



## Kilo kaybını önlemek — Kanser hastalarında neden önemlidir?

**Beslenme, sağlıklı ve iyi olmanız için ihtiyacınız olan yiyecek ve içeceklerdir. Kanser hastalarının iyi beslenmesi önemlidir.**

Yemek, vücudunuzun yakıtıdır. Yedikleriniz ve içtikleriniz size enerji, protein, vitamin ve mineral verir. Vücudunuzun iyi çalışması için bunların hepsine ihtiyacınız var. Vücudunuza yeterince yakıt (yemek ve içecek) vermezseniz bu durum kilo kaybına yol açabilir. Bu durumda yetersiz beslenme riskine sahip olursunuz.

Yetersiz beslenme, kanser hastalarında yaygın görülen bir durum olmakla birlikte, her zaman kanserin yan etkisi sayılmayabilir. Yetersiz beslenmenin kanser yolculuğunun her aşamasında önlenmesi gerekir, çünkü aşağıdaki gibi sorunlara yol açabilir:



Tedaviden kaynaklanan yan etkiler, enfeksiyon riski, hastanede geçirilen zaman



Kas gücü, tedavinin işe yararlığı, bağışıklık sisteminizin iyi çalışması, yaraların iyileşmesi



Her **4** kanser hastasından **1**'inin yetersiz beslendiğini biliyor muydunuz?

## Preventing weight loss — Why is it important for people with cancer?

**Nutrition is the food and drink you need for your health and wellbeing. Good nutrition is important for people who have cancer.**

Food is your body's fuel. What you eat and drink gives you energy, protein, vitamins and minerals. These are all needed to make sure your body works well. If you do not give your body enough fuel (food and drink) this can cause weight loss. If this happens you are at risk of malnutrition.

Malnutrition is common in people with cancer, but is not always a side effect of cancer. Malnutrition should be prevented at all stages of the cancer journey as it can cause problems such as:



Side effects from treatment, the chance of infection, time spent in hospital



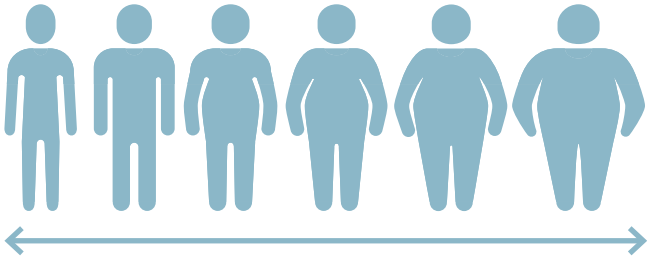
Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



Did you know that **1 out of every 4** people with cancer are malnourished?

## Yetersiz beslenme her kiloda, beden şeklinde veya büyüklüğünde olabilir

Yetersiz beslenmenin herkesin başına gelebileceğini anlamanız önemlidir. Beden şeklinizin veya beden ölçünüzün ne olduğu, kilolu ya da zayıf olmanız önemli değildir. Yine de kaslarınızı kaybedebilir, kendinizi zayıf hissedebilir ve günlük işlerinizi yapmakta zorlanabilirsiniz.



## Kanser hastaları neden yetersiz beslenme riskine sahiptir?

Yetersiz beslenme riskini artıracak bir sürü unsur vardır, bunlardan bazıları:

- Kanser ve kanser tedavisi:
  - » Vücudunuzun daha fazla enerji ve protein (yakıt) tüketmesine yol açabilir.
  - » Yemek yemenizi zorlaştırabilir.
- Kendinizi kötü hissetmeniz.
- Stres, endişe ve yorgunluk.

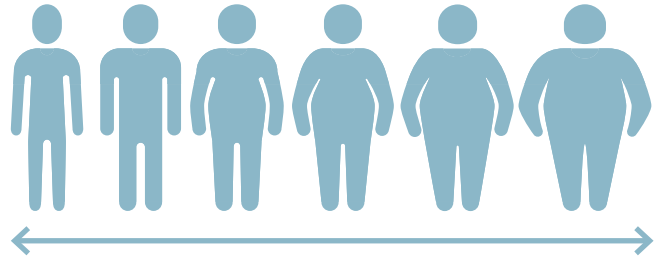
## Yetersiz besleniyor olabilir misiniz?

