيان لأن ذلك قد يتسبب في عدم رغبتك بتناوله بشكل دائم.
- إحرص على البقاء في غرفة جديدة التهوية.
- ينصح بعدم الإستلقاء على الظهر مباشرة بعد تناول الطعام.
- إذا كنت تصاب بالغثيان إثناء تلقيك العلاج بفضل الإمتناع عن تناول الطعام في حدود ساعة إلى ساعتين.

التقيؤ:

إذا كان الشعور بالغثيان يصاحبه تقيؤاً فإتبع التالي:

- أطلب من طبيبك أن يصف لك بعض الأدوية التي قد تقلل الشعور بالتقيؤ.
- لاتتناول أي شيء حتى يتوقف التقيؤ تماماً.
- عندما تشعر بتحسن تناول السوائل مثل الماء، والعصائر، والشوربة المصفاة.

ينصح بالبدء بكمية قليلة جداً (ملعقة صغيرة) كل عشر دقائق، وتزداد الكمية تدريجياً حسب القدرة على التحمل.

- إذا أصبحت قادراً على تحمل السوائل ، يمكنك التدرج في إضافة أصناف أخرى من السوائل الأكثر سماكة، ثم التحول إلى الأطعمة اللينة، ومن ثم البدء بتناول الطعام العادي تدريجياً إذا كنت تصاب بالغثيان أثناء تلقيك العلاج.

الإمساك:

قد يحدث الإمساك نتيجة تناول بعض الأدوية او بسبب عدم تناول كمية كافية من الألياف والسوائل. لعلاج الإمساك وتجنب حدوثه مستقبلاً ينصح بالآتي:

الإكثار من تناول الألياف:

الألياف هي نوع من الغذاء الذي لا يمكن للإنسان هضمه . فهي تمر من خلال الجهاز الهضمي إلى الأمعاء حيث تمتص الماء. وبهذا تجعل البراز ناعماً وسهل الخروج. ويمكنك عمل الآتي لتزيد من كمية الألياف في طعامك:

- إستبدل الخبز الأبيض بالخبز الأسمر(النخالة).
- تناول حبوب الإفطار المحتوية على النخالة مرات أكثر.
- الإكثار من تناول السلطة مع وبيين الوجبات.
- أحرص على تناول الفواكه مع وبيين الوجبات ، ويفضل تناولها بقشورها كلما أمكن.
- الفواكه المجففة مصدراً جيداً للألياف وطعاماً مناسباً ما بين الوجبات.
- التين والبرقوق (غوجة) تعتبران مصدراً جيداً للألياف. أحرص على تناولهما طازجتين أو أشرب عصيرهما.

إذا كنت تصاب بالغثيان أثناء تلقيك العلاج إشرب كمية وافية من السوائل لضمان عمل الأمعاء بصورة جيدة.
إشرب حوالي 2 لتر من السوائل في اليوم والماء هو أهم المصادر.
يمكن لبعض التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي المساعدة على جعل الأمعاء تتحرك والتخلص من الفضلات.
إستشر طبيبك قبل تناول أي نوع من المليينات.

الإسهال والمغص:

قد يحدث الإسهال نتيجة للعلاج المتبع مثل العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، أو نتيجة لإضطرابات الجهاز الهضمي. إذا كان الإسهال شديداً أو إستمر لعدة أيام فإنه قد يسبب الإصابة بالجفاف، لذا ينصح بمراجعة الطبيب.
بعض المقترحات التي قد تساعدك على التخفيف من الإسهال:

- تناول كميات بسيطة ومتكررة من الطعام (5 – 6 وجبات).
- تجنب الأطعمة التي تهيج الجهاز الهضمي وتسبب المغص مثل المشروبات الغازية والبقوليات والأطعمة المتبلة والأطعمة الدسمة والدهنية.
- قلل من الأطعمة ذات الألياف في وجبات الطعام.
- أكثر من تناول الاطعمة القليلة في محتواها من الألياف مثل الخبز الأبيض ، والأرز الأبيض، والموز ، والبطاطس، والخضروات المهروسة بعد إزالة قشرتها، والزبادي، والفواكه المهروسة بعد إزالة قشرتها.
- تجنب الحليب ومشتقاته.
- أكثر من شرب السوائل خلال اليوم لتعويض الماء المفقود أثناء الإسهال.
- إذا كان الإسهال شديداً ، فيفضل إراحة الجهاز الهضمي بالإمتناع عن تناول الطعام لمدة 24 ساعة، والإكتفاء بشرب ما يعادل لترين أو أكثر من السوائل المصفاة مثل: الماء، العصائر المصفاة ، الحساء المصفى ، الجيلي.

في اليوم التالي وعندما تتراجع الأعراض، يمكنك إضافة أنواع جديدة إلى طعامك ولكن بالتدريج ، راقب قدرتك على تحمل الاطعمة الجديدة، وتجنب تلك التي تشعرك بعدم الإرتياح، خاصة الأطعمة الغنية بالألياف، والحليب ومشتقاته.

