

Τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας για καρκίνο



Εάν η θεραπεία σας έχει προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες όπως ναυτία, αλλαγές στη γεύση ή πληγές στο στόμα, πιθανότατα έχετε ήδη ξεκινήσει τη δική σας λίστα με τρόφιμα που θα προτιμούσατε να αποφύγετε. Ωστόσο, υπάρχουν μερικά τρόφιμα που ανεξάρτητα από το πόσο καλά ακούγονται πιθανόν να αποφεύγονται καλύτερα λόγω του κινδύνου ασθένειας που προκαλεί η τροφή, γνωστή και ως τροφική δηλητηρίαση.

Επειδή ορισμένες θεραπείες μπορούν να αποδυναμώσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα μέχρι τουλάχιστον μερικές εβδομάδες μετά τη λήξη τους (περισσότερο εάν είχατε μεταμόσχευση βλαστικών κυττάρων / μυελού των οστών), η τροφική δηλητηρίαση δεν είναι κάτι που δελεάζει. Τα αποτελέσματα της ανάπτυξης μιας τροφικής ασθένειας μπορεί να είναι σοβαρά.

Η κατανάλωση ωμών ή άψητων τροφίμων είναι μια κοινή αιτία τροφικής δηλητηρίασης. Το σωστό μαγείρεμα καταστρέφει τα βακτηρίδια, αλλά μπορούν να αρχίσουν να αναπτύσσονται σε μαγειρεμένα τρόφιμα εάν παραμείνουν έξω ή στο ψυγείο για πολύ καιρό. Το φαγητό μπορεί επίσης να μολυνθεί όταν κάποιος μολυνθεί με ιό ή από κάποιο έντομο.

Η **προσοχή** στους κανόνες ασφάλειας των τροφίμων και η ιδιαίτερη προσοχή κατά το χειρισμό, την προετοιμασία και την αποθήκευση των τροφίμων είναι σίγουρα σημαντική. Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι που λαμβάνουν ή έχουν πρόσφατα τελειώσει τη θεραπεία του καρκίνου θα πρέπει να αποφεύγουν εντελώς ορισμένα τρόφιμα, ακόμα κι αν μπορεί να τα έχουν καταναλώσει χωρίς προβλήματα στο παρελθόν. **Αυτά περιλαμβάνουν:**

- **Κρύα** χοτ-ντογκ ή κρύα αλλαντικά —
Μαγειρεύετε πάντα ή ξαναζεσταίνετε έως ότου
το κρέας ζεσταθεί.
- **Ξηραμένο**, άψητο σαλάμι
- Μη παστεριωμένο (νωπό) γάλα και
γαλακτοκομικά προϊόντα.
- **Μαλακά τυριά** φτιαγμένα από μη
παστεριωμένο γάλα, όπως Brie, Camembert,
φέτα, κατσικίσιο τυρί και Queso blanco.

- Καπνιστό ψάρι.
- Παρασκευασμένες σαλάτες με αυγό, ζαμπόν, κοτόπουλο ή θαλασσινά
- Άπλυτα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ειδικά φυλλώδη λαχανικά που μπορούν να κρύψουν βρωμιά και άλλους ρύπους.
- Μη παστεριωμένος χυμός φρούτων ή μηλίτης.
- Ωμά λάχανα.
- Ακατέργαστο ή άψητο βόειο κρέας (ειδικά αλεσμένο βόειο κρέας) ή άλλο ωμό ή μη ψημένο κρέας και πουλερικά.

• **Ωμά ή μαγειρεμένα** οστρακοειδή, όπως στρείδια - Αυτά τα είδη μπορεί να φέρουν τον ιό της ηπατίτιδας Α και πρέπει να μαγειρεύονται καλά για να καταστρέψουν τον ιό.

• **Ορισμένοι τύποι** ψαριών, ωμοί και μαγειρευμένοι, καθώς μπορεί να περιέχουν υψηλά επίπεδα υδραργύρου

- **Το σούσι και το σασίμι**, τα οποία συχνά περιέχουν ωμό ψάρι - εμπορικά κατεψυγμένα ψάρια.
- **Μαγειρεμένα αυγά**, όπως μαλακά, τηγανιτά και ποσέ.
- **Ωμά, μη παστεριωμένα αυγά** ή τρόφιμα που παρασκευάζονται με ωμό αυγό, όπως σπιτική ακατέργαστη ζύμη μπισκότων.