Kimi zaman yetersiz beslenip beslenmediğinizi anlamakta zorlanabilirsiniz. Bazı belirtiler:

- Çaba göstermeden kilo vermeniz. Kemerinizi sıkmanız. Giysilerinizin bollaşması.
- Normalden az yemeniz.

## Malnutrition can happen at any weight, shape or size

It is important to understand malnutrition can happen to anyone. It does not matter what size or shape you are or if you are overweight or underweight. You can still lose muscle, which can make you feel weak and not able to do your everyday tasks.



## Why are people with cancer at risk of malnutrition?

Many factors can increase the risk of malnutrition, including:

- Cancer and treatment for cancer can:
  - » Cause your body to use more energy and protein (fuel).
  - » Make it more difficult to eat.
- Feeling unwell.
- Stress, worry and feeling tired.

## Could you have malnutrition?

Sometimes it is hard to tell if you have malnutrition. Some signs include;

- You have lost weight without trying. You need to tighten your belt. Your clothes feel loose.
- You are eating less than usual.

## Yetersiz beslenmeyi önlemek veya bu durumu düzeltmek için ne yapabilirsiniz?

Proteinli yiyecekler, yetersiz beslenmenin önlenmesi ve düzeltilmesi için önemlidir. Proteinli yiyecekler, tedavi ve iyileşme sırasında kaslarınızın oluşmasına ve onarılmasına yardımcı olur. Önce yemeğinizin proteinli kısmını yiyin ve öğünler arasında proteinli yiyecekleri atıştırın.

### Yüksek proteinli yiyeceklerden bazıları:



**Et** (sığır, kuzu, keçi, kanguru, dana)



**Kümes hayvanları** (tavuk, hindi, ördek)



**Balık ve deniz ürünleri** (balık, karides, yengeç)



**Yumurta**

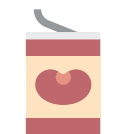


**Süt ürünleri** (tam yağlı süt, peynir, yoğurt, yumurta kreması, dondurma, sütlü içecekler ve soyalı ürünler)

**Not:** Sert kabuklu yemişlerden, yulaftan ve pirinçten yapılan sütler daha az protein içerir.



**Kuru yemişler ve çekirdekler** (fındık-fıstık, çekirdek, fıstık ezmesi)



**Baklagiller** (mercimek, fasulye, nohut)



**Tofu**

## What can you do to prevent or manage malnutrition?

Protein foods are important to prevent and manage malnutrition. Protein foods help your body to build and repair muscle during treatment and recovery. Eat the protein part of your meal first, and try to snack on protein foods between meals.

### High protein foods include:



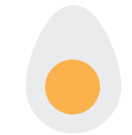
**Meat** (beef, lamb, pork, goat, kangaroo, veal)



**Poultry** (chicken, turkey, duck)



**Fish and seafood** (fish, prawns, crab)



**Eggs**



**Dairy** (full cream milk, cheese, yoghurt, custard, ice cream, milkshakes, smoothies, and soy based products)

**Note:** Nut, oat and rice milks are generally lower in protein.



**Nuts and seeds** (whole nuts/ seeds, peanut butter)



**Beans** (lentils, kidney beans, baked beans, chick peas)



**Tofu**

## Çaba göstermeden kilo verdiniz mi?

Kilo verdiyseniz, vücudunuza yakıt sağlamak için daha fazla **enerjiye** ihtiyacınız olabilir. Yemeklerinize ve ara öğünülerinize **yüksek enerjili yiyecekler** ekleyin:

- Tereyağ ve krema gibi tam yağlı süt ürünleri.
- Bitkisel yağ, margarin, mayonez, avokado, fıstık ezmesi gibi katı ve sıvı yağlar.

## Yetersiz beslenmeyi önlemek veya bu durumu düzeltmek için başka ne yapabilirsiniz?

- Birkaç saatte bir küçük öğünler ve atıştırmalıklar yiyeceğiniz.
- Açlık hissettiğinizde daha fazla yemeye çalışın.
- Ne kadar yediğinize ve içtiğinize, ayrıca kilonuzdaki değişikliklere dikkat edin.
- Kas geliştirmeniz ve kaslarınızı onarmanız için hareketli olun.
- Besin alıyor, vitamin ya da bitkisel destekler kullanıyorsanız doktorunuza veya hemşirenize haber verin. Bu gibi destekler, ilaçlarınızın ve tedavinizin işe yararlılığını etkileyeceğinden bu bilgiyi paylaşmanız önemlidir.