- عندما تتراجع الأعراض تماماً ، وتستعيد عافيتك ، إبدأ بالتدريج بإضافة الحليب ومشتقاته، والخضروات والفواكه الطازجة والأطعمة الغنية بالألياف، مع مراقبة قدرتك على تحملها.

جفاف الفم:

قد تشعر بالجفاف في فمك، وذلك بسبب ضعف في قدرة الغدد اللعابية على إفراز اللعاب بشكل طبيعي كأحد الأعراض الجانبية للعلاج المتبع أو للحالة الصحية ذاتها. للحد من هذه المشكلة جرب النصائح التالية:

- اغسل فمك بمغسول فم مناسب أو بالماء الدافئ والملح عدة مرات يومياً.
- اشرب كميات بسيطة من الماء والسوائل بشكل مستمر ، وأثناء تناول الطعام.
- إمضغ اللبان أو قم بمص السكاكر أو مكعبات الشربت والعصير ، بين الحين والآخر.
- تناول الأطعمة الطرية والباردة مثل الفواكه المعلبة والكسترد والمحلبية.
- تناول الطعام اللين أو أضف الصلصات إلى طعامك لجعله أكثر طراوة.
- إغمس قطع الطعام الصلب كالبسكويت أو الخبز في الحليب أو الشاي قبل تناولها.
- حاول تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة ليسهل مضغها.
- استخدم مرطب الشفاه لترطيب شفثيك.

تقرحات الفم أو الحلق:

كما هو الحال في جفاف الفم ، فإن التهاب الفم أو الحلق قد يحدثان بسبب العلاج المتبع أو بسبب بعض أنواع العدوى ، إستشر طبيبك ليصف لك بعض الأدوية التي قد تخفف من الألم وتعالج التقرحات وتجعل من عملية المضغ والبلع عملية متعبة ومؤلمة. غن حسن إختيارك لنوع الطعام المتناول والمحافظة على صحة فمك يخففان من الألم ويسهلان عملية المضغ والبلع.

- اغسل فمك بغسول فم مناسب أو بالماء الدافئ والملح عدة مرات يومياً.
- إستعمل ماصة لشراب السوائل.
- تجنب كثرة التوابل والحمضيات والأطعمة المالحة.

- تناول الأطعمة الطرية والباردة مثل الفواكه المعلبة والأيسكريم والكسترد والمحلية.
- تناول الطعام اللين كالشوربة ، البطاطا المهروسة ، الفاكهة المهروسة ، البيض المخفوق أو أضف الصلصات إلى طعامك لجعله أكثر طراوة.
- تجنب الطعام الصلب أو الخشن مثل التوست أو الخضروات والفواكه الطازجة ، لأنها قد تخدش الفم أو الحلق الملتهبين.
- حاول تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة ليسهل مضغها.
- استخدم الخلاط لجعل الطعام أكثر ليونة.
- نظف أسنانك بفرشاة أسنان ناعمة ، مثل تلك الخاصة بأسنان الأطفال.

تغير نكهة الطعام

تتفاوت التغيرات في مذاق الطعام تبعاً لنوع العلاج المتبع . فقد تصبح بعض الأطعمة وخاصة تلك الغنية بالبروتين ذات طعم معدني، أو المفضلة لديك ، وكل شئ تفعله لتحسين مذاق الطعام الذي تتناوله سوف يقوي شهيتك.

- اغسل فمك بغسول فم مناسب عدة مرات يومياً وإحرص على بقائه نظيفاً دائماً.
- شرب السوائل بشكل مستمر يساعد على التقليل من الطعم غير المرغوب فيه في الفم ويمكنك استخدام الماصة في ذلك.
- إنقع اللحوم في الليمون أو الخل أو التوابل أو أي نوع من الصلصات المناسبة قبل طهيها ، لإكسابه مزيد من النكهة.
- نوع في التوابل والأعشاب المستخدمة في الطهي وخاصة القوية أو النفاذة منها، لإضفاء مزيد من النكهة إلى الطعام.
- تناول البروتين من مصادره المختلفة مثل الدجاج ، والسلمك ، ومنتجات الحليب، والجبن ، والبيض.
- إذا لم تكن تتبع حمية غذائية قليلة الملح ، فإن إضافة الملح إلى الطعام تؤدي إلى تحسين نكهته.
- مضغ اللبان والساكر يساعد في التغلب على الطعم الغير مرغوب فيه في الفم.
- الطعام البارد يكون عادة أكثر تقبلاً من الطعام الساخن.
- الفاكهة الطازجة وعصيرها يساعدان على إضفاء نكهة جيدة في الفم.

- إجعل وجبتك شهية المنظر وجذابة وتناولها في مكان جيد التهوية ومع المحبيين إليك.

صعوبة المضغ والبلع:

- إن القاعدة الذهبية للتغلب على هذه المشكلة هي أن تتناول طعامك المفضل مع عمل بعض الإضافات لجعله أكثر طراوة أو ليونة .راجع ملحق (2).
- السوائل والطعام اللين بشكل عام يكونان أكثر سهولة في البلع.
 - أضف مزيد من الصلصات والحساء إلى طعامك المفضل لكي يسهل تناوله.
 - قم بتقطيع الطعام إلى قطع صغيرة قبل تناوله.
 - يمكنك غمس الطعام الصلب في أحد أنواع السوائل مثل الحليب أو الشاي.
 - إذا توفر الخلاط الكهربائي فيمكنك استخدامه لتحضير طعامك المفضل بصورة أكثر طراوة وسيولة.

الغازات والأرياح :

تحدث الغازات عند تناول بعض أنواع الأطعمة او بسبب ابتلاع كمية من الهواء أثناء تناول الطعام. النصائح التالية قد تشعرك ببعض التحسن:

- تناول طعامك وشرابك ببطئ وأحرص على أن يكون فمك مغلقاً.
- أمضغ طعامك جيداً قبل بلعه.
- تجنب مضغ اللبان لأنه يؤدي إلى إدخال مزيد من الهواء إلى الجهاز الهضمي.
- بعض التمرينات الرياضية الخفيفة كالمشي يساعد على الإرتياح قليلاً.
- اشرب ملعقتين شاي من ماء النعناع مخلوطاً مع كوب صغير من الماء قد يشعرك بالإرتياح.
- إبتعد عن الأطعمة التي تسبب لك الغازات.

الأطعمة المذكورة لاحقاً قد تسبب الغازات أو الشعور بالمغص، حاول الإبتعاد عنها ، أو التقليل منها قدر الإمكان:

- التفاح – البطيخ – الكرز – التين – النارجيل – العدس – الحمص – الفول – فول الصويا – اللوبة – البروكلي – القرنبيط – الملفوف – البصل – الكرفس – الفجل –

البقل – الباذنجان – المكسرات – الحليب – اللبن – النخالة – الشعير – المشروبات الغازية – الخميرة – العسل.

فقدان الشهية :

إن فقدان الشهية هي من أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً بين مرضى السرطان. فقد تحدث نتيجة للمرض أو بسبب العلاج المتبع أو تأثير الورم نفسه أو الحالة النفسية التي يعاني منها المريض. المقترحات التالية قد تساعد في زيادة الرغبة في تناول الطعام وتجعل منها عملية أكثر متعة:

- تناول وجبات صغيرة بشكل مستمر قدر الإمكان (كل ساعتين تقريباً).
- تناول طعامك ببطئ وإمضغه جيداً. خذ قسطاً من الراحة بعد الوجبة.
- نوع في وجباتك. جرب أطعمة جديدة ومختلفة في الطعم أوفي طريقة التحضير.
- إحرص على أن تتناول طعامك في مكان جيد التهوية ومع أفراد عائلتك وأصدقائك.
- إجعل وجبتك شهية المنظر وجذابة بقدر ما هي شهية الطعم ولذيذة.
- إجعل من بعض الأطعمة الجاهزة في متناول يدك بشكل مستمر مثل المكسرات – الفاكهة (طازجة ، معلبة ، مجففة) – الزبادي – البسكويت – الكيك الجاهز.... الخ.
- أطلب من أحد أقربائك أن يطبخ عوضاً عنك ، إذا كانت رائحة الطعام المطبوخ تشعرك بالتعب.
- غالباً ما يكون الطعام البارد مستساغاً أكثر من الطعام الساخن في هذه المرحلة.
- لا تشرب السوائل مع الوجبة ، لأن ذلك يعجل من إحساسك بالشبع.

تذكر: عندما تكون شهيتك للطعام قليلة حاول إختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، لتحصل على قدر أكبر من الطاقة، راجع ملحق رقم (1). عندما تتحسن شهيتك وتقبل على الطعام بشكل طبيعي، ويصبح وزنك في إزدياد ، فابدأ في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المعتدلة.

زيادة الوزن:

قد يلاحظ مريض السرطان حدوث زيادة ملحوظة في وزنه، والذي يكون لسببين و هما:

- زيادة تجمع السوائل في الجسم بسبب بعض أدوية العلاج التي تعمل على حبس السوائل داخل الجسم. في هذه الحالة على المريض مراجعة أخصائي التغذية العلاجية ليصف له حمية قليلة الملح لأن الملح يزيد من حبس السوائل داخل الجسم.
- زيادة الشهية وتناول كمية كبيرة من الطعام. في هذه الحالة لا ينصح بإتباع برنامج غذائي صارم لتخفيف الوزن ، وإنما ينصح بتطبيق أسس التغذية السليمة ، والتقليل من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية ، ومزاولة التمرينات الرياضية حسب ما تسمح به الحالة الصحية.

مشاكل الأسنان واللثة:

بعض علاجات الأورام قد تتسبب في حدوث تسوس الأسنان وغيرها من مشاكل الأسنان واللثة. إن تغيير بعض العادات الغذائية المتبعة قد يساعد في حل مشاكل الأسنان.

- راجع طبيب الأسنان الخاص بك بشكل مستمر ليصف لك العلاج المناسب.
- إستخدم فرشاة أسنان ناعمة ، أطلب من طبيب الأسنان ليصف لك فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان المناسبين.
- نظف أسنانك بالفرشاة والمعجون جيداً بعد تناول الطعام، خاصة إذا تناولت الحلويات والسكريات.
- إذا كنت تعاني من التهاب الفم أو اللثة ، إستخدم الماء الدافئ للمضمضة عدة مرات في اليوم.
- تجنب الأطعمة التي تلتصق بالفم أو اللثة.
- قلل من تناول الحلويات والسكريات.

عدم تحمل اللاكتوز:

عدم تحمل اللاكتوز مصطلح على الحالة التي يكون فيها الجسم غير قادر على هضم أو إمتصاص سكر الحليب والذي يسمى باللاكتوز . يوجد اللاكتوز في الحليب ومنتجاته والأطعمة المضاف إليها الحليب.

قد يحدث هذا العرض بسبب الورم نفسه أو بسبب أحد أنواع العلاج التي تستهدف الجهاز الهضمي. من أكثر الأعراض شيوعاً هي الشعور بالغازات والمغص والإسهال. إن حالة عدم تحمل اللاكتوز غالباً ما تكون مؤقتة تنتهي بإنتهاء العلاج المسبب لها. وقد تكون دائمة في بعض الحالات، الأمر الذي يتطلب إحداث بعض التغييرات في العادات الغذائية المتبعة.

عند إصابتك بحالة عدم تحمل اللاكتوز ينصح بتجنب الحليب ومشتقاته وجميع الأطعمة المضاف إليها. وبما أن الحليب يعتبر من المصادر المهمة للعنصر البروتين، تأكد من أنك تتناول القدر الكافي من هذه المادة من مصادرها الغذائية الأخرى.

نقص المناعة المؤقتة (النيوتروبينيا):

إن مرضى الأورام معرضين لحالة نقص مؤقت للمناعة أو ما يعرف بالنيوتروبينيا. وهي نقص في عدد كريات الدم البيضاء (النيوتروفيلز) المسؤولة عن القضاء على الجراثيم ومنع الإصابة بالالتهابات والعدوى. متى ما أصيب المريض بهذه الحالة فيجب عليه إتباع تعليمات خاصة لتقليل فرص إصابته بالعدوى، والتي تتلخص في التالي:

- تجنب الزحام والإختلاط بأشخاص لديهم أعراض مرضية معدية مثل الزكام.
- المحافظة على نظافة الجسم وغسل اليدين بشكل مستمر، خاصة قبل تناول أو إعداد الطعام.
- غسل الفم بفرشاة أسنان ناعمة مع مضمضة مطهرة للفم.
- التخلص من الزهور والنباتات الطبيعية في الغرفة التي يجلس فيها المريض لإمكانية إحتوائها على بكتريا وفطريات.
- الإبتعاد عن الحيوانات بكل أنواعها.
- يفضل غسل ملابس المريض منفصلة عن الملابس الأخرى.
- الإلتزام بالنظام الغذائي المذكور في الجدول المرفق . راجع ملحق (3).
- تناول الأطعمة المطبوخة جيداً.
- يفضل تناول الطعام في أوهية بلاستيكية أو ورقية خاصة بالمريض مع ضرورة رميها بعد الإستخدام.
- التأكد من تاريخ الصلاحية للأطعمة المعلبة قبل تناولها مع مراعاة غسل العبوة قبل فتحها.
- يفضل أن تكون جميع الأطعمة مغلقة تغليفاً منفرداً أو مأخوذة من علب فتحت حديثاً.

- تخزين الأطعمة المتبقية سواء كانت مطبوخة حديثاً أو معلبة أو مغلفة في أوعية محكمة الإغلاق وتحفظ مباشرة في الثلاجة، أو الفريزر ، وتتناول خلال 24 ساعة فقط. إبتعد عن الأطعمة التي أعيد تسخينها أو التي أخذت من علب فتحت في وقت سابق.
- إستخدم المايكرويف لإذابة الأطعمة المجمدة أو وضعها في الثلاجة في وقت مسبق. لاتضعها تذوب في درجة حرارة الغرفة.
- إبتعد عن أطعمة المطاعم قدر الإمكان.

ملحق (1)

مقترحات لإضفاء المزيد من السرعات الحرارية والبروتينات إلى طعامك اليومي

- **الحليب المدعم:**
أضف ثلاث ملاعق طعام من الحليب المجفف إلى لتر من الحليب السائل الكامل الدسم ، ثم إستخدم هذا الحليب المدعم على مدى اليوم في أي من الوصفات التي تتطلب الحليب في إعدادها مثل الكسترد، الشوربة ، الكعك ، حبوب الإفطار (الكورن فلكس)، الشاي الخ.

- **الشوربة:**
أضف البقوليات مثل العدس والبازلاء، قطع صغيرة من اللحم أو الدجاج، المعكرونة، الخضروات، أو البطاطس المهروسة للشوربة. كما يمكن إضافة كل من الجبن المبشور ، الكريمة الحامضة ، كريمة الخفق، الزبدة أو المارجرين لزيادة السرعات وإضفاء مزيد من النكهة.

- **البطاطس والخضروات:**
إختر الخضروات المحببة إليك وحضرها بطريقتك المختارة . إضف الزبد ، الجبن المبشور ، الكريمة ، صلصتك المحببة (الصلصة البيضاء أو البنية) والمحضرة من الحليب المدعم إلى طبق الخضروات. تناول طبق السلطة الخضراء مع تتبيلتك المفضلة.

كما إن طبق البطاطس المهروس يعتبر إختيار جيد في حالة قلة الشهية. يمكنك إعداده بإستخدام أي من الأصناف المذكورة آنفاً.

• السندويشات:

عند إعداد السندويشات بإختلاف حشوتها ، إحرص على دهن شريحة الخبز بطبقة سميكة حسب إختيارك من الجبن أو الزبد أو زبدة الفول السوداني أو المارجرين أو المايونيز أو العسل أو المربى.

• حبوب الإفطار:

تناول حبوب الإفطار بإختلاف أنواعها. إختتر تلك المغلفة بالسكر أو الكاكاو أو العسل أو أضف الكريمة لتحصل على سعرات حرارية إضافية. يفضل تناولها مع الحليب المدعم. إذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من الألياف فإختتر حبوب الإفطار بالنخالة.

• الحليب:

إشرب الحليب المدعم ، أو الحليب ذو النكهات. كما يمكن إعداد مخفوق الحليب بالآيس كريم (ملك شيك)، أو الحليب بالفاكهة.

• الكسترد:

يفضل إعداده بإستخدام الحليب المدعم لزيادة السعرات الحرارية والبروتين في الكسترد، يمكن إضافة الكريمة، أو الجيلي، أو الفاكهة، أو الكيك أو البسكويت. كما يمكنك إستبدال بودرة الكسترد بطحين الرز، الكريم كراميل ، طحين النشا ، أو الفالودة.

• الفاكهة:

تناول الفاكهة الطازجة منفردة كوجبة بينية أو على شكل سلطة فاكهة. أضف الآيس كريم أو الكريمة أو عصير الفاكهة لتحصل على سعرات حرارية إضافية . كما يمكنك إستبدال الفاكهة الطازجة بعصيرها على إختلاف النكهات أو بالفاكهة المجففة أو المعلبة.

• البيض:

تناول البيض المحضر بالطريقة المفضلة إليك. أضف الزبد أو الجبن أو الحليب للحصول على مزيد من البروتين والسعرات الحرارية. أضف البيض المسلوق إلى أطباق السلطة أو إستعمله كحشو للسندويش. إجعل من البيض الطازج أحد المكونات الأساسية عند تحضير طبق الكريم كراميل والكسترد والبطاطس المهروسة وصلصة البشاميل.

تذكر أن السكر ، والعسل ، والكريمة ، و الجبن ، والزبدة ، تزودك بمزيد من السعرات الحرارية. كما أنها تجعل طعامك لذيذاً. فأحرص على إضافتها إلى ما تتناول من أطباق.

ملحق (2) مقترحات لأطعمة لينة وسائلة سهلة البلع

• الكسترد:

1. يعد الكسترد بالطريقة المعتادة.
2. لكي يكون أكثر سيولة تقلل كمية الكسترد أو تضاف كمية أكثر من الحليب السائل.
3. يخلط الكسترد بعد تحضيره بالخلط الكهربائي حتى يصبح أكثر سيولة وتجانساً.
4. للتنويع وزيادة القيمة الغذائية والسعرات الحرارية للكسترد المحضر، يمكن عمل الآتي:

1. خلط الكسترد بعد تحضيره مع الجيلي المعد مسبقاً.
2. إضافة الكريمة (كيمر أو قشدة أو كريمة الخفق) إلى الكسترد بعد تحضيره.
3. إضافة الفواكه المعلبة أو المطبوخة إلى الكسترد وخلطه بالخلط ويقدم بارد.
4. إضافة الكيك السادة إلى الكسترد وخلطه بالخلط ويقدم بارد.
5. يطبق الأمر نفسه على محلبية الرز والنشا والكريم كراميل.
6. يستبدل السكر بالمحلى الصناعي الخالي من السعرات الحرارية في حالة مريض السكر.
7. يمكن الإستعاضة عن الكسترد المعد في المنزل بالكسترد ، والمحلبية ، والكريم كراميل الجاهز، ثم خلطه في الخلاط الكهربائي إذا رغب بقوام أكثر سيولة.

• الحليب المخفوق (ملك شيك):

يحضر الحليب المخفوق بخاط الحليب العادي أو الحليب ذو النكهة مع أي من المكونات التالية في الخلاط الكهربائي ويقدم بارداً:

1. حليب + أيسكريم.
2. حليب + أيسكريم + فاكهة (موز ، فراولة ، مانجو ، فاكهة معلبة).
3. حليب + أيسكريم + فاكهة + كريمة (كريمة الخفق أو القشدة أو الكيملر).
4. حليب + أيسكريم + كريمة (كريمة الخفق أو القشدة أو الكيملر).
5. حليب + فاكهة + كريمة.
6. حليب + فاكهة.

• البطاطس:

تسلق البطاطس ثم تهرس مع الحليب السائل وقليل من الزبدة أو المارجرين. يخلط في الخلاط الكهربائي مع زيادة مقدار الحليب السائل إذا رغب في قوام أكثر ليونة.

• الشورية:

تحضر الشورية بالطريقة المعتادة وباستخدام المكونات المرغوب فيها ويفضل خلط الشورية في الخلاط الكهربائي بعد إعدادها حتى تصبح أكثر تجانساً لسهولة البلع.

➤ تستخدم المكونات التالية في إعداد الشورية حسب الرغبة للحصول على قيمة غذائية جيدة:

دجاج مسلوق ومفروم – جزر مسلوق – بطاطس مسلوقة – كوسة مسلوقة – طماطم مهروسة من غير القشرة – كريمة الخفق – كريمة حامضة – شوفان – حليب سائل - زبدة – جبن شيدر مبشور – شعيرية – معكرونة مسلوقة – أرز مسلوق – نشا طحين.

• باريج:

يحضر الباريج بالطريقة التالية:

- حليب سائل + شوفان + سكر او محلى صناعي ، يخلط مع بعض ويطحخ على نار هادئة حتى يغلظ ويثخن قوام الخليط.
- يرفع من على النار وتضاف الكريمة لزيادة السرعات الحرارية.
- يخلط بالخلط الكهربائي ويقدم وهو ساخن أو بارد.

• المضروبة أو الهريسة:

تحضر المضروبة أو الهريسة بالطريقة المعتادة ثم تخلط بالخلاط الكهربائي لتصبح أكثر سيولة وتجانساً.

- يفضل سلق الدجاج وفرمه قبل إضافته إلى المكونات.
- يمكن إعداد المضروبة و الهريسة بالدجاج أو باللحم حسب الرغبة.
- يمكن إعداد المضروبة بالأرز أو بالجريش أو بحب الهريس حسب الرغبة.

● طبق الحبوب بالحليب:

1. يخلط مسحوق الحبوب بالحليب الجاهز مع كمية وافرة من الحليب السائل البارد.
2. يمكن إستخدام مسحوق الحبوب بالحليب من شركات مختلفة مثل: سيريلاك – ميلوبا – فارليز – صحة.

● مشروب الحليب:

يخلط الحليب البارد أو الساخن حسب الرغبة مع أي من المنتجات التالية: هورلكس – أو فالتين – نسكويك – نيدوسوبركيد..... وغيرها من المنتجات المشابهة المتوفرة في الأسواق.

● حبوب الإفطار (الكورن فليكس):

1. توضع الكمية المطلوبة من حبوب الإفطار في طبق وتضاف كمية وافرة من الحليب البارد أو الساخن حسب الرغبة، وتترك لفترة وجيزة حتى تلين الحبوب.
2. يمكن طحن حبوب الإفطار المنقوعة في الحليب في الخلاط الكهربائي لتصبح أكثر سيولة.
3. تستخدم حبوب الإفطار باختلاف النكهات والشركات المتوفرة.

● البقصمات والبسكويت:

1. يوضع البقصمات أو البسكويت في طبق ويضاف الحليب البارد أو الساخن حسب الرغبة ويترك لفترة وجيزة حتى يصبح لين.
2. يفضل إستخدام البسكويت أو البقصمات الخاص بالأطفال لأنه أكثر طراوة عند إضافة الحليب.
3. يمكن طحن البسكويت أو البقصمات قبل إضافة الحليب إذا رغب في قوام أكثر ليونة.
4. يمكن خلط البقصمات أو البسكويت المنقوع في الحليب في الخلاط الكهربائي ليصبح أكثر سيولة.

• الزبادي أو اللبن:

1. اختر نوع أو اللبن الذي ترغب فيه سواء كان ذو نكهة أصلية من دون إضافات أو ذو نكهات مختلفة أو أضيفت إليه بعض أنواع الفاكهة.
2. للحصول على قوام أكثر سيولة للزبادي يمكن خفقه بالشوكة قبل تناوله.

• العصائر:

يمكنك اختيار ما ترغب إليه من أنواع العصائر الجاهزة أو المحضرة في المنزل حسب الرغبة. كما يمكنك التنويع بين عصائر الفاكهة أو الخضروات.

• الفاكهة:

1. في حالة الفاكهة اللينة مثل الموز – المانجو – الكيوي – الخوخ يمكن تناولها بعد هرسها بالشوكة أو باستخدام الخلاط الكهربائي.
2. لعمل صلصة الفاكهة باستخدام التفاح- الكمثرى – المشمش. تزال قشرة الفاكهة ما عدى المشمش وتقطع قطعاً صغيرة ثم تطبخ على نار هادئة جداً بإضافة مقدار بسيط من الماء مع تغطية الوعاء. بعد أن تلين الفاكهة تهرس بالشوكة أو بالخلط الكهربائي. وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

• الحليب:

1. تناول ما يناسبك من أنواع الحليب المتوفرة سواء كان حليب عادي أو حليب ذو نكهات مختلفة.
2. يمكنك التنويع بين تناول الحليب السائل أو الحليب البودرة وذلك بعد خلطه مع الكمية المناسبة من الماء.
3. يمكن إضافة ثلاث ملاعق من الحليب البودرة إلى كوب من الحليب السائل قبل تناوله إذا رغبت في زيادة كمية السعرات المتناولة.
4. لتغيير نكهة الحليب العادي يمكن إضافة بعض المنكهات مثل: شربيت الورد – مسحوق الكاكاو – روح الفانيليا.
5. للحصول على حليب بنكهة الزعفران يمكن غلي الحليب على النار مع مقدار بسيط من الهيل والزعفران.

ملحق (3)

جدول يبين كيفية اختيار الطعام المناسب في فترة نقص المناعة المؤقتة

الأنواع الممنوعة	الأنواع المسموحة	أصناف الطعام
<p>جميع أنواع الحليب غير المبستر ومنتجاته من زبادي ولبن وأجبان.</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأجبان المحتوية على المكسرات أو الخضروات غير المطبوخة مثل الفلفل البارد أو الزيتون أو المخلل. - الأجبان غير المغلفة التي تباع بالكيلو. - الأيسكريم الذي تعرض لدرجة حرارة الغرفة أو الذي بدأ في الذوبان. 	<p>جميع أنواع الحليب المبستر ومنتجاته من زبادي ولبن وأجبان.</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأجبان المغلفة أو لمعلبة المصنوعة من الحليب المبستر. - الأيسكريم المغلف المصنوع من الحليب المبستر (يستخرج من الفريزر قبل الأكل مباشرة). <p>"جميع الأصناف السابق ذكرها يجب أن تكون مغلفة تغليفاً منفرداً وبالحجم الصغير"</p>	الألبان
<ul style="list-style-type: none"> - جميع أنواع الخضروات غير المطبوخة. - جميع أنواع السلطات الطازجة. - جميع أنواع البهارات والأعشاب الغير مطبوخة والتي تضاف بعد طبخ الطعام. - جميع أنواع عصائر الخضروات الطازجة والمحضرة في المنزل أو المطعم. - الأطعمة المحتوية على خضروات غير مطبوخة. 	<ul style="list-style-type: none"> - جميع الخضروات المطبوخة سواء كانت طازجة أو مثلجة أو معلبة. - جميع أنواع البهارات والأعشاب التي أضيفت أثناء طبخ الطعام. - جميع أنواع عصير الخضروات المعلبة. - الخضروات الطازجة تغسل بالماء والصابون قبل طبخها. - الأطعمة المعلبة يجب أن تكون مغلفة تغليفاً منفرداً وبالحجم الصغير. <p>- جميع أنواع الفواكه المعلبة أو</p>	الخضروات

<p>- جميع أنواع الفاكهة الطازجة ما عدى المسموح بها.</p> <p>- جميع أنواع الفاكهة المجففة أو المتلجة.</p> <p>- جميع أنواع عصير الفاكهة الطازجة والمحضرة في المنزل أو المطعم.</p> <p>- الأطعمة المحتوية على فاكهة غير مطبوخة.</p>	<p>المطبوخة.</p> <p>- جميع أنواع عصير الفاكهة المعلبة.</p> <p>- الفاكهة ذات القشرة السميكة بعد غسلها جيداً بالماء والصابون وبعد تقشيرها قبل الأكل مباشرة بيد نظيفة، مثل البرتقال والموز والبطيخ.</p> <p>-الأطعمة المعلبة يجب أن تكون مغلقة تغليفاً منفرداً وبالجم الصغير.</p>	<p>الفواكه</p>
--	---	----------------

الأنواع الممنوعة	الأنواع المسموحة	أصناف الطعام
<p>- الخبز والمعجنات التي تباع بدون تغليف.</p> <p>-سلطة المعكرونة أو البطاطس.</p> <p>-حبوب الإفطار المضاف إليها مكسرات أو فاكهة مجففة.</p> <p>- البسكويت والكيك المحشو بالكريمة أو المضاف إليه</p>	<p>- جميع أنواع الخبز والمعجنات المغلفة.</p> <p>- البسكويت والكيك السادة المغلف أو المحضر في المنزل.</p> <p>يحفظ في وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة.</p> <p>- البطاطس والرز والمعكرونة وأنواع الحبوب الأخرى المطبوخة.</p> <p>- حبوب الإفطار الجاهزة والمغلقة.</p>	<p>الخبز ومنتجات الحبوب</p>

<p>مكسرات أو فاكهة مجففة بعد الطبخ.</p>	<p>- الأطعمة المغلفة يجب أن تكون مغلفة تغليفاً منفرداً وبالجم الصغير.</p>	
<p>- جميع أنواع اللحوم والدجاج والسمك الطازج أو المثلج أو المعلب غير المطبوخ أو مطبوخ نصف إستواء. - جميع أنواع الأصـداف والأطعمة البحرية غير المطبوخة. - اللحوم والدجاج والأسماك المدخنة أو المجففة أو المملحة غير المطبوخة. - جميع أنواع اللحوم المصنعة المغلفة أو المعلبة غير المطبوخة.</p>	<p>- جميع أنواع اللحوم والدجاج والسمك (الطازج أو المثلج أو المعلب) المطبوخ جيداً. - جميع أنواع الأصداف والأطعمة البحرية المطبوخة جيداً. - جميع أنواع اللحوم المصنعة المغلفة أو المعلبة المطبوخة تأكل بعد فتح الغلاف أو العلبة مباشرة. سمك التونة المعلب يأكل بعد فتح العلبة مباشرة أو يطبخ. - السندويشات أو المعجنات المحشوة بأحد الأصناف السابقة والمغلفة تغليفاً منفرداً.</p>	<p>اللحوم ومثائلها</p>
<p>- البيض الطازج غير المطبوخ. - البيض المطبوخ نصف إستواء (بيض أبو عيون). - الأطعمة والمشروبات المحتوية على بيض غير مطبوخ. - البيض المكسور أو لمشروخ.</p>	<p>- البيض السليم والمطبوخ جيداً. - الأطعمة المحتوية على بيض مطبوخ.</p>	<p>البيض</p>
<p>- المكسرات الطازجة أو النيئة. - الأطعمة التي إضيفت إليها المكسرات بعد الطبخ.</p>	<p>- المكسرات المعلبة والمغلفة بعد التحميص. - الأطعمة المحتوية على مكسرات مطبوخة مع المكونات. - الأطعمة المعلبة يجب أن تكون مغلفة تغليفاً منفرداً وبالجم الصغير.</p>	<p>المكسرات</p>

الأنواع الممنوعة	الأنواع المسموحة	أصناف الطعام
<ul style="list-style-type: none"> - مياه الشرب غير المعبأة. - المشروبات الباردة الجافة أو السائلة المحضرة في المنزل مثل الشربت. - المشروبات الساخنة الجافة أو السائلة المحضرة بالماء البارد أو العادي. - الشاي والقهوة المحضرة بالماء البارد أو العادي. - شراب الحليب بالآيس كريم المخفوق المحضر في المطعم. 	<ul style="list-style-type: none"> - مياه الشرب المعبأة. - جميع أنواع المشروبات السائلة المعبأة ، الباردة أو الساخنة والتي لا تحتوي على أي من الأصناف الممنوعة. - جميع أنواع المشروبات الجافة (بودرة) الباردة أو الساخنة والمحضرة بالماء المغلي. - الشاي والقهوة المحضرة بالماء المغلي. - شاي الأعشاب المغلف كل على حدة والمحضر بالماء المغلي. - شراب الحليب بالآيس كريم المخفوق بحيث يشرب حال تحضيره. - المشروبات المعبأة يجب أن تكون مغلقة تغليفاً منفرداً وبالجم الصغير. 	المشروبات
<ul style="list-style-type: none"> - الزبدة والمارجرين المحفوظ خارج الثلاجة. - المايونيز المحتوي على البيض. - صلصة السلطة المحضرة في المنزل أو المحتوية على البيض. 	<ul style="list-style-type: none"> - جميع أنواع الزيوت والدهون. - الزبدة والمارجرين المحفوظ في الثلاجة. - المايونيز الجاهز الخالي من البيض بحيث يحفظ في الثلاجة بعد فتح الزجاجة. - صلصة السلطة الجاهزة الخالية من البيض بحيث تحفظ في الثلاجة بعد فتح الزجاجة. - "يفضل الانواع المغلقة تغليفاً منفرداً وبالجم الصغير". - الصلصات المطبوخة مثل الصلصة البيضاء (الباشميل) أو 	الدهون

	الصلصة البنية. - خلاصة اللحم أو الدجاج المطبوخ.	
- العسل الطبيعي (الذي يباع بالكيلو).	- ملح - سكر - عسل (المغلقة تغليفاً منفرداً). - مربى - صلصة الطماطم (كاتشب) - صلصة الصويا - خردل - مخللات - زيتون. (يحفظ في الثلاجة بعد الإستخدام مباشرة ويفضل الأحجام الصغيرة). - الشوربات الجاهزة والمعلبة والمعدة بالماء المغلي.	متفرقات

الأنواع الممنوعة	الأنواع المسموحة	أصناف الطعام
- الفطائر والحلويات المحشوة بالكسترد أو الكريم والمحفوطة خارج الثلاجة.	الكيك والبسكويت بقطع الشوكولاته والفطائر المعدة في المنزل أو الجاهزة والمحفوطة في الثلاجة.	الحلويات
- الدونات المحشو بالكريم أو	- الكسترد والمحلبيه والكراميل والجلي	

الكسترد أو المربى.	المعد في المنزل والمحفوظ في الثلاجة. - الكسترد والمحلبية والكراميل والجلي الجاهز المغلف تغليفاً منفرداً والمحفوظ في الثلاجة. - الفطائر والكيك والحلويات المحشورة بالكسترد أو الكريم والمحفوظة في الثلاجة.	
--------------------	---	--