



Baş ve Boyun Kanseri Tedavisi Gören Hastalar İçin Yemek Kitabı ve Beslenme Rehberi



Giriş	3
Baş ve Boyun Kanserli Hastaların Tedavilerinden Sonra Hastayı Neler Bekler?	4
Çiğneme Güçlüğü	5
Yutma Güçlüğü	5
Yeme ve İçme	6
Ağız Kuruluğu	6
Tat Kaybı	7
Psikolojik Etki	7
İyi Bir Diyetin Önemi	8
Diyetinizi Geliştirmek İçin İpuçları	9
Hastalığı Atlatan Kişilerden İpuçları	10
Hastalığı Atlatanlardan Yemek Tarifleri	12
Körili Havuç Çorbası	13
Sebze Çorbası	14
Badem Ezmeli Keçiboynuzu Böreği	15
Floransa Usulü Füme Mezgit	16
Balkabağı ve Mısır Çorbası	17
Zerdeçal, Karabiber ve Limon Sulu Somon Rosto	18
Probiyotikli Karabuğdaylı Nohutlu Çorba	19
Badem Sütlü Vişneli Pudding	19
Tavuk Suyu Çorba	20
Beslenme Bilgisi	21
Teşekkürler ve Sponsorlar	(Arka Kapak)

Giriş

Yeme ve içme günlük hayatımızın bir zorunluluğudur. İster evde bir yemek, ister arkadaşlarla ve aileyle dışarıda bir akşam yemeği veya özel bir olayı kutlamak için olsun, yemek neredeyse yaptığımız her şeyin merkezinde yer alır. Baş ve boyun kanseri olan hastalarda sıklıkla yeme - içme yeteneği bozular. Ayrıca tedavinin hem fiziksel hem de psikolojik yan etkilerinden ciddi şekilde etkilenir.

Make Sense kampanyası çerçevesinde hastalığı yaşayanlar tarafından üretilen bu yemek kitabı, hastalara, hastalıktan kurtulana ve hasta bakıcılara beslenme konusunda bilgi vermek ve lezzetli, besleyici öğünlerin hazırlanmasında rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır. Burada yer alan tariflerin bir kısmı baş ve boyun kanseri tedavisi gören kişiler tarafından hazırlanmıştır. Baş ve boyun kanseri hastalarının fiziksel ve psikolojik zorluklar dahil deneyimleri ve karşılaştıkları güçlüklerin yanı sıra bu güçlüklerin üstesinden nasıl gelinebileceği konusundaki önerileri ve “en iyi ipuçları” da eklenmiştir.



Baş ve Boyun Kanserli Hastaların Tedavilerinden Sonra Hastayı Neler Bekler?



Son yıllarda baş ve boyun kanseri tedavisinde, sonuçları büyük ölçüde değiştiren yenilikçi tedavi ve cerrahi girişimler sayesinde ilerlemeler sağlandı. Artık baş ve boyun kanseri hastaları daha uzun süre yaşamaktalar. Ve bu da tedavilerinin fiziksel ve psikolojik yan etkilerine daha uzun süre maruz kalmaları anlamına gelmektedir.

Baş ve boyun kanseri çok çeşitli tedavileri olmasının yanı sıra her hastanın kendine özgü belirtilerinin ve deneyimlerinin olduğu bir hastalıktır.

Yine aynı şekilde, yan etkiler tedavinin ağırlığına ve müdahale edilen bölgeye göre, hastadan hastaya farklılıklar gösterebilir. Tedavi ile ilişkili birçok yan etki zamanla düzelecek olsa da yeme - içme tamamen normale dönmeyebilir.

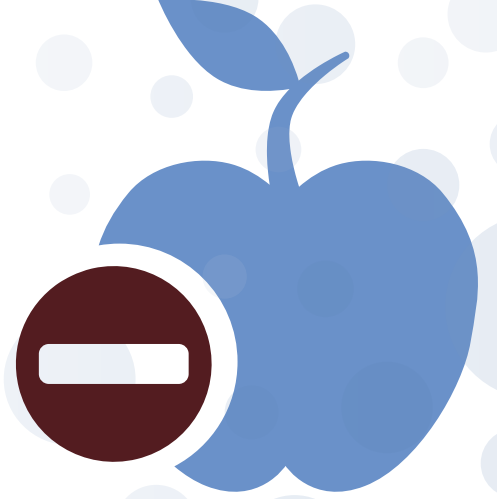
Tedavinin tamamlanmasından sonra karşılaşılabilecek bazı güçlükler ileriki sayfalarda açıklanmaktadır.

Kanser Tedavisinden Sonra Nelerle Karşılaşılabılır?

Çiğneme güçlüğü

Cerrahinin, kemoterapinin ve/veya radyoterapinin sık görülen bir yan etkisi çiğneme güçlüğüdür. Hastalığı atlatan birçok kişinin deneyimlediği şişlik, ağrı ve ağzı açmakta zorluk çiğnemeyi gerçek bir sorun haline getirir ve şu sorunlara da yol açabilir:

- **Yemek yerken salya akması**
- **Yiyeceklerin ağzın kenarına sıkışması**
- **Dil ve yanakların iç kısımlarını ısırma**



Yutma güçlüğü

Yiyecekler istemeden nefes borusuna veya burun boşluğuna kaçtığından, yutma güçlüğü ortaya çıkabilir. Yutma güçlüğü farklı şekillerde belirtiler verebilir:

- **Yiyeceklerin burundan gelmesi**
- **Aşırı tükürük üretimi hissi**
- **Tekrarlayan göğüs enfeksiyonları**
- **Açıklanamayan kilo kaybı**
- **Yiyeceklerin boğazın arkasına yapışması**
- **Yeme - içme esnasında öksürük atakları ve tükürükler saçmak**
- **Konuşurken gargara sesine benzer bir ses deneyimlemek**



Kanser Tedavisinden Sonra Nelerle Karşılaşılabılır?

Yeme ve İçme

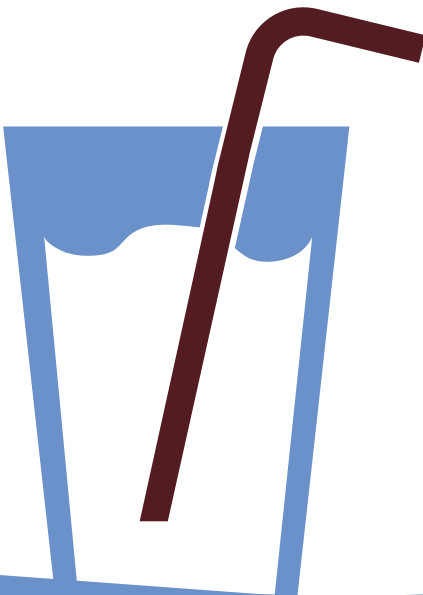
Hastalığı atlatan kişilerin tedaviyi takiben yumuşak veya sıvı gıdalar tüketmesi gerekecektir ve bunun için gerekli olan süre kişiden kişiye farklılık gösterir. Katı gıdaları yiyememe, yeme isteğinde azalmaya özellikle de dikkatli takip edilmeyenlerde düşük kalori alımı ve yetersiz beslenmeye neden olur. Hastalığın ağırlığına ve bulunduğu yere bağlı olarak bazı hastalara, gerekli gıdaları alabilmeleri için bir beslenme tüpü takılabilmektedir. Birçok kişi tedaviden sonra kilo kaybı yaşayacağından, normal gıdalardan daha yüksek kalorili gıdalara geçerek kalori

alımını artırmak önemlidir. Ek olarak, ağızda ve sindirim sisteminde iltihaplanmalara neden olabileceğinden başlangıçta baharatlı gıdalardan kaçınmak gerekir.



Ağız Kuruluğu

KT ve RT, yeterli tükürük üretememeye sebep olarak ağız kuruluğuna yol açabilir. Bu durum da şiddeti kişiden kişiye değişmekle birlikte, birçok kişide kalıcı olabilir. Bu, yemek yerken ve içerken rahatsızlık hissi uyandırabilir. Ağız kuruluğu önlenemez; ancak aşağıdaki önerilerle şikayetler azaltılabilir.



- **Düzenli olarak yudum yudum su içmek**
- **Dişleri düzenli olarak kontrol ettirmek**
- **Düzenli ağız hijyeni sağlamak**
- **Gıdalara bol miktarda sos ekleyerek sulu bir diyet yapmak**

Kanser Tedavisinden Sonra Nelerle Karşılaşılabılır?

Tat Kaybı

Bazı tedaviler tat ve koku alma kabiliyetini etkileyebilir. Radyoterapi ve kemoterapi, tat almanızı sağlayan tat cisimciklerinde ve tükürük bezlerinde hasar oluşturarak tat alma yeteneğini değiştirebilir. Gıdalardan iğnelenme, sızlama veya yanma hissini eşlik ettiği metalik, acı veya tuzlu bir tat alınır, bunlar yemek yemeyi ve içmeyi hoş olmayan bir hale getirir. Tattaki değişiklikler tedaviyi takip eden haftalar ve aylarda sıklıkla düzelmekle birlikte, tükürük bezleri zarar görürse tat duygusu normale dönmeyebilir.

Psikolojik Etki

Baş ve boyun kanseri tedavisinin psikolojik etkileri gözle görünmez. Ancak uzun süreli ve kişinin yaşamında diğer yan etkiler kadar etkili olabilir. Yemek ve içmek sosyal etkileşimin önemli bir parçasıdır ve başkalarının önünde yemek yeme güveninin yitilmesi, bir kişinin aktif bir sosyal yaşama dönmesi üzerinde zararlı bir etkiye neden olabilir.



İyi Bir Diyetin Önemi

İyi beslenme tüm büyük ameliyatlara veya tedaviler sonrasında önemli olsa da özellikle baş boyun kanserli hastalar için yaşamsal öneme sahiptir. Amaç, tedaviden sonra mümkün olan en kısa sürede normal beslenmeye geri dönmek olmalıdır, ancak bu, bazı nedenlerden dolayı, baş ve boyun kanserli hastalar için kolayca gerçekleştirilemez.

Birçok baş ve boyun kanserli hastada tanı konulduğu sırada belirli ölçüde beslenme yetersizliği mevcuttur, bunun tedavi nedeniyle daha da kötüleşmesi söz konusudur. Tedavinin fiziksel etkisinin yanı sıra hastaların maruz kaldıkları duygusal stres de yeme ve içmede azalmaya yol açabilir. Bu nedenle, enerji düzeylerini korumak için tedavi sırasında diyetteki enerji ve protein miktarını en üst düzeye çıkarmak esastır. Araştırmalar, düşük kalori ve düşük protein alımının kötü tedavi sonuçları ve düşük yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Tedavi sonuçlarını iyileştirmek için iyi bir diyetle ilgili uygun desteğin sağlanması çok önemlidir.

Tedavi sonrasında cerrahi yaraların iyileşmesine ve toparlanmaya yardımcı olmak için ek kalori ve protein içeren besleyici bir diyet gereklidir. Ancak, daha önce tartışıldığı gibi, yan etkiler genellikle tedavinin tamamlanmasından sonra da bir süre devam eder. Bakımda multidisipliner ekip (MDT) yaklaşımının bir parçası olan diyetisyene danışmak, beslenme konusunda uygun desteği sağlamak için yaşamsal öneme sahiptir. İnsanlar yetersiz beslendiklerinin farkında olmayabilirler, bu nedenle beslenmelerinin düzenli olarak değerlendirilmesi önemlidir. Hastaların bakımını üstlenen kişiler de beslenmenin izlenmesinde önemli bir rol oynar.



Diyetinizi Geliştirmek İçin İpuçları

Dengeli beslenmemi

nasıl sağlayabilirim?



Yumuşak, pürüzsüz yapıda olan yoğurt gibi yiyeceklerin püre haline getirilmesi, karıştırılması veya birleştirilmesi bunların yutulmasını kolaylaştırabilir.

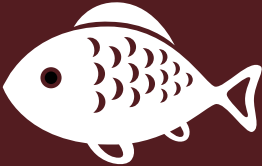
orbalar ve smoothie'ler (yoğun kıvamlı, meyveli içecekler) kalori alımını sağlamak ve bol miktarda taze meyve ve sebze tüketmek için mükemmel bir yoldur.



Tam yağlı süt, rendelenmiş peynir, yağlı yoğurt, sızma zeytinyağı gibi yüksek yağlı seçenekler ve meyve suları ek kalori ve besin maddeleri sağlayacaktır.



Yeterli beslenmeyi sağlamak amacıyla, gerekli gıda takviyelerini düzenli bir diyete eklemek için bir uzmanla çalışınız.



Lapa haline getirilmiş balık eti, güveç etleri, yumuşak pişmiş sebzeler ve muz gibi yumuşak yiyecekler kolaylıkla püre haline getirilebilir.

Hastalığı Atlatan Kişilerden İpuçları

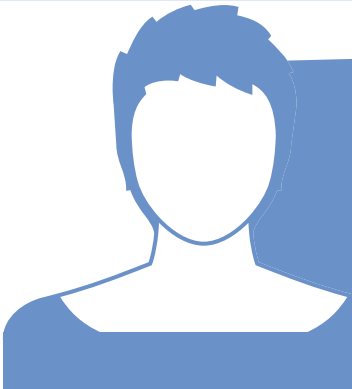
Tedaviden sonra alışmama neler yardımcı olur?



“Acele etmeyin ve sabırlı olun. Yaşamımı programlamam değişikliklere uyum sağlamamı sağladı ve sonrasında düzenlemeler yapmak çok daha kolay hale geldi”



“Seçtiğiniz yiyecekler, büyük ölçüde yeme zorluğunuzun düzeyine çok bağlı olacaktır. Ancak çorbaların içilmesi kolaydır ve son derece besleyici olabilir”

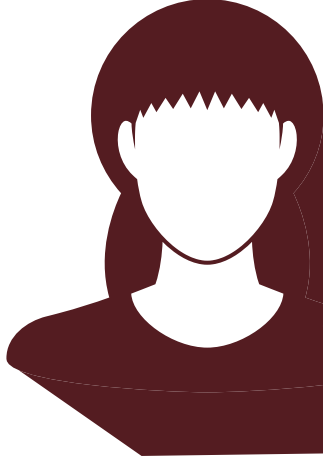


“Tedaviden sonra yemeklerin tadı garip geliyordu ve metalik bir tatları oluyordu. Yemeklere baharat eklemenin tat duyumun iyileşmesine yardımcı olduğunu keşfettim”

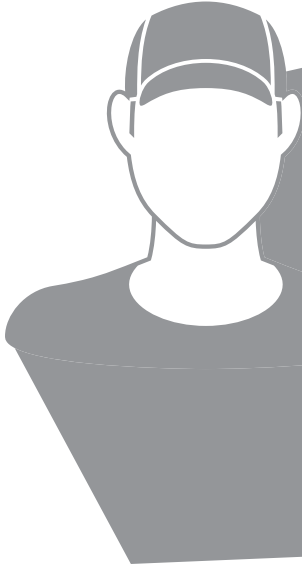


“Bende olduğu gibi tedavi sonrasında bir beslenme tüpüne (ciltten mideye konulan bir tüp aracılığıyla beslenme) gereksiniminiz varsa, mümkünse besleyici içecekler kullanırken birkaç aydan daha uzun süre sadece bu tüple beslenmeyin. Aksi takdirde, bu tüpe bağımlı kalma riskine girmiş olursunuz”

Hastalığı Atlatan Kişilerden İpuçları



“Tedavimin hemen sonrasında boğazımdan aşağıya sıvıları almak için bir pipet kullandım. Ne kadar çok pratik yaparsanız o kadar kolaylaşıyor ve sonunda buna ihtiyacınız kalmıyor”



“Ne seçenekleriniz olduğunu sormaktan korkmayın; nedenini açıkladığınızda küçük değişiklikler yapabilecek bir restoran, bar ya da kafe bulabilirsiniz”



“Hazır değilseniz, yemeğe çıkmak için kendinizi zorlamayın”



“Bir beslenme uzmanıyla uygun çözümler hakkında konuşmak çok önemlidir. Benim için, tükürüğüm olmadığından, yediğim yemeklere ne tür malzemeleri eklemenin yemek yerken çektiğim güçlüklerle baş etmeme yardımcı olacağını sormak önemliydi”



Tat almanızı sağlayan tat cisimcikleri zamanla değişecektir; ancak yiyemiyorsanız, bırakın. Başkalarının ne düşündüğünü dert etmeyin; bu sizin probleminiz, onların değil”

Avrupa'da Hastalığı Atlatanlardan Yemek Tarifleri

Aşağıdaki tariflerin diyetinize uygun olup olmadığından emin olmak için tedavi ekibinize danışmanızı öneririz. Bireysel gereksinimlerinize göre uyarlanabilir.

Körili havuç çorbası; Magali, Belçika	13
Sebze çorbası; Anke, Almanya	14
Badem ezmeli keçiboynuzu böreği; Sara, Portekiz	15
Floransa usulü füme mezzit; Chris, Birleşik Krallık	16
Balkabağı ve mısır çorbası; Cath, Birleşik Krallık	17
Zerdeçal, karabiber ve limon sulu somon rosto; Alison, Birleşik Krallık	18
Ayrıca beslenme uzmanı Taylan Kümeli tarifleri;	19-20

Körili Havuç Çorbası

8 kişilik



Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 35 dakika



Malzemeler

4 kutu (411 gram) tavuk suyu veya 4 kutu (411 gram) sebze suyu (vejetaryen veya vegan versiyonu için sebze suyu kullanın)

8 büyük havuç, temizlenmiş ve 5 santimetre uzunluğunda kesilmiş

1 büyük soğan, doğranmış

1 yemek kaşığı tereyağı (veya veganlar için yağ)

2.5 yemek kaşığı köri tozu

Yarım çay kaşığı zerdeçal

Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş zencefil

1/8 çay kaşığı acı biber

180 mililitre krema (isteğe bağlı)

Tuz ve biber

Hazırlama talimatı

1. Soğanı, büyük bir tencerede, pembeleşinceye kadar tereyağı ile sote edin.
2. Et suyu ve havuç ekleyin ve kaynatın.
3. Tüm baharatları ekleyin ve havuçlar pişene kadar kaynatmaya devam edin.
4. Çorbayı, bir mutfak robotunda veya karıştırıcıda, dokusu pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın.
5. Tencereye boşaltın, tuz ve karabiber tadını ayarlayarak karıştırın.
6. Kremsi olması için, isterseniz krema ekleyin ve karıştırın.
7. Ilık servis edin.



Magali
Belçika



Bu yemeğin hazırlanması kolaydır, lezzetlidir ve birçok önemli besin de içerir.

“Başlangıçta çiğneme ve yutma güçlüğü yaşadım ve bir şeyler içerken zaman zaman salyam aktı. Zamanla, yemeğe ve içmeye yardımcı olacak yeni yöntemler buldum. Diyetimi, makarna gibi ağızda eriyen yiyecekleri yiyerek adapte ettim. Topluluk içinde yemek yerken, yavaş yavaş yiyebilmek için küçük porsiyonlar isterdim ve açlığı önlemek için dışarı çıkmadan önce sıklıkla çorba içtim.”

Bu tarif C. Taylor tarafından sağlanmıştır ve [geniuskitchen.com](http://www.geniuskitchen.com):

<http://www.geniuskitchen.com/recipe/curried-carrot-soup-303883#activity-feed>

adresinden ulaşılabilir.

Sebze Çorbası

2 – 3 kişilik 

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika



Anke
Almanya



Malzemeler

- | | |
|---|---|
| 4 yemek kaşığı zeytinyağı | 1 litre sebze et suyu |
| 1 büyük soğan, doğranmış | 100 mililitre yoğun krema |
| 3-4 diş sarımsak,
ince doğranmış | Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber |
| 1 adet kırmızı acı biber,
ince kıyılmış
(miktarı tadına göre ayarlanacak) | 2-3 çay kaşığı beyaz şeker |
| 1 patlıcan, doğranmış | Taze çekilmiş hindistan cevizi |
| 4 çorba kaşığı domates püresi | 1-2 defne yaprağı |
| 2 biber, bir kırmızı,
bir sarı, doğranmış | 1 çay kaşığı füme biber |
| 1 kabak, doğranmış | Pimentón de la Vera picante
(İspanyol acı biberi) |
| 1 orta boy domates suyu,
doğranmış meyve suyu dahil | 4-5 yemek kaşığı maskarpone
peyniri (bir tür İtalyan krem peyniri),
ekşi krema veya crème fraîche |
| Taze kekik ve/veya kekik,
doğranmış | Kızarmış ekmek/baget ve
fazladan bir topak maskarpone
peyniri ile servis edin |

Hazırlama talimatı

1. Zeytinyağını büyük bir tencerede (orta ila yüksek ateşte) ısıtın, sonra ince doğranmış soğan, sarımsak, karanfil ve acı biber ekleyin.
2. Soğanları pembeleşinceye kadar pişirin, sonra domates püresi ve patlıcan ilave edin ve ara sıra karıştırarak 2-3 dakika sote edin.
3. Biberleri ve kabağı, taze otları ekleyin ve ara sıra karıştırarak birkaç dakika kızartın.
4. Tencereye, konserve doğranmış domatesleri koyun (çekirdeklerini ve suyunu koymadan dökün), sıcak sebze suyunu ve yoğun kremayı ekleyin.
5. Deniz tuzu, karabiber, füme biber, şeker, hindistan cevizi ekleyin ve 20-30 dakika veya bütün sebzeler yumuşayınca kadar pişirin.
6. Tencereyi ocaktan kaldırın ve karışımı karıştırıcı ile elde karıştırın.
7. Maskarpone peyniri ekleyin, sonra ince ağılı bir elekten geçirin.
8. Tencereyi tekrar ocağa yerleştirin ve bir veya iki defne yaprağı ekleyin.
9. Çorbayı birkaç dakika daha kaynamaya bırakın ve tuz, biber vb katmak için tadına bakın.
10. Defne yapraklarını atın ve cömert bir miktar maskarpone peyniri, ekşi krema veya creme fraiche ve bir dilim kızarmış ekmek ile servis edin.

Bu lezzetli çorbanın yapımı kolaydır ve sebzeleri beslenmenize eklemenin mükemmel bir yoludur. Yumuşak dokusu yemek yemeyi kolaylaştırır ve farklı yumuşak dokular (çorba ve maskarpone peyniri) ağızınızda hoş bir his sağlar.

”Çok hızlı yemek yedim ama artık yediğim her şeyi yutmadan önce çok dikkatli bir şekilde çiğnemek zorunda kaldığım için bu mümkün değil. Ameliyattan hemen sonra topluluk içinde yemek yemedim, ancak yaklaşık beş ay sonra topluluk içinde yemek yemeye başladım. Ameliyatımdan sonra bu önemliydi, çünkü insanlarla öğle veya akşam yemeğinde buluşmak sosyal yaşamımın büyük bir parçasıydı.”

Bu tarif Nicole Stich tarafından sağlanmıştır ve deliciousdays.com: <http://www.deliciousdays.com/archives/2006/12/06/ratatouille-goes-soup/> adresinden ulaşılabilir.

Badem Ezmeli Keçiboynuzu Böreği

8 kişilik 

Hazırlama süresi: 15 dakika Pişirme süresi: 15 dakika



Malzemeler

- 2 adet portakalın suyu
- 5 yumurta
- 2 yemek kaşığı pirinç unu
- 2 çorba kaşığı keçiboynuzu unu
- 50 gram kahverengi şeker
- 50 gram hindistancevizi şekeri
- Kare/dikdörtgen kalıp kaplamak için zeytinyağı
- Badem yağı

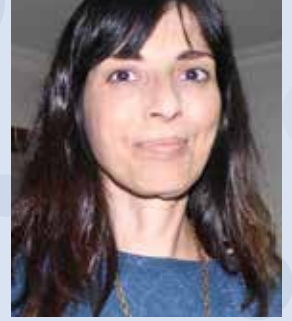
Not: Hindistan cevizi şekeri yerine kahverengi şeker veya elma/muz püresi de kullanabilirsiniz. (toplam 100 gram)

Hazırlama talimatı

- Fırını 180°C'ye ısıtın.
- Dikdörtgen veya kare kalıbı (dikdörtgen tercih edilir) zeytinyağı ile yağlayın.
- Parşömen kağıdını zeytinyağıyla yağlayın.
- Derin bir kaba yumurtaları kırın ve şeker ekleyerek 5 dakika boyunca çırpın.
- Un ve portakal suyunu aynı karışıma ekleyin ve çırpın. Un ve portakal suyu 5 dakika içinde karıştırılarak eklenmelidir.
- Karışımı kalıba koyun ve 10 dakika boyunca fırında bekletin.
- Üzerine ağır bir şeyler koyarak 5 dakika boyunca basınç uygulayın.
- Fırından çıkarın ve 5 dakika soğumaya bırakın.
- Parşömen kağıt yardımı ile üzerine birkaç yemek kaşığı badem yağı serpin ve servis edin.



Sara
Portekiz



Bu tarifi hazırlamak kolaydır ve çok az zaman alır. Yutmaya yardımcı olmak için bu yemeğin yanında çikolatalı süt veya meyve suyu gibi bir içecek içilebilir.

“Tedavimin etkisi nedeniyle dişlerim, diş etlerim ve dilimde ağrı ve hassasiyet yaşadığımdan, yemeğe adapte olmak benim için aşamalı bir süreçti. Topluluk arasında yemek yemeyi utanç verici buluyordum, zamanla çene kaslarımı güçlendirdim ve işler normale dönmeye başladığında, daha önce olduğu gibi yemek yemeye ve konuşmaya başlamıştım.”

Bu tarif beslenme uzmanı Dr. Simone Fernandes ile iş birliği içinde geliştirilmiştir.

Floransa Usulü Füme Mezgit

2 kişilik 

Hazırlama süresi: 5 dakika Pişirme süresi: 30 dakika



Chris

Birleşik Krallık



Yumuşak mezgit balığı ve ispanağın yenmesi kolaydır ve temel vitaminler ile yağ asitlerini sağlar. Peynir ve tereyağı kalori sağlar ve lezzet katar.

Malzemeler

- Büyük füme mezgit balığı filetosu
- 2 avuç ispanak
- 75 gram çedar peyniri
- 30 gram tereyağı
- 30 gram sade un
- 284 mililitre yarım yağlı süt
- 1/4 çay kaşığı tuz
- Toz biber
- Taze maydanoz

Hazırlama talimatı

1. Bir tencereye su koyun ve mezgit balığını yaklaşık 20 dakika kaynar suda pişirin.
2. Ayrı bir tencerede tereyağını eritin, un ekleyin ve karıştırarak kısık ateşte 2 dakika pişirin, karışımın kahverengileşmesine izin vermeyin.
3. Sos yapmak için yavaş yavaş süt ekleyerek karıştırın ve sosu koyulaşmaya kadar kaynatın.
4. Soslara balığı ekleyin ve 3 dakika hafifçe kaynatın.
5. 50 gram rendelenmiş peynir, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın.
6. Ispanağı 4 dakika boyunca buğulama yapın, iyice süzün ve yağlanmış bir tabağın altına yerleştirin.
7. Ispanağın üzerini balıklı sos ile kaplayın.
8. Üzerine 25 gram peynir serpin.
9. Peynir eriyene kadar fırına yerleştirin.
10. Maydanoz ile süsleyin ve servis edin.

“Başlangıçta, ameliyattan sonra alt çenemi kullanamadığım için sıvı diyetiyle sınırlıydım.

Bunun sonucunda, yaklaşık dokuz ay boyunca dilimi alt çenemin yerine kullanmak zorunda kaldım.

İlk önce yiyecekler benim için sınırlatıldı ve sonrasında gıdaları tümüyle yutabileceğim küçük parçalar halinde kestim.

Üst çenemde hâlâ hiçbir his yok ve ameliyattan altı yıl sonra hâlâ salyamın akmasına eğilimiyim, ancak yemek yeme yeteneğim zamanla arttı.”

Balkabağı ve Mısır orbası

4 kişilik 

Hazırlama sũresi: 10 dakika Pişirme sũresi: 30 dakika



Cath

Birleşik Krallık



Artık koanında mısır yiyemediğim için bu tarifi seçtim, bũylece tatlı mısırın tadına bakabiliyorum. orba da pũrũzsũz kıvamda olduğundan yutulması kolaydır.

Malzemeler

- 1 soğan, doğranmış
500 gram balkabağı, soyulmuş, çekirdekleri temizlenmiş ve kũp şeklinde doğranmış
150 gram taze mısır taneleri
600 mililitre sebze suyu
Tuz ve biber

Hazırlama talimatı

orba makinesi ile:

1. orba makinesine soğan, balkabağı, tatlı mısır, tuz ve karabiberi ve en ũst bũlũme sebze suyunu ekleyin.
2. Kapağı orba makinesine yerleştirin ve "Pũrũzsũz" ayarını seçin.

orba makinesi kullanmadan:

1. Balkabağı, soğan ve tatlı mısır tanelerini bir tavada ortalama 5 dakika kadar orta ısıda pişirin.
2. Sebze suyunu ekleyin, kaynatın ve ısıyı azaltın.
3. Kabin kapağını kapatın ve yaklaşık 45 dakika, kabak karışacak kadar yumuşayana kadar pişirin.
4. Pũrũzsũz olana kadar karıştırın.
5. Tatlandırmak için tuz ve biber ekleyin ve sıcak servis edin.

“Son beş yılda diyetim çok gelişti. Ameliyatla dilimin %80'i alınmıştı ama artık ameliyattan önce yediklerimin %75'ini yiyebiliyorum. Bu esas olarak elektrikli kıyma makinemden kaynaklanıyor. Pişmiş yiyecekler kıyma makinesinde işlenebiliyor, bu da mũmkũn olduğunca farklı diyetler yapmama yardımcı oluyor. Psikolojik zorluklar, özellikle kendinizi aynada grdũđũnũzde, ũstesinden gelmeniz için her zaman sizi bekliyor ama yavaş ve kesin bir şekilde kanserin ũstesinden gelmek sizi daha gũlũ bir insan yapabilir.”

Zerdeçal, Karabiber ve Limon Sulu Somon Rosto

2 kişilik 

Hazırlama süresi: 5 dakika Pişirme süresi: 45 dakika



Alison

Birleşik Krallık



Yararları balık yağları ve zerdeçal ve karabiberin potansiyel antikanser özellikleridir.

“Başlangıçta çorba ve yoğurttan yeterince beslenmekte güçlük çektim ve ağızım iyileştiğinde yumuşak yiyecekler yiyebilmeye başladım. Bazen tatilde yurt dışındayken ana yemeğin püre haline getirilmesini istemek zorunda kaldım, ancak genellikle idare edecek kadar yeterli seçenek vardı. Bu, çoğunlukla yemek için harcanan süreye bağlı olarak bir miktar kilo kaybına neden oldu.”

Malzemeler

- 2 adet somon pırzola
- Yarım çay kaşığı zerdeçal
- Çeyrek çay kaşığı karabiber
- 1 limonun suyu

Hazırlama talimatı

1. Somonu yıkayın ve pişirme folyosuna yerleştirin.
2. Üzerine zerdeçal, karabiber ve limon suyu serpin.
3. Folyoyu katlayarak somonu tamamen kaplayın.
4. Fırına yerleştirin ve 180°C'de 45 dakika pişirin.
5. Folyodan çıkarın ve servis edin.

Probiyotikli Karabuğdaylı Nohutlu Çorba

2 kişilik 

Hazırlama süresi: 10 dakika Pişirme süresi: 20 dakika

Malzemeler

- 1 su bardağı (200 cc) probiyotik yoğurt
- 4 yemek kaşığı silme (20 g x 4=80 g) haşlanmış karabuğday (önceden iyice yıkanmış, sadece suyla haşlanmış)
- 1 yemek kaşığı (20 g) haşlanmış, kabukları çıkartılmış nohut
- Nane (5 g), dereotu (5 g), 1 tutam semizotu (küçük küçük doğrayın)

Hazırlama talimatı

1. 1 su bardağı (200 cc) probiyotik yoğurt 1 su bardağı (200 cc) oda ısısındaki suyla inceltilir.
2. İçerisine önceden haşlanan karabuğday konularak karıştırılır.
3. Daha sonra içerisine nane, dereotu, semizotu ince ince doğranarak ilave edilir.
4. En son malzeme olarak haşlanmış nohut ilave edilir ve servise hazır olur.



Badem Sütlü Vişneli Pudding

2 kişilik 

Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 10 dakika

Malzemeler

- 1 su bardağı (200 cc) şekerless badem sütü
- 3 yemek kaşığı (15 g x 3=45 g) chia tohumu
- 1 çay kaşığı (5 g) toz tarçın
- 1 tatlı kaşığı (10 g) Hindistan cevizi rendesi
- 2 yemek kaşığı (yaklaşık 50 g) dondurulmuş vişne ya da
- 2 yemek kaşığı (yaklaşık 50 g) blueberry
- 2 adet dövülmüş fındık

Hazırlama talimatı

1. Bir gece önceden oda ısısındaki badem sütüne 3 yemek kaşığı chia tohumu konur.
2. Bu sırada 1 çay kaşığı tarçın ve 1 tatlı kaşığı rendelenmiş hindistan cevizi de karşıma eklenir.
3. Ağız kapatılarak sabaha kadar bekletilir.
4. Yemeden önce suda yıkayıp süzölen vişne ve fındıklar dövülerek tatlının üzerine eklenir ve servise hazır olur.



Tavuk Suyu orba

2 kişilik 

Hazırlama sũresi: 10 dakika Pişirme sũresi: 20 dakika

Malzemeler

- 500 ml organik tavuk suyu (Evde yaptığınız kemik suyu ya da sebze suyunu kullanabilirsiniz)
- 500 ml su
- 1 bağ kuşkonmaz (kırtıp atıyorsunuz)
- 1 avuç basmati pirinç ya da kepekli pirinç ya da karabuğday
- 1 orba kaşığı sarı mercimek (futbol mercimek)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- Zerdeçal
- Nane
- Kimyon
- Karabiber

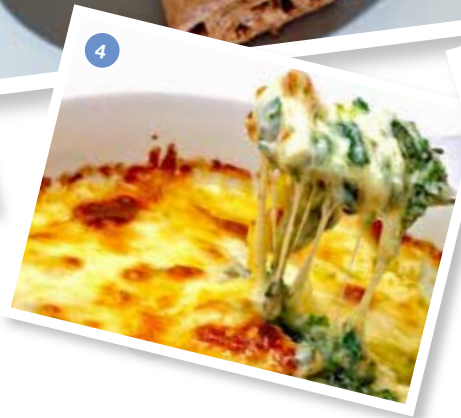
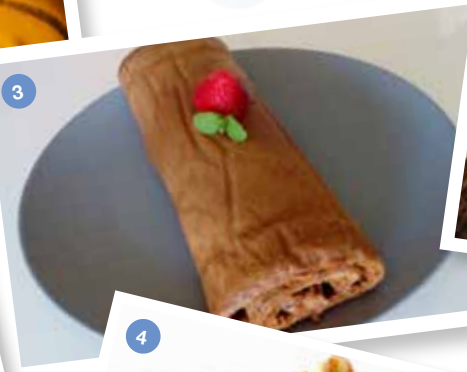
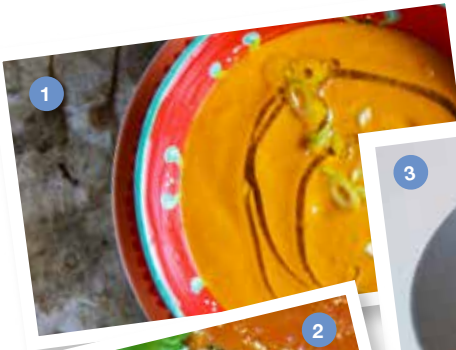
Hazırlama talimatı

1. Tũm malzemeler kũik kũik doğranıp blenderdan geçirilir.
2. Daha sonra blenderdan geçirilen malzemeler tencerenin içerisine atılıp pişirilir.
3. Dilerseniz limon ve biraz tuz ilave edebilirsiniz.



Besin Bilgisi

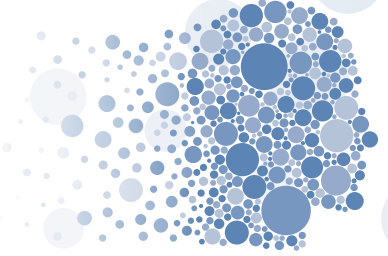
		Kcal	Protein (g)	Lipidler (g)	Karbonhidratlar (g)	Şekerler (g)	Fiber (g)	Tuz (mg)
1. Körili havuç çorbası	8 kişilik	933	35	49	89	89	31	2539
	1 kişilik	118	4	6	11	11	4	318
2. Sebze çorbası	3 kişilik	1307	25	109	61	60	20	9858
	1 kişilik	436	8	36	61	60	7	3284
3. Badem ezme keçiboynuzu böreği	8 kişilik	1469	54	69	158	136	32	500
	1 kişilik	184	7	9	20	17	4	620
4. Floransa usulü füme mezgit	2 kişilik	933	69	59	51	17	8	4445
	1 kişilik	496	34	29	25	8	4	2222
5. Balkabağı ve mısır çorbası	4 kişilik	324	12	5	62	31	9	6467
	1 kişilik	81	3	1	15	8	2	1617
6. Zerdeçal, karabiber ve limon sulu somon rosto	2 kişilik	840	93	51	2	0	1	520
	1 kişilik	420	46	25	1	0	0	260



Teşekkürler ve Sponsorlar

Bu kitabın hastalar, hastalığı atlatanlar ve hasta bakıcılar için yararlı bir kaynak olacağını ümit ediyoruz. Baş ve boyun kanseri konusundaki farkındalığı artırmayı sürdürme çabalarımızda, hastalıklarının her aşamasında, hastaların ve hastalığı atlatanların sonuçlarını iyileştirmeye çalışıyoruz.

İpuçlarını ve tarifleri paylaşmak için zaman harcayan herkese teşekkür ederiz. Baş ve boyun kanserini atlatanların gündelik yaşamlarının bir parçası olarak karşılaştıkları fiziksel ve psikolojik güçlükler konusunda farkındalığı artırmayı hedeflediğimiz için deneyimleriniz çok önemlidir.



MAKESENSECAMPAIGN

**TEŞEKKÜR
EDERİZ**

The Make Sense kampanyasını yürüten:



Bir yemek tarifi paylaşmak istiyorsanız:



www.makesensecampaign.eu



Secretariat@makesensecampaign.eu



[@MakeSenseCmpn](https://twitter.com/MakeSenseCmpn)



[Make Sense Campaign](https://www.facebook.com/MakeSenseCampaign)