



٢٣ آذار ٢٠١٥

حكينا عال WhatsApp دردشة حول التغذية

في ٤ آذار، عقدنا أول دردشة جماعية على "الواتساب" مع مجموعة من مرضى سرطان الثدي والناجين منه. وكانت هذه أول دردشة من ضمن عدة التي سيوفرها برنامج الدعم. هذا البرنامج سوف يقدم المساعدة للمرضى بتوفير الفرصة لهم للاستفادة من نصائح المتخصصين وهم مرتاحون في منازلهم في مختلف انحاء لبنان.

في أول "حكينا عال WhatsApp"، كانت اخصائية التغذية ديان نيكولا، ذي الخبرة الواسعة في العمل مع مرضى السرطان، المتخصصة التي تطوعت بوقتها وخبرتها للتكلم عن التغذية. وكان المجموعة حميمة تتألف من خمس نساء (ومعظمها لم تلتق ببعضها البعض) تتفاعل وتطرح الأسئلة على المواضيع التي تهتم كل واحدة منها، وتتقاسم أيضا نصائح خاصة بهم مع بعضهن البعض. وكان الحماس والفضول حول هذا الموضوع واضحا من البداية وبدأت المناقشة الأولى عن العلاقة بين التغذية والسرطان - وافقت الأغلبية، على أن التغذية تلعب دورا في المرض.

الا ان احدي المشاركين كانت لديها وجهة نظر مختلفة اذ انها اشارت الى انه على الرغم من اتباعها نمط حياة صحي والتزامها بنظام غذائي، تم تشخيصها بسرطان الثدي. اذا هل هناك أو ليس هناك صلة؟ القت ديان الضوء على انه على الرغم ان التغذية غير السليمة لا تؤدي بالضرورة إلى السرطان، إلا ان الالتزام بنظام غذائي والحفاظ على صحتك يعزز فرص منعه. ان العوامل الوراثية والبيئية هي من العوامل التي تلعب أيضا دورا هائلا جداً، لذلك ليست التغذية فقط التي تؤثر على تشخيصك..

وكانت القهوة موضوعا ساخنا آخر بين النساء: كم هو أكثر من اللازم؟ ما هي فوائده وهل هناك ضرر في إضافة قشدة القهوة مثل "كوفي ميت" إليها؟ وثمة موضوع آخر نال الكثير من الاهتمام وهو اللحوم والدجاج والأسماك. وتراوحت الأسئلة من أفضل الطرق لطهيهم (تلميح: تجنب



حرقه!) وما إذا كان تناول المازة اللبنانية المحلية مثل اللحوم النيئة (الكبة والقصبة النيئة) تضر. وحتى طرحوا موضوع السوشي!

وجاءت المواضيع التي لطالما اثارت علامات استفهام، مثل اشاعة علاقة فول الصويا بالسرطان، واذا الشوكولاته جيدة بالنسبة لك، وحتى طرح موضوع كيف ان القشطة قامت بمساعدة احدي النساء بفقدان وزنها واذا يمكن تعميم ذلك. (ملاحظة: الأجوبة على جميع التساؤلات المذكورة أعلاه موجودة أدناه).

ديان كان مفيدة للغاية وسريعة في الرد على جميع الأسئلة التي طرحت. بالإضافة إلى ذلك أنها ساعدت على كسر الجليد في البداية بحيث لم يشعر احد بعدم الارتياح. المزاح، الأسئلة، وحتى النصائح الشخصية تم تقاسمها بين المشاركين في نهاية الحديث - والذي كان إشارة إيجابية للغاية!

بالنسبة للذين لم يشاركوا في الحديث أو كانوا فضوليين بالمواضيع التي تم تناولها، قمنا بملخص قصير أدناه بالنصائح التغذوية التي شاركتها ديان نيكولا:

- كوفي ميت ليست سيء، ولكن يفضل استبداله بالاطعمة المغذية مثل اللبن (السائل أو مسحوق كلاهما جيد). وحتى الحليب الخالي من الدسم!
- كمية معتدلة من الشوكولاته لا تضر الصحة، لكن يجب أن تكوني حريصة على عدم اكتساب الوزن لأن زيادة الوزن يؤثر بتشخيصك بالسرطان.
- الدجاج لا يضر إذا كنتي تثقين في المصدر حيث انه يتم حقن بعض الدجاج بالهرمونات. لذلك كوني حذرة من اين تحصلين عليه أو تأكلينه (حجم الدجاج هو مؤشر مفيد)
- والاشاعة التي تم الاجابة عنها؟ القشطة والأفوكادو لا تساعدانك على فقدان الوزن. انه الحد من السعرات الحرارية الذي يساعد. اذ ان أفوكادو واحدة تعادل في الواقع ٨ ملاعق من الزيت لذا تجنبي تناول الكثير منه.



من الافضل:

- أكل الاطعمة الطازجة
- أكل الكثير من الفواكه والخضروات والبقوليات
- أكل فقط السمك الطازج
- أكل اللحوم مرتان في الأسبوع، ومحاولة تجنب اللحوم النيئة
- المفضل أكل صدور الدجاج
- استهلاك المزيد من الحبوب الكاملة والخبز اللبناني ("القمحة الكاملة")
- الحد من تناول القهوة الخاص بك إلى كوبين يوميا

تجنبي:

- اكل التونا والسلمون المدخن
- أكل اللحوم المطبوخة (المحروقة)
- تجنبي اللحوم النيئة (القصبة و الكبة النيئة)
- تجنبي فول الصويا
- إذا كان العلاج الخاص بك يتضمن الكورتيزون، لا تستهلك الكثير من الشوكولاتة و التحليات الاخرى
- ان الطعام الشرقي لدينا صحي جدا وكامل التغذية ، لذلك لا تبحثوا عن الأطعمة الغريبة من أجل ان تكونوا صحيين اكثر أو لوقاية انفسكم من الأمراض

"لا تأكلي أقل، ولكن تناولي الطعام الصحيح وهذا سبب الأمراض وخاصة المرتبطة بالتغذية. لعلمكم: نحن محظوظون بان نكون لبنانيين اذ ان نظامنا الغذائي معروف من الأفضل من بين مئات الوجبات الغذائية في جميع أنحاء العالم. لدينا أفضل مزيج صحي: عدس بحامض، تبولة، فتوش، محاشي، السبانخ، ملوخية، بامية، مخلوطة، اللبنة، الجبنة البيضاء، الكبة..." - ديان نيكولا



one
wig
stand



شو فيني اكل؟

التغذية أثناء العلاج الكيماوي

كانت ردود الفعل التي تلقيناها من الذين شاركوا مشجعة للغاية، ونحن نتطلع إلى استضافة المزيد من هذه الدردشات حول مواضيع مختلفة لافادة المرضى والناجين في المستقبل. شكرا لجميع السيدات الذين شاركوا والجميلة ديان نيكولا لمنحنا الوقت لهذه الجلسة.

"أود أن أشكر كل شخص شارك في هذا الحديث وتشجيع وان ويغ ستاند على هذا المشروع المدهش. نحن محظوظين أن يكون لدينا مثل هذا الدعم الذي يقدم المعرفة والرعاية في نفس الوقت. شكرا لكم!" - ديان نيكولا

هل لديك موضوع تريدين مناقشته في برنامجنا على الواتساب في المرة القادمة؟ هل هناك أخصائي معين ترغبين في اقتراحه والذي سوف يكون مهتماً في تقاسم المعرفة مع الآخرين؟ لا ترددي في اقتراح موضوع أو أخصائي في قائمة التعليقات أدناه، ونحن سوف نبذل قصارى جهدنا لتحقيق ذلك!

إذا كنت مريض بسرطان الثدي، ناجي، أو من مقدمي الرعاية ويهمك الاشتراك في الجلسة المقبلة، الرجاء ارسال لنا بريد الالكتروني info@onewigstand.org او الاتصال بنا على +961 79 108 471 وسوف نبقي على اتصال.