## Diyetisyen kime denir?

Diyetisyen, yemek ve beslenme konularında uzman kişidir. Herkesin farklı beslenme ihtiyaçları vardır ve diyetisyen, yetersiz beslenmeyi önlemek ve düzeltmek için beslenme ihtiyaçlarınızı karşılamaya yardımcı olur.

Yetersiz beslendiğinizi düşünüyorsanız bir diyetisyenle görüşün.

## Nereden diyetisyen bulurum?

- **Şu anda kanser tedavisi görüyorsanız**, doktorunuzdan ya da hemşirenizden sizi bir hastanedeki veya sağlık kurumundaki bir diyetisyene yönlendirmesini isteyebilirsiniz.
- **Şu anda tedavi görmüyorsanız**, yerel sağlık kurumunuzda veya topluluğunuzda çalışan bir diyetisyene ulaşabilirsiniz. Doktorunuzdan sizi yönlendirmesini de isteyebilirsiniz.

## Have you lost weight without trying?

If your weight has reduced you might need more **energy** to fuel your body. Add **high energy foods** to your meals and snacks, such as;

- Full cream dairy products including butter and cream.
- Fats and oils including vegetable oil, margarine, mayonnaise, avocado, peanut butter.

## What else can you do to prevent or manage malnutrition?

- Eat small meals and snacks every few hours.
- Eat more when you feel most hungry.
- Take note of how much you eat and drink, and of any change to your weight.
- Stay active to help build and repair your muscles.
- If you are taking any nutrition, vitamin or herbal supplements, tell your doctor or nurse. This is important because they can affect how your medications and treatments work.

## What is a dietitian?

A dietitian is a specialist in food and nutrition. Every person has different nutrition needs and a dietitian can help you to meet your own nutrition needs to prevent and manage malnutrition.

If you think you might have malnutrition, you should see a Dietitian.

## How can you find a dietitian?

- **If you are currently having treatment for cancer**, you can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian in your hospital, or health service.
- **If you are *not* currently having treatment**, you can find a dietitian at your local health service, or in your community. You could also ask your doctor to refer you.

## Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

- Dilinizi konuşan bir kanser hemşiresiyle görüşmek için **13 14 50** telefon numarasından Cancer Council'i arayın. Dilerseniz [askanurse@cancervic.org.au](mailto:askanurse@cancervic.org.au) adresine e-posta gönderebilirsiniz.
- Cancer Council Victoria'nın [www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition](http://www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition) adresindeki web sitesine gidip *Nutrition and Cancer* (Beslenme ve Kanser) (yalnızca İngilizce dilindedir) adlı bilgilendirme belgesini ücretsiz olarak indirebilir veya sipariş edebilirsiniz.

## Where to get more information

- Call Cancer Council **13 14 50** to speak to a cancer nurse in your language. You can also email [askanurse@cancervic.org.au](mailto:askanurse@cancervic.org.au).
- Visit Cancer Council Victoria's website [www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition](http://www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition) to download or order a free copy of Nutrition and Cancer.

### TEŞEKKÜRLER

Bu bilgiler, *Understanding Malnutrition and Cancer* (Yetersiz Beslenme ve Kanseri Anlamak) başlıklı Cancer Council Victoria kaynağından uyarlanmıştır. Bu sürümün incelenmesi Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) ve Cancer Council Victoria arasındaki işbirliğiyle gerçekleştirilmiş ve Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service tarafından fonlanmıştır.

Bu bilgiler, yayın tarihinde geçerli olan yetersiz beslenme ve kanser üzerine yapılan yakın zamanlı araştırmalardan derlenmiş ve kanserden etkilenmiş insanlarla sağlık profesyonellerinden yardım olarak geliştirilmiştir. Bu bilgilendirme belgesi, genel bilgilendirme amacını taşır ve profesyonel tıbbi önerilerin yerini tutmaz.

### ACKNOWLEDGEMENTS

This information has been adapted from a Cancer Council Victoria resource titled; *Understanding Malnutrition and Cancer*. The review of this edition was a collaboration between the Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) and Cancer Council Victoria, and funded by Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

This information is based on recent research on malnutrition and cancer (at the time of publication) and has been developed with help from a range of health professionals and people affected by cancer. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice.