



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



النظام الغذائي للوقاية من

السرطان

**Diet for Cancer  
Prevention**

لا يوجد نوع معين من الغذاء كفيل للوقاية من مرض السرطان. و إنما هي مجموعة من الإرشادات علينا أن نتبعها للوقاية - بإذن الله - من المرض.

يمكننا أن نتفادى حوالي ٣٠% من الإصابة بمرض السرطان بمجرد التغيير في النظام الغذائي و يشمل ذلك:

- نوع الطعام.
- كمية الطعام المستهلك.
- بالإضافة إلى طريقة تحضير الأطعمة.



## الإرشادات الغذائية للوقاية من مرض السرطان:

- يساعدك اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على المجموعات الغذائية الأربعة في الوقاية من مرض السرطان:

مجموعة الحليب  
ومشتقاته.

مجموعة اللحوم  
ومنتجاتها.

مجموعة الخبز  
و الحبوب.

مجموعة الخضار  
و الفواكه.

- ننصحك بتغيير النظام الغذائي من طعام غني باللحوم إلى طعام غني بالخضراوات و الفواكه و الحبوب.



- يساعدك الإكثار من تناول الألياف الغذائية كالخضروات و الفواكه و الحبوب الكاملة والبقوليات، في تخلص جسمك من السموم ،وبالتالي تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون.

- ننصحك بتناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل الخضروات و الفواكه ، فهي تحمي جسمك من الإصابة بالسرطان و تعزز مناعته ضد الأمراض .

- أكثر من تناول القرنبيط والملفوف والبروكلي والثوم و البصل و الطماطم و الحمضيات فهي تحارب و تقي من الإصابة بالسرطان.



- احرص على تناول **منتجات الصويا** بأنواعها مثل فول الصويا ، حليب الصويا ، التوفو فهي تقلل من الإصابة بالسرطان .



- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية **أوميغا 3** مثل (الأسماك ، المكسرات، بذور الكتان ) و ذلك لأنها تقوي مناعة الجسم و تحمي من الإصابة بالسرطان.



- ابتعد عن تناول الأطعمة التي تحتوي كميات **عالية من الدهون**. واطه الطعام بالطرق الصحية مثل السلق، بالفرن أو بالبخار و ابتعد عن القلي لأن قلي الأطعمة النشوية يؤدي إلى تكوين **مواد مسرطنة**.

- **لا تكرر** استخدام الزيوت في القلي حيث أن الأكسدة الناتجة من تكرار القلي تؤدي إلى ظهور **مركبات مسرطنة**.

- **قلل** من استخدام **الدهون الحيوانية المشبعة** مثل (الزبدة ، القشطة، السمنة ) لأن كثرتها قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرحم و الثدي عند النساء.



- استبدل الحليب و مشتقاته الكاملة **الدسم بقليلة الدسم** و **يفضل منزوعة الدسم**.

- **ننصحك** بمحاولة الوصول إلى الوزن المثالي و الابتعاد عن السمنة ، فهي عامل مهم في **ازدياد** نسبة السرطان عالمياً .



- **قلل** من الأطعمة المدخنة و المشوية على الفحم لأن الدخان المصاعد من النار يحوى مواد مسرطنة .

- ابتعد عن تناول الأطعمة المعلبة و المحفوظة حيث أن المواد الحافظة و المضافة فيها قد تتحول في الجسم إلى مواد مسرطنة.

- تناول القليل فقط من الأطعمة المخللة و الأطعمة المحفوظة بالملح.



- **ابتعد** عن التدخين لأنه يضاعف من خطر الإصابة بالسرطان .



- **التزم** بممارسة التمارين الرياضية .



معلومات تهمك ..

تشير الدراسات إلى ..

أن بذور الكتان لها دور في تقليل احتمالية الإصابة بسرطان الثدي و ذلك لاحتوائها على حمض اللينولييك.

أن الشاي فعال في محاربة أنواع مختلفة من السرطان وخاصة الشاي الأخضر

أن العنب الأحمر يحتوي على مادة تعمل على الوقاية من السرطان بنسبة ٨٠ %

أن (الأطعمة البحرية، البيض، الشعير، الخميرة، الكبد، الثوم) تعمل على الوقاية من السرطان

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(قسم التغذية العلاجية)



HEM2.18.000301

