



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #وَلِكُ ماسعيت

هل تستطيع مريضة سرطان الثدي الصيام؟

إذا كان العلاج عن طريق الوريد:

ينصح بالإفطار يوم العلاج ويوم أو يومين بعده. لأن الجسم يحتاج إلى ترطيب كافي وشرب السوائل

إذا العلاج بالأقراص أو الحبوب:

يمكن الصيام إذا كانت الحالة مستقرة، ولكن في حال ظهور آثار جانبية مثل الإسهال أو تفرحات الفم، يجب الإفطار لتجنب الجفاف.

إذا كان العلاج بنوع اخر من الأدوية :

يجب استشارة الطبيب المعالج للنظر في الحالة الصحية

***لاتنسين تستشيرين طبيبك قبل اتخاذ قرار الصيام**

نصائح غذائية لمريضات سرطان الثدي والمتعافيات خلال الشهر الفضيل

وجبة السحور:

ابتعدي عن الأطعمة المالحة لتجنب العطش.

اخترى الشوفان، البيض، الزبادي والحبوب الكاملة للشعور بالشبع.

وجبة الإفطار:

ابدئي بالماء أو عصير الفواكه لتعويض السوائل.

تناولي وجبة متوازنة تحتوي على الخضروات، البروتين والكربوهيدرات الصحية.

تجنبي الأطعمة الدهنية والحارة لتفادي التعب وعسر الهضم.

***اجعلي وجباتك مصدرًا للطاقة والصحة بإذن الله**

نوصي مريضة سرطان الثدي بالإفطار إذا:

إذا شعرت بالتعب الشديد أو الدوخة

إذا كنتِ تعانيين من غثيان أو تقيؤ نتيجة العلاج

إذا شعرت بجفاف مفرط أو صعوبة في التنفس

تذكري: الله يحب أن تُؤتي رخصه

كيفية تجنب العطش خلال شهر رمضان

- شرب الماء بانتظام بين الإفطار والسحور (٨-١٠ أكواب)
- تناول الخضروات والفواكه الغنية بالماء كالخيار والبطيخ
- تجنب الأطعمة المالحة والمقليات التي تزيد من الشعور بالعطش
- التقليل من الشاي والقهوة والمشروبات التي تحتوي على كافيين
- التقليل من الحلويات وخاصة خلال وجبة السحور

أفضل الأوقات لممارسة النشاط في رمضان :

- قبل الإفطار: المشي الخفيف أو التمدد لمدة ١٠-١٥ دقيقة
- بعد الإفطار: المشي لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة لتنشيط الدورة الدموية وتحسين الهضم
- قبل السحور: تمارين خفيفة لتحسين النشاط العام

نصائح للحفاظ على نشاط صحي:

- البدء بالتدريج :لا تضغطين على نفسك في بداية التمارين
- شرب الماء : الترطيب بين الإفطار والسحور مهم لتعويض السوائل
- تمارين التنفس : تمارين التنفس تقلل التوتر وتحفز الطاقة.

***لا ترهقين نفسك و توقفي اذا شعرتِ بالتعب أو الدوار**

وصفات غذائية صحية :

شوربة العدس الأحمر

تكفي: ٨ أشخاص

السعرات الحرارية لكل وجبة: ٢٣٥ سعرة حرارية، ٣,٥ جم دهون،

١٤ جم بروتين، ٣٨ جم كربوهيدرات، ٧ جم ألياف

المكونات:

٢ ملعقة كبيرة من الزبدة غير المملحة

بصلة متوسطة الحجم مفرومة

٢ جزرة مفرومة

٣ أعواد كرفس مفرومة

٣ فصوص ثوم مقطعة شرائح رقيقة

١ ملعقة صغيرة كمون مطحون

½ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

½ ملعقة صغيرة فلفل حار مطحون -عند الرغبة -

٤٥ جم طماطم منزوعة البذور ومفرومة

٢ كوب عدس أحمر

رشة سكر + رشة ملح

ليمون -عند الرغبة -

طريقة التحضير:

- في قدر كبير، تذوب الزبدة على نار متوسطة
- يضاف البصل، الجزر، الكرفس، والثوم. يقلب الخليط لمدة ٥ دقائق حتى يلين
- يضاف الكمون، الكزبرة، والفلفل و يقلب الخليط لمدة ٣ دقائق
- يضاف الطماطم وتطهى لمدة دقيقتين حتى تلين
- يضاف العدس و٨ أكواب من الماء مع الملح ويترك الخليط يغلي ثم يخفف النار ويترك ينضج لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح العدس طري
- تهرس الشوربة على دفعات باستخدام خلاط يدوي أو خلاط عادي حتى تصبح ناعمة

*يضاف السكر والملح و الليمون لتتبل الشوربة حسب الذوق

باستا الروبيان بالبيستو

عدد الحصص: ٤ أشخاص

القيم الغذائية التقريبية:

السرعات الحرارية: ٦٨٠ سعرة حرارية

إجمالي الدهون: ٣٠ جم الدهون المشبعة: ٣,٦ جم الكوليسترول: ١٧٥ ملجم

الصوديوم: ٩٠٠ ملجم الكربوهيدرات: ٦٥ جم الألياف: ٤ جم

السكريات: ٤ جم البروتين: ٤٥ جم

المكونات:

١/٢ كوب من باستا بيني

٣/٤ كوب من صلصة البيستو

٤٥٠ جم من الروبيان المقشر والمنظف (بدون الذيل)

١ ١/٢ كوب طماطم كرزية

٢ فص ثوم مفروم

١ ملعقة كبيرة توابل إيطالية

جبنة بارميزان مبشورة

ريحان طازج

٢ ملعقة كبيرة زيت أفوكادو (أو أي زيت تفضليته)

ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير:

تطهى الباستا وفقاً لتعليمات العبوة ثم تصفى وتترك جانباً

يغلى ماء في قدر كبير وتطهى الباستا وفقاً لتعليمات العبوة

أثناء طهي الباستا، يسخن زيت الأفوكادو في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية

يضاف الروبيان، الثوم، التوابل الإيطالية، والملح والفلفل

بعد دقيقتين تضاف الطماطم وتطهى حتى يتحول لون الجمبري إلى وردي ثم ترفع عن النار

في عاء كبير تضاف الباستا مع الروبيان والطماطم

تضاف صلصة البيستو وتقلب حتى تمتزج المكونات تمامًا

***بأمكانك تزيين الطبق بالبارميزان والريحان الطازج قبل التقديم**

كيكة الليمون

عدد الحصص ١٢

السعرات الحرارية لكل حصة: ١٥٦ سعرة حرارية
القيم الغذائية: الكربوهيدرات: ٢٨ جم البروتين: ٤ جم

الدهون: ٣ جم (أقل من ١ جم دهون مشبعة) الألياف: ١ جم

الصوديوم: ٢٥٨ ملجم

المكونات:

١ ¼ كوب دقيق متعدد الاستخدامات

¾ كوب دقيق قمح كامل

١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر

⅔ كوب سكر

½ ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا

بيضتين

2 ملعقة كبيرة زيت كانولا

1 ½ ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج

½ ملعقة صغيرة فانيليا

½ ملعقة صغيرة مستخلص ليمون

1 ½ ملعقة صغيرة سكر بودرة (للتزيين)

1 كوب حليب خالي الدسم

توت طازج أو فراولة مقطعة (اختياري)

طريقة التحضير:

يسخن الفرن على درجة حرارة 350 فهرنهايت أو 175 درجة مئوية

تدهن صينية الكيك بالزيت

في وعاء كبير، يخلط الدقيق، البيكنج باودر، السكر، بيكربونات الصودا والملح

في وعاء آخر، الحليب، البيض، زيت الكانولا، قشر الليمون، عصير الليمون، الفانيليا ومستخلص الليمون

يضاف الخليط السائل إلى المكونات الجافة ويمزج حتى تتجانس المكونات

يسكب الخليط في صينية الكيك

تخبز ٤٥- ٥٥ دقيقة أو حتى تجهز

يترك الكيك حتى يبرد

***عند الرغبة بالإمكان رش سكر البودرة فوق الكيك وتزينيه بالتوت أو شرائح الفراولة**

Can breast cancer patients fast?

- If the treatment is intravenous:

It is recommended to break the fast on the day of treatment and one or two days afterward, because the body needs adequate hydration and fluids

- If the treatment is by tablets or pills:

Fasting is possible if the condition is stable, but if side effects such as diarrhea or mouth sores occur, you should break your fast to avoid dehydration.

- If treated with another type of medication:

You should consult with your doctor to consider your health condition.

***Don't forget to consult your doctor before deciding to fast**

Nutritional advice for breast cancer patients and survivors during Ramadan

Suhoor meal:

- Stay away from salty foods to avoid thirst.

- Choose oats, eggs, yogurt and whole grains to feel full.

Iftar :

- Start with water or fruit juice to replenish fluids.
- Eat a balanced meal with vegetables, protein and healthy carbohydrates.

Avoid fatty and spicy foods to avoid fatigue and indigestion.

***Make your meals a source of energy and health,**

We recommend that breast cancer patients break their fast if:

- You feel very tired or dizzy
- If you experience nausea or vomiting as a result of treatment
- If you feel excessively dehydrated or have difficulty breathing

How to avoid getting thirsty during Ramadan

- Drink water regularly between iftar and suhoor (8-10 glasses)
- Eat water-rich fruits and vegetables such as cucumbers and watermelon
- Avoid salty and fried foods that increase the feeling of thirst
- Minimize tea, coffee and caffeinated beverages

- Minimize sweets, especially during Suhoor

The best times to be active in Ramadan:

Before Iftar: Light walking or stretching for 10-15 minutes

- **After iftar:** Walk for 20-30 minutes to stimulate blood circulation and improve digestion

- **Before Suhoor:** Light exercise to improve overall activity

Tips for maintaining a healthy activity:

Start slowly: Don't push yourself too hard at the beginning of your workout.

Drink water : Hydration between iftar and suhoor is important to replenish fluids.

Breathing exercises : Breathing exercises reduce stress and stimulate energy.

***Don't overexert yourself and stop if you feel tired or dizzy**

Healthy Recipes

Red Lentil Soup

Enough for : 8 people

Calories per serving: 235 calories, 3.5 g fat.

14 g protein, 38 g carbohydrates, 7 g fiber

Ingredients:

2 tablespoons unsalted butter

One medium onion, chopped

2 chopped carrots

3 celery stalks, chopped

3 garlic cloves, thinly sliced

1 teaspoon ground cumin

½ teaspoon ground coriander

½ tsp ground chili pepper - if desired

450 g tomatoes, seeded and chopped

2 cups red lentils

A pinch of sugar + a pinch of salt

Lemon - if desired

Method of preparation:

1. In a large saucepan, melt the butter over medium heat

2. Add onions, carrots, celery, and garlic. Stir-fry for 5 minutes until softened

3. Add cumin, coriander, and pepper and stir-fry for 3 minutes

4. Add the tomatoes and cook for 2 minutes until softened

5. Add the lentils and 8 cups of water with salt and bring the mixture to a boil, then reduce the heat and simmer for 30 minutes until the lentils are tender

6. Puree the soup in batches using a hand blender or regular blender until smooth

***Add sugar, salt and lemon to season the soup to taste**

Pesto Shrimp Pasta

Number of servings: 4 people

Approximate nutritional values:

Calories: 680 calories

Total fat: 30 g Saturated fat: 3.6 g Cholesterol: 175 mg

Sodium: 900 mg Carbohydrates: 65 g Fiber: 4 g

Sugars: 4g Protein: 45g

Ingredients:

1½ cups penne pasta

- ¾ cup pesto sauce

- 450 g peeled and cleaned shrimp (without the tail)

- 1 ½ cups cherry tomatoes

- 2 cloves minced garlic

- 1 tablespoon Italian seasoning

- grated Parmesan cheese

- fresh basil

- 2 Tbsp avocado oil (or whatever oil you prefer)

- Salt and pepper to taste

Method of preparation:

1. Cook pasta according to package directions, drain and set aside
2. Boil water in a large pot and cook pasta according to package directions
3. While pasta is cooking, heat avocado oil in a large skillet over medium-high heat
- 4- Add the shrimp, garlic, Italian seasoning, salt and pepper
- 5- After 2 minutes, add the tomatoes and cook until the shrimp turn pink and remove from heat
6. In a large bowl add the pasta with the shrimp and tomatoes
7. Add the pesto sauce and stir until the ingredients are completely combined

***Garnish with parmesan and fresh basil before serving**

Lemon cake

Servings: 12

Calories per serving: 156 calories

Nutritional values: Carbohydrates: 28 g Protein: 4 g

Fat: 3g (less than 1g saturated fat) Fiber: 1g

Sodium: 258 mg

Ingredients:

- 1 ¼ cups all-purpose flour
- ¾ cup whole wheat flour
- 1 teaspoon baking powder
- ⅔ cup sugar
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon bicarbonate of soda
- two eggs
- 2 tablespoons canola oil
- 1 ½ teaspoons grated lemon zest
- 1 Tbsp fresh lemon juice
- ½ teaspoon vanilla
- ½ teaspoon lemon extract

- 1 ½ teaspoons powdered sugar (for garnish)
- 1 cup skim milk
- Fresh raspberries or chopped strawberries (optional)

Method of preparation:

1. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit or 175 degrees Celsius
2. Grease a cake pan with oil
3. In a large bowl, combine flour, baking powder, sugar, baking soda and salt
4. In another bowl, milk, eggs, canola oil, lemon zest, lemon juice, vanilla and lemon extract
5. Add the liquid mixture to the dry ingredients and mix until just combined.
6. Pour the batter into the cake pan
7. Bake 45 -55 minutes or until set
8. Allow the cake to cool

***If desired, you can sprinkle powdered sugar over the cake and garnish with raspberries or sliced strawberries**



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- ◆ American cancer association
- ◆ Stanford Health
- ◆ Ministry of Health
- ◆ National Breast Cancer