

CHAKULA, LISHE NA SARATANI



Vidokezo Muhimu



COUNSENUTH
Information Series No. 17
July, 2010

CHAKULA, LISHE NA SARATANI



Vidokezo Muhimu



COUNSENUTH
Information Series No. 17
July, 2010

Kitabu hiki kimetayarishwa na:

Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUTH)
S.L.P. 8218, Dar es Salaam, Tanzania
Simu/ Nukushi: +255 222 152 705
Barua pepe: counsenuth@cats-net.com



Kwa kushirikiana na wadau wafuatao:

Ocean Road Cancer Institute
P.O. Box 3592,
Dar es Salaam, Tanzania



Na

Food Science and Nutrition Dept.
Sokoine University of Agriculture
P.O. Box 3006
Morogoro, Tanzania



Kimefadhiliwa na:

Twiga Bancorp
P.O. Box 10119
Dar es Salaam, Tanzania



Wahariri:

Mary G. Materu
D. Naveta

ISBN 978-9987-9017-6-0
© COUNSENUTH, 2010

Julai, 2010

Sehemu yoyote ya kitabu hiki inaweza kunakiliwa kwa ajili ya matumizi yasiyo ya kibiashara ili mradi ionyeshwe kwamba maelezo hayo yametolewa toka kwenye kitabu hiki kilichoandikwa na COUNSENUTH.

YALIYOMO

Shukrani	iv
Farahasi	v
Utangulizi	vi
SEHEMU YA KWANZA	1
Elimu ya msingi ya lishe	1
SEHEMU YA PILI	3
Vipengele muhimu kuhusu mtindo bora wa maisha ili kuzuia na kukabiliana na saratani	3
SEHEMU YA TATU	8
Ushauri wa chakula na lishe kwa matatizo ya kiafya yanayoweza kuambatana na saratani au tiba yake	8
HITIMISHO	16
VYANZO	18
KIAMBATANISHO	
Baadhi ya vyakula/vitu vinavyoweza kupunguza au kuongeza uwezekano wa kupata saratani mbalimbali	19

SHUKRANI

COUNSENUETH inatoa shukrani za dhati kwa Twiga Bankcorp kwa ufadhili uliowezesha kitabu hiki kutayarishwa na kuchapishwa.

Shukrani za pekee kwa taasisi mbalimbali zilizoshiriki kwa namna moja au nyingine katika hatua mbalimbali za kutayarisha kitabu hiki. Taasisi hizo ni pamoja na Ocean Road Cancer Institute (ORCI), The Tanzania Breast Cancer Foundation na Chuo Kikuu cha Kilimo Sokoine (SUA).

COUNSENUETH inawashukuru wafuatao kwa mchango wao katika kutayarisha kitabu hiki:

- Ms. Mary Materu (COUNSENUETH)
- Dk. Dominista Kombe (ORCI)
- Ms. Tuzie Edwin (Clinton Foundation)
- Ms. Restituta Shirima (COUNSENUETH)
- Prof. Joyce Kinabo (SUA)
- Dk. Margareth Nyambo (Amana Hospital)
- Dk. Hadija Mwinula (Muhimbili National Hospital)
- Ms Kuzilwa (Tanzania Breast Cancer Foundation)
- Dk. Lunna Kyungu (COUNSENUETH)
- Dk. Saul Nkya (TFNC)
- Ms. Hellen Semu (MDH)
- Dk. Tumsifu N. Maletnlema (CGPU)
- Mr. L. Nnali (TFNC)
- Ms Belinda Liana (COUNSENUETH)

Pamoja nao, watu binafsi wengi wameshiriki katika kufanikisha utayarishaji wa kitabu hiki. Hata hivyo sio rahisi kumtaja kila mmoja, lakini tunaomba wote wapokee shukrani zetu za dhati, na COUNSENUETH inawahakikishia kwamba inatambua na kuthamini sana mchango wenu.

FARAHASI

- Asusa Snacks
- Binzari/manjano Turmeric
- Kupika kwa kudumbukiza kwenye mafuta Deep frying
- Kujaa maji mwilini (idima) Oedema
- Kutofanya mazoezi ya mwili Sedentary life style
- Mafuta ya zeituni Olive oil
- Makapi-mlo (nyuzinyuzi) Fiber
- Mtindi Yogurt
- Nafaka zilizong'arishwa Refined cereals
- Nafaka zisizokobolewa/ zisizong'arishwa Whole grain
- Saratani Cancer
- Usharabu Absorption
- Uwiano wa uzito na urefu Body Mass Index (BMI)
- Virutubishi vya nyongeza Nutritional Supplements
- Vyakula vya jamii ya kunde Legumes

UTANGULIZI

Saratani (Cancer) ni ugonjwa unaotokana na seli za mwili zilizopoteza mfumo wake wa kugawanyika na hivyo hazipo katika hali yake ya kawaida. Seli hizo huweza kugawanyika bila mpangilio maalum na kuharibu mkusanyiko wa seli nyingine. Seli za saratani hutokea sehemu moja ya mwili na zinaweza kusambaa sehemu nyingine za mwili kupitia mfumo wa damu na limfu (lymph). Saratani inaweza kuwa ya kurithi au kusababishwa na hali ya mazingira ya vitu mbalimbali kama vile ulaji wa vyakula vyenye visababisha saratani (carcinogenic compounds), km. nyama iliyochomwa mpaka kuungua kidogo, ulaji usio bora, pombe, uvutaji sigara au mionzi hatari, aina ya madini kama “asbestos” na “lead”. Zipo pia baadhi ya saratani zinazosababishwa na virusi kama vile saratani ya shingo ya kizazi.

Saratani huweza kutokea kwenye sehemu mbalimbali za mwili kama vile mapafu, matiti, kibofu cha mkojo, shingo ya uzazi, ovari, utumbo, koo, mdomo, ngozi, n.k. Hali nzuri ya lishe na mtindo bora wa maisha ni kigezo muhimu sana katika kuzuia saratani na pia ni sehemu muhimu ya matibabu na kudumisha maisha bora baada ya matibabu ya saratani kumalizika. Matumizi ya baadhi ya vyakula huweza kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani na vyakula vingine huweza kupunguza uwezekano wa kupata saratani. Uzito wa mwili unapozidi kiasi unaweza pia kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani.

Pamoja na mtindo bora wa maisha unaodumisha ulaji bora, mazoezi ya mwili na unyonyeshaji wa watoto wachanga, ni muhimu pia kupata na kufuata ushauri wa wataalamu wa afya kuhusu upimaji unaoweza kugundua mapema baadhi ya saratani na kuzidhibiti. Mfano wa upimaji huo ni pamoja na upimaji wa matiti na shingo ya kizazi kwa wanawake. Kuhusu vipimo au uchunguzi unaohitajika, pata maelezo zaidi kutoka kwa wataalamu wa afya.

SEHEMU YA KWANZA

ELIMU YA MSINGI YA LISHE

Hali nzuri ya lishe na mtindo bora wa maisha ni muhimu kwa kila binadamu, hivyo ni muhimu kila mtu apate taarifa za msingi za lishe bora. Hii ni pamoja na mtindo bora wa maisha ambao unazingatia kanuni bora za afya. Mtindo bora wa maisha ni pamoja na ulaji bora, mazoezi ya mwili, kuepuka matumizi ya pombe na tumbaku n.k. Mtindo bora wa maisha huuwezesha mwili kujikinga na maradhi mbalimbali hususan maradhi sugu na pia huboresha maisha kwa ujumla. Ulaji wa mlo kamili kila siku ni msingi wa afya bora.

Mlo kamili

Mlo kamili ni mlo ambao una mchanganyiko wa vyakula mbalimbali vyenye virutubishi vyote muhimu na vya kutosha ili kukidhi mahitaji ya mwili. Ili kudumisha hali nzuri ya lishe na afya bora kila mtu anahitajika kufanya yafuatayo:

- Kula mlo kamili angalau mara tatu kwa siku ili kuuwezesha mwili kupata virutubishi muhimu na vya kutosha.
- Kuhakikisha kuwa mlo kamili unakuwa na mchanganyiko wa vyakula kutoka makundi yote ya vyakula kama ifuatavyo:

❖ **Vyakula vya nafaka** (km. mahindi, ngano, mchele, ulezi, mtama na uwele), **mizizi** (km. viazi vitamu, viazi mviringo, magimbi, viazi vikuu, mihogo) na **ndizi**.

❖ **Vyakula vya jamii ya kunde** kama kunde, maharage, njugu mawe, mbaazi, njegere kavu, choroko, karanga, dengu na fiwi.

❖ **Vyakula vya jamii ya wanyama:** Nyama aina zote, samaki, maziwa, jibini, dagaa, mayai, wadudu wanaoliwa (km. kumbikumbi na senene).



- ❖ **Mboga-mboga:** Aina zote za majani yanayoliwa (km. majani ya viazi/ matembele, majani ya kunde, maboga, mchicha, sukuma wiki, spinachi, kismvu, mchungu, figili, mnafu, mlenda), mboga-mboga zingine kama karoti, bamia, nyanya, biringanya, maboga, zukini, matango, nyanya chungu, bitiruti.



- ❖ **Matunda:** Mapera, mabungo, ubuyu, ukwaju, nanasi, maembe, machungwa, malimau, ndimu, mafenesi, mastafeli, machenza, zambarau, topetope, pensheni, papai, mikoche, embe ng'ong'o, tikiti maji nk.



- ❖ **Mafuta** (km. yanayoganda au ya maji) na **sukari** (km. sukari nyeupe na guru) kwa kiasi.

KUMBUKA:

- Mchanganyiko wa vyakula mbalimbali uliwe pamoja kwa sababu vyakula/virutubishi hutegemeana katika kufanya kazi vizuri mwilini.

SEHEMU YA PILI

VIPENGELE MUHIMU KUHUSU MTINDO BORA WA MAISHA ILI KUZUIA NA KUKABILIANA NA SARATANI

Saratani na matibabu yake huweza kumfanya mtu kuwa dhaifu. Ni muhimu sana kwa mgonjwa wa saratani kuzingatia ulaji bora na kufuata mtindo bora wa maisha kwa sababu unasaidia sana kupunguza madhara ya ugonjwa kabla, wakati na baada ya tiba. Hata kwa wale waliokwishapona saratani wanahitaji kudumisha mtindo bora wa maisha ili kupunguza uwezekano wa saratani kurudi tena.

Ushuri ufuatao ni muhimu katika kuzuia saratani na unahusisha pia wagonjwa wa saratani ambao kutokana na aina ya matibabu wanayopata au hali ya ugonjwa hawana pingamizi la kula vyakula kama kawaida. Ni muhimu kupata ushuri wa daktari pale ambapo aina ya matibabu inaweza kuhitaji mabadiliko katika ulaji. Ushuri katika sehemu hii unawahusu pia wale ambao waliwahi kuugua saratani ambao wamemaliza matibabu au wamepona.

❖ Tumia vyakula vitokanavyo na mimea zaidi

- Kula mboga-mboga na matunda kwa wingi kila siku.
- Kula mboga-mboga za kijani, njano, nyekundu, zambarau na rangi nyingine zilizopikwa angalau ujazo wa kikombe kimoja katika kila mlo. Tumia pia mboga zisizopikwa, kama vile saladi, nyanya, matango n.k; hakikisha mboga-mboga zinazoliwa mbichi zinaoshwa vizuri kwa maji safi.
- Kula matunda ya aina mbalimbali (Kama topetope, zambarau, embe, tikiti-maji, papai, pera, chungwa, ubuyu, nk,) angalau tunda moja katika kila mlo. Kumbuka matunda halisi ni bora kuliko juisi.
- Kumbuka mchanganyiko wa mboga-mboga au matunda yenye rangi mbalimbali huongeza ubora wake.
- Hakikisha katika kila mlo unatumia nafaka zisizokobolewa kama vile



unga wa mahindi wa dona, mchele wa brauni (usiong'arishwa), unga wa ngano usiokobolewa/usiong'arishwa au ngano isiyosagwa, pia ulezi, mtama au uwele kwani havikobolewi; na

- Tumia vyakula mbalimbali vya jamii ya kunde kama vile maharagwe, kunde, njegere kavu, njugu mawe, dengu, choroko na mbaazi.

❖ Punguza matumizi ya nyama nyekundu

- Kwa wale wanaotumia nyama nyekundu, ni muhimu kuitumia kwa kiasi, isizidi nusu kilo kwa wiki. Nyama nyekundu ni pamoja na ile ya ng'ombe, mbuzi, kondoo na nguruwe. Ni vyema kutumia nyama nyeupe kama samaki au kuku.



❖ Epuka matumizi ya nyama zilizosindikwa

- Nyama zilizosindikwa ni pamoja na zile zilizohifadhiwa kwa kuongezwa chumvi, mafuta, kemikali au kukaushwa kwa moshi. Nyama hizi zimeonekana kuongeza uwezekano wa kupata saratani. Nyama hizo ni pamoja na nyama za makopo, soseji (hotdogs), beconi (bacon) n.k.

❖ Kuwa na uzito wa mwili wa wastani

- Uzito wa mwili uliozidi kiasi sio tu huchangia kuongeza uwezekano wa kupata saratani, bali pia huongeza hatari ya uvimbe wa saratani kurudi hata pale ambapo ulishatolewa. Unene uliozidi kiasi pia huongeza uwezekano wa kupata maradhi mengine sugu. Ni muhimu kuwa na uzito wa wastani lakini pia usipungue kuliko inavyotakiwa. Kwa mtu mzima ni vizuri kuwa na uzito wenye uwiano wa uzito na urefu (BMI) kati ya 21 na 25. (Pata ushauri zaidi kuhusu BMI kutoka kwa mtaalamu wa afya/lishe).
- Punguza ulaji wa vyakula vinavyochangia ongezeko la uzito wa mwili kwa haraka hasa vile vyenye mafuta mengi au sukari nyingi.
- Mafuta yatumike kwa kiasi kidogo. Mafuta huupatia mwili nishati-lishe na pia husaidia utumikaji mzuri wa baadhi ya virutubishi mwilini, lakini huhitajika kwa kiasi kidogo. Epuka vyakula vyenye mafuta mengi. Vyakula hivyo ni pamoja na vile vinavyopikwa kwa kudumbukizwa kwenye mafuta au kukaangwa kwa mafuta mengi. Vyakula hivyo ni kama chipsi, vitumbua, maandazi, sambusa, chapati nk. Vyakula hivi ni bora kuviepuka au viliwe mara chache na kwa kiasi kidogo sana.
- Epuka matumizi ya vinywaji, asusa au vyakula vyenye sukari nyingi



kama soda, juisi bandia (vinywaji hivi ni mchanganyiko wa maji, rangi, sukari na ladha bandia), chokoleti, keki, ice-cream nk.

- Kama unaongezeka uzito kuliko kawaida, epuka ulaji wa asusa (vitafunwa) zenye nishati-lishe nyingi kati ya mlo na mlo na badala yake ongeza vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi kama matunda, mboga-mboga na nafaka zisizokobolewa/zisizong'arishwa.

❖ Punguza matumizi ya chumvi

- Kwa wastani mwanadamu anahitaji gramu 6 za chumvi kwa siku (sawa na kijiko cha chai kilichojazwa kwa usawa wa bapa au mfuto). Lakini tukumbuke vyakula vingi tayari vina chumvi kwa asili. Ni bora kuongeza ladha kwenye chakula kwa kutumia viungo mbalimbali badala ya chumvi.
- Epuka vyakula vilivyosindikwa kwa kuongeza chumvi na vyakula vilivyoongezwa chumvi nyingi.
- Usiongeze chumvi kwenye chakula wakati wa kula.

❖ Epuka vyakula vilivyoota fangasi au ukungu

- Vyakula vya aina ya nafaka, jamii ya kunde, karanga au korosho huota ukungu iwapo havikuhifadhiwa vizuri. Ukungu huu husababishwa na fangasi ambazo hutoa sumu itwayo "aflatoxin". Epuka vyakula vilivyoota ukungu/fangasi kwani sumu hii ina hatarisha afya na pia huweza kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani.

❖ Epuka utumiaji wa tumbaku au sigara

- Utumiaji wa tumbaku ikiwa ni pamoja na uvutaji sigara umeonekana kusababisha baadhi ya saratani, hasa zile za mapafu.
- Uvutaji wa sigara pia huingilia na kudhoofisha mfumo wa kinga hivyo kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani.



❖ Epuka matumizi ya pombe

- Pombe imeonekana kuongeza uwezekano wa kupata aina nyingi za saratani hasa zile za mdomo, koo, matiti na utumbo. Hivyo kutokana na uhusiano wake na saratani, inashauriwa kuepuka pombe sio tu katika kuzuia bali pia kupunguza uwezekano wa hali ya afya ya mtu mwenye saratani kuwa mbaya zaidi.
- Pombe huweza kuingilia umeng'enyaji wa chakula na ufyonzaji wa virutubishi mwilini, na pia huingilia uhifadhi wa baadhi ya vitamini na madini mwilini.



❖ **Fanya mazoezi ya mwili**

- Kufanya mazoezi ya mwili kila siku kumeonekana kuzuia saratani za aina nyingi. Kutofanya mazoezi ya mwili kumeonekana kuongeza uwezekano wa kupata saratani na pia kuchangia ongezeko la uzito wa mwili. Mazoezi ni pamoja na kutembea, kufanya kazi za nyumbani kama vile bustani, kufua, kufanya usafi n.k.
- Fanya mazoezi kila siku kuufanya mwili kuwa mkakamavu pamoja na kusadia chakula kuyeyushwa na kufanya kazi vizuri.
- Anza kwa kufanya mazoezi ya mwili ya wastani kama vile kutembea harakaharaka angalau dakika 30 kila siku na mwili ukishazoea, ongeza hadi kufikia dakika 60 kila siku. Kama unafanya mazoezi ya nguvu sana, basi iwe angalau dakika 30 kila siku.
- Punguza sana mtindo wa maisha ambao unakufanya uketi bila mazoezi kama vile kuangalia televisheni kwa muda mrefu au kufanya kazi ukiwa umeketi kwa muda mrefu.
- Kwenye jengo la gorofa tumia ngazi badala ya lifti.

❖ **Epuka kutumia virutubishi vya nyongeza (supplements) kwa nia ya kuzuia saratani**

- Virutubishi vya nyongeza havizuii saratani na kuna aina nyingine ya virutubishi vinapotumika kama nyongeza huchangia kuongeza uwezekano wa kupata saratani. Ni vyema kupata mahitaji yako ya virutubishi kutokana na kula vyakula vya mchanganyiko. Muone daktari kwa ushauri kabla ya kutumia virutubishi vya nyongeza au unapodhani kwamba una upungufu wa virutubishi.

❖ **Mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama**

- Unyonyeshaji kwa maziwa ya mama umeonekana kupunguza uwezekano wa kupata saratani kwa mama na mtoto. Inashauriwa mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama pekee bila kitu kingine chochote (hata maji) katika miezi sita ya mwanzo. Baada ya miezi sita aendelee kunyonyeshwa na kupewa chakula cha nyongeza hadi atimize miaka miwili au zaidi.



Mengine yanayoweza kumsaidia mgonjwa wa saratani ni:

- Kunywa maji ya kutosha ili kumaliza kiu.
 - Kunywa angalau glasi nane kwa siku.
 - Maji ya madafu na togwa pia ni vinywaji vizuri iwapo vinapatikana.
- Inapowezekana tumia maziwa ya mgando (mtindi). Maziwa ya mgando huyeyushwa kwa urahisi pia husaidia ufyonzwaji wa virutubishi tumboni kutoka kwenye vyakula vingine.
- Kama inawezekana, tumia mafuta ya zeituni kidogo kama sehemu ya mlo.
- Ongeza matumizi ya viungo mbalimbali kama vile vitunguu saumu, majani mbalimbali ya viungo, binzari halisi, n.k.

Punguza Uwezekano wa Kupata Saratani



Tumia zaidi vyakula vitokanavyo na mimea

SEHEMU YA TATU

USHAURI WA CHAKULA NA LISHE KWA MATATIZO YA KIAFYA YANAYOWEZA KUAMBATANA NA SARATANI AU TIBA YAKE

Matatizo mbalimbali yanaweza kujitokeza kutokana na hatua ya ugonjwa au aina ya matibabu mgonjwa anayopata, hasa dawa za saratani (chemotherapy) au mionzi. Baadhi ya matatizo hayo huweza kuathiri ulaji wa chakula au kudhibitiwa kwa chakula. Matatizo hayo ni kama kukonda, upungufu wa damu, kukosa hamu ya kula, kichefuchefu, kutapika, kuharisha, kukosa choo, vidonda kinywani, matatizo ya kumeza na matatizo ya ngozi.

Kukonda

Wagonjwa wengi wa saratani wanapungua uzito wakati wa matibabu. Hii inaweza kusababishwa na madhara ya saratani yenyewe, ongezeko la mahitaji ya virutubishi mwilini, kukosa hamu ya kula, aina ya matibabu anayopata mgonjwa, (dawa, mionzi au upasuaji) pia msongo wa mawazo. Yafuatayo huweza kusaidia katika kukabiliana na tatizo hili:

- Zingatia ulaji wa mlo kamili;
- Ongeza ulaji wa vyakula vyenye protini kwa wingi (viliwe mwanzo wakati una hamu kali ya kula) kama vile, maziwa hasa mtindi, kuku, mayai, samaki, maharagwe, njugu mawe, dengu (pia aina nyingine za jamii ya kunde) karanga, jibini n.k.;
- Mgonjwa anapokula vyakula laini kama uji au mtori viboreshwe kwa kuongezewa vyakula vyenye protini kwa wingi (vilivyotajwa hapo juu). Pia viongezewe vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi kama mafuta, asali, siagi, majarini nk. kwa kiasi;
- Kula milo midogo midogo mara kwa mara na ongeza asusa (vitafunwa) hasa zenye virutubishi vingi, kama karanga, mtindi, matunda yaliyokaushwa;
- Kula zaidi wakati una hamu ya kula au una njaa kali na anza na vyakula vyenye virutubishi vingi;
- Fanya mazoezi kabla ya kula (kama vile kutembea). Mazoezi huongeza hamu ya kula na husaidia uyeyushwaji wa chakula;

- Jipe muda wa kutosha wakati wa kula, usile kwa haraka;
- Punguza matumizi ya viungo vyenye harufu au ladha usiyopenda na ongeza viungo unavyovipenda;
- Tumia vinywaji kati ya mlo na mlo na sio wakati wa kula kwani kunywa wakati wa kula hujaza tumbo mapema, hivyo kushindwa kula chakula cha kutosha; na
- Tumia vinywaji vitakavyokuongezea nishati-lishe na virutubishi vingine kama vile maziwa (hasa mtindi), juisi ya matunda halisi na togwa.

Upungufu wa damu

Upungufu wa damu huweza kumpata mgonjwa wa saratani wakati wa matibabu. Hii ni kwa sababu dawa zinazotumika kuuwa seli za saratani huweza pia kuharibu seli nyingine mwilini kama zile za damu. Upungufu wa damu pia huweza kusababishwa na ulaji duni hasa kula vyakula vyenye upungufu wa madini chuma, malaria na minyoo. Upungufu wa damu huweza kuhatarisha maisha, hivyo ni muhimu kupata matibabu.

Upungufu wa damu huweza kukabiliwa kwa:-

- Kula vyakula vyenye madini chuma kwa wingi, kama vile maini, nyama, samaki, dagaa, mboga za kijani (kama mchicha, spinachi, kisamvu, matembele, majani ya maboga), maharagwe, njegere, choroko, dengu, mbaazi, karanga na mbegu za aina nyingine;
- Kula matunda kwa wingi kila siku. Tumia matunda yenye Vitamini C kwa wingi pamoja na mlo. Vitamini C husaidia ufyonzwaji (usharabu) wa madini chuma yanayopatikana kwenye vyakula vyenye asili ya mimea. Matunda hayo ni pamoja na mapera, machungwa, machenza, pesheni, mananasi, mabungo, ubuyu, ukwaju, nyanya, n.k.;
- Epuka vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa au soda wakati wa mlo, kwani huzuia ufyonzwaji wa madini chuma yanayopatikana kwenye vyakula vya jamii ya mimea;
- Tumia vinywaji kama togwa, rozela, mtindi au uji wa kimea kwani vinaongeza ufyonzwaji wa virutubishi muhimu; na
- Muone au tafuta ushauri wa daktari kuhusu matumizi ya vidonge vya madini chuma, asidi ya foliki na kutibiwa magonjwa kama vile malaria na minyoo.

Kukosa hamu ya kula

Kukosa hamu ya kula ni moja ya matatizo yanayoweza kusababishwa na saratani yenyewe au matibabu yake. Yafuatayo yanaweza kuongeza hamu ya kula:

- Jaribu vyakula vya majimaji au vilivyopondwa;
- Kula milo midogo midogo mara nyingi kwa siku badala ya kula chakula kingi kwa mara moja. Tumia vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi;
- Ongeza matumizi ya asusa na ziweke sehemu ambayo unaweza kuchukua kwa urahisi ili iwe rahisi kula wakati unaposikia hamu. Unapokuwa mbali na nyumbani, chukua asusa zinazobebeka kama karanga, tunda au matunda yaliyokaushwa km. zabibu kavu;
- Kunywa vinywaji mbalimbali kama juisi, supu, na vinginevyo, kidogo kidogo mara kwa mara;
- Mazoezi ya mwili (kwa mfano kutembea) yanaweza kuongeza hamu ya kula;
- Matumizi ya viungo kwa kiasi katika chakula huweza kuongeza hamu ya kula. Jaribu kutumia viungo ambavyo unajisikia kuvipenda kama kitunguu saumu, tangawizi, pilipili, gilgilani nk.;
- Jaribu kubadili badili aina ya vyakula unavyotumia; na
- Kula pamoja na watu wengine, km. kula pamoja na familia huweza kuongeza hamu ya kula.

Kichefuchefu

Kichefuchefu huweza kujitokeza kutokana na matibabu ya saratani kama upasuaji, dawa au mionzi. Mara nyingi kichefuchefu huisha baada ya matibabu kumalizika. Kichefuchefu kinasababisha kutoweza kula chakula cha kutosha. Ili kupunguza kichefuchefu yafuatayo yaweza kusaidia:

- Jaribu vyakula ambavyo ni rahisi kuyeyushwa tumboni kama mtindi au uji wa kimea;
- Jaribu vyakula vikavu kama mkate uliochomwa (toast) lakini usiungue, viazi vya kuchemsha, wali, biskuti, au mkate mkavu;
- Epuka vyakula vyenye mafuta mengi au vilivyokaangwa, vyakula vyenye sukari nyingi kama keki na vile vyenye viungo vikali au harufu kali;
- Kula kiasi kidogo kidogo, taratibu na mara kwa mara;
- Jaribu vinywaji vyenye viungo kama tangawizi, ndimu au minti;
- Wakati wa kula kaa sehemu yenye hewa safi na ya kutosha na epuka chumba kisichokuwa safi, chenye joto, au chenye harufu ya vyakula ambayo vinaweza kukuletea kichefuchefu;

- Kunywa vinywaji kati ya mlo na mlo ili kupunguza kiu wakati wa mlo;
- Kula zaidi vyakula unavyopenda;
- Kula vyakula vilivyopoa au vyenye joto kidogo, na pumzika baada ya kula;
- Safisha kinywa kabla na baada ya kula na jaribu kufyonza limau au ndimu kidogo, kumumunya ubuyu au ukwaju;
- Kama kichefuchefu kinatokea wakati wa matibabu ya saratani, acha kula saa moja au mbili kabla ya matibabu kuanza, na siku ya matibabu kula vyakula visivyo na harufu kali au viungo vikali; na
- Jaribu kukumbuka ni wakati gani kichefuchefu hukutokea (angalia chakula au mazingira yanayoongeza kichefuchefu) na kama inawezekana jaribu kubadili mpangilio wa kula na mshirikishe daktari wako.

Mabadiliko ya ladha

Tatizo hili hujitokeza zaidi wakati wa tiba ya mionzi.

- Jaribu vinywaji vilivyoongezwa ladha kwa limau, ndimu au matunda mengine yenye uchachu;
- Ongeza matumizi ya matunda; na
- Matumizi ya viungo kwenye chakula au vinywaji huweza kuongeza ladha.

Kutapika

Kutapika huweza kutokea baada ya kichefuchefu, pia huweza kusababishwa na aina ya matibabu, harufu ya chakula au kujaa kwa gesi tumboni. Iwapo kutapika kunazidi au kunaendelea zaidi ya siku moja au mbili baada ya matibabu ya saratani, muone daktari.

Ushauri ufuatao unaweza kukusaidia usitapike zaidi:

- Baada ya kutapika keti au lala ukiwa umejiegemeza/umeinua mgongo;
- Subiri kidogo kutapika kupungue ndio uanze kunywa kidogo kidogo;
- Anza kwa kutumia vinywaji kama supu nyepesi, supu ya kuku aliyechemshwa, juisi nyepesi au maji;
- Unapoweza kumudu, jaribu chakula laini, kwa mfano: matunda yaliyopondwa, juisi, maziwa ya mgando, supu zitokanazo na mboga-mboga, uji ulioongezwa limau au ndimu; na
- Unapojisikia umerudi kwenye hali ya kawaida, rudia kula chakula cha kawaida.

Kuharisha

Kuharisha kunaweza kutokana na matibabu ya saratani kama dawa, mionzi sehemu ya tumbo, uambukizo, kupatwa na mshituko wa kihisia; pia kuondolewa kwa sehemu ya tumbo, kongosho, utumbo mwembamba au mpana. Kuharisha kukiendelea kunaweza kusababisha upungufu wa maji, upotevu wa virutubishi mwilini au hata matatizo mengine ya afya.

Yafuatayo huweza kupunguza tatizo la kuharisha:

- Usiogope kunywa vitu vya maji-maji;
- Kunywa maji safi na salama kwa wingi ili kuzuia upungufu wa maji mwilini (zaidi ya lita moja na nusu (glasi 8) kwa siku);
- Tumia vyakula/vinywaji vya maji-maji kwa wingi zaidi. Vinywaji kama supu ya mchele, madafu, togwa, supu, juisi ya matunda halisi na maji yenye mchanganyiko wa sukari na chumvi (ORS) vinaweza kutumika;
- Kula ndizi mbivu na mboga-mboga zilizopikwa kama karoti au maboga. Vyakula hivi hurudisha mwilini madini na vitamini zinazopotea kutokana na kuharisha;
- Tafuna chakula kwa muda mrefu au kula vyakula vilivyo laini kwani ni rahisi kumeza na huyeyushwa kwa urahisi;
- Kula vyakula vyenye uvuguvugu na sio vya moto sana au baridi sana;
- Epuka vyakula vyenye mafuta mengi, viungo vingi au pilipili nyingi kwani vyakula hivi huweza kuzidisha kuharisha;
- Wakati huu epuka kutumia matunda yasiyoiva vizuri au yenye uchachu mkali kama nyanya, ndimu, limau kwani wakati mwingine huweza kuongeza tatizo;
- Epuka vyakula na vinywaji vinavyosababisha gesi kwa wingi tumboni kama maharagwe, kabichi au soda;
- Epuka vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa na soda kwani hivi husababisha upotevu zaidi wa maji, badala yake jaribu vinywaji vyenye viungo kama tangawizi, mchaichai, hiliki nk.;
- Epuka matumizi ya pombe kwani huzuia baadhi ya virutubishi kufyonzwa na huongeza upotevu wa maji mwilini;
- Epuka maziwa freshi kama yanasababisha kuharisha na jaribu kutumia mtindi;
- Wakati huu epuka vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi kama nafaka zisizokobolewa, jamii ya kunde, maganda ya matunda, kwani haviyeyushwi kwa urahisi na hivyo huongeza kuharisha;
- Jaribu vyakula kama wali, mkate au viazi vya kuponda, nyama ya kuku, samaki au yai la kuchemsha;

- Jaribu kuchanganya vitunguu saumu vilivyoondwa kwenye vinywaji kama supu na vinginevyo vilivyochemshwa;
- Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kurudisha virutubishi vinavyopotea na kukidhi mahitaji ya mwili kilishe;
- Ukizidi kuharisha mwone daktari mapema kwa ushauri zaidi; na
- Mara unapochacha kuharisha rudia kula vyakula vyote kama kawaida.

Kukosa choo au kupata choo kigumu sana

Kukosa choo au kupata choo kigumu ni tatizo mojawapo linaloweza kujitokeza kwa watu wenye saratani. Hii huweza kusababishwa na matumizi ya dawa, kutokula chakula cha kutosha na chenye makapi-mlo kwa wingi.

Mgonjwa anashauriwa kufanya yafuatayo:

- Kunywa maji mengi yaliyo safi na salama angalau lita moja na nusu kwa siku (glasi 8) au zaidi;
- Kunywa vinywaji vya moto vyenye viungo kama tangawizi, ndimu, nk.;
- Kutumia vyakula vinavyotokana na nafaka ambazo hazijakobolewa kama dona, unga wa ngano au mchele usiokobolewa sana n.k.;
- Kula matunda na mboga-mboga kwa wingi, pia vyakula vya jamii ya kunde kama kunde, choroko, maharagwe n.k. kwani huwa na makapi-mlo kwa wingi;
- Kutumia matunda kama papai, parachichi au embe kwani vimeonekana kusaidia kulainisha choo;
- Kutumia matunda yaliyokaushwa kama yanapatikana;
- Jaribu kufanya mazoezi (kama kutembea) kwani husaidia chakula kuyeyushwa;
- Jipe muda wa kutosha chooni wakati wa kujisaidia, usiwe na haraka;
- Jaribu kutumia choo muda uleule kila siku hata kama hujisikii km. mara baada ya kula; na
- Tatizo likizidi mwone daktari kwa matibabu zaidi.



Vidonda kinywani au kooni

Vidonda vya kinywani au kooni huweza kufanya ulaji wa vyakula kuwa mgumu na hivyo kupunguza kiasi cha chakula anachoweza kula mgonjwa.

Yafuatayo huweza kusaidia:

- Kula vyakula vilivyopondwa au laini kama mtindi, mtori, uji ulioboreshwa au matunda kama parachichi, papai, ndizi, n.k.;
- Epuka vyakula vyenye viungo vikali au ladha kali;
- Epuka vyakula vya moto au vyenye pilipili kali;
- Epuka vyakula vyenye sukari nyingi kwani sukari huchochea vidonda kuongezeka;
- Kusukutua kinywa kwa kutumia maji yaliyochemshwa yenye kitunguu saumu au mdalasini. Rudia kila baada ya saa 3 hadi 4;
- Inapowezekana, tumia mrija wakati wa kunywa au kula;
- Jaribu kumung'unya barafu (iliyotengenezwa kwa maji safi na salama) kama zinapatikana kwani huweza kupunguza maumivu kinywani; na
- Jaribu kutumia maziwa ya mgando (mtindi) mara kwa mara, kwani mtindi hutuliza maumivu na pia huzuia ukuaji wa fangasi.

Tatizo la kumeza

Tatizo la kumeza linaweza kutokana na aina ya saratani au matibabu anayopata mgonjwa, kama upasuaji wa sehemu za kichwani au shingoni. Tatizo hili linaweza kutokana pia na sababu nyingine. Unapokuwa na tatizo la kumeza muone daktari mapema kwa matibabu au ushauri.

Yafuatayo yanaweza kurahisisha umezaji:

- Vuta ndani pumzi kabla ya kujaribu kumeza, kisha meza halafu toa pumzi au kohoa kidogo;
- Kula kidogo kidogo lakini mara kwa mara;
- Kula chakula kilichopondwa. Ongeza ulaini kwa kutumia maziwa au supu, ili pia kuongeza ubora wa chakula;
- Hakikisha unakunywa maji ya kutosha kwa siku (angalau glasi 8), unaweza kutumia pia vinywaji vingine vya majimaji kama juisi ya matunda halisi, madafu au togwa. Vinywaji vitumike kati ya mlo na mlo ili visijaze tumbo wakati wa kula chakula;
- Vinywaji vya uvuguvugu ni rahisi zaidi kumeza kuliko vile vya baridi sana au moto sana;

- Mtu anapotumia vyakula vya majimaji ana hatari ya kutotumia vyakula vyenye makapi-mlo kiasi cha kutosha. Ni muhimu kuhakikisha vyakula vilivyopondwa au kusagwa ni pamoja na mboga-mboga, aina mbalimbali za kunde au maharage. Uji uwe wa dona, ulezi, uwele au mtama usiokobolewa; na
- Kama unapomeza unakabwa, unapaliwa au unakohoa muone daktari mapema.

Homa

Homa husababishwa na uambukizo mbalimbali unaompata mtu yeyote ikiwa ni pamoja na mtu mwenye saratani.

Yafuatayo husaidia:

- Kunywa maji na vinywaji vingine kwa wingi mara kwa mara kupunguza joto la mwili na kuepuka upotevu wa maji mwilini. Tumia pia vinywaji kama madafu, togwa, juisi ya matunda halisi, vinywaji vinavyoongezwa viungo kama minti nk;
- Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya mwili wakati wa homa;
- Kupunguza nguo nzito mwilini;
- Kuoga kwa maji ya uvuguvugu; na
- Mwone daktari kwa ushauri na matibabu.

Matatizo ya ngozi

Matatizo ya ngozi huweza kumpata mtu yeyote. Pia zipo aina za saratani ambazo huathiri ngozi zaidi. Hata hivyo baadhi ya matatizo ya ngozi husababishwa na upungufu wa baadhi ya vitamini kwa mfano Vitamini A na B₆. Ni muhimu mgonjwa kumwona daktari na kupata matibabu kulingana na sababu za tatizo lake.

Pamoja na matibabu, ulaji wa vyakula vyenye Vitamini A na/au Vitamini B₆ kwa wingi huweza kupunguza tatizo. Vyakula vyenye vitamini A kwa wingi ni mboga zenye rangi ya kijani, mawese, maini, mayai, maziwa, jibini, matunda na mboga zenye rangi ya manjano kama embe, papai, karoti na maboga. Vyakula vyenye Vitamini B₆ kwa wingi ni kama maharagwe, mboga za kijani, karanga, mahindi, nyama na parachichi.

Kujaa maji mwilini (Idima)

Baadhi ya wagonjwa wa saratani wanaweza kuwa na tatizo la kujaa maji mwilini. Uzito unaongezeka, lakini hautokani na unene bali ni kuvimba mwili (idima). Tatizo hili linaweza kutokana na dawa anazotumia mgonjwa au tatizo lingine. Ni vema kumwona daktari kwa matibabu au ushauri mapema unapoona tatizo hili.

Yafuatayo ni muhimu

- Endelea kunywa maji ya kutosha kama kawaida kila siku;
- Fanya mazoezi ya mwili kadiri inavyowezekana, kama kutembea au shughuli nyingine zinazotumia viungo vya mwili;
- Punguza matumizi ya chumvi kwani huongeza kujaa maji mwilini;
- Unapoketi weka miguu sehemu iliyoinuka (miguu isining'inie); na
- Mwone daktari kwa matibabu zaidi.

HITIMISHO

Ni muhimu kwa mgonjwa wa saratani kuzingatia ulaji bora kabla, wakati na baada ya matibabu. Ikumbukwe kwamba ushauri uliotolewa katika Sehemu ya Pili ya kitabu hiki unahusu kupunguza uwezekano wa kupata saratani kwa kila mtu, ushauri ambao pia ndio muhimu kwa mtu ambaye tayari ana saratani au amepona saratani. Mtindo bora wa maisha unaozuia au kudhibiti saratani ni pamoja na ulaji bora, kufanya mazoezi ya mwili na kuwanyonyesha watoto wachanga maziwa ya mama. Kula vyakula hasa vyenye asili ya mimea, nafaka zisizokobolewa, matunda na mboga-mboga kwa wingi; na fanya mazoezi ya mwili angalau dakika 30 mpaka 60 kila siku. Ni muhimu kupima afya mara kwa mara na kumwona daktari mapema kunapokuwa na tatizo.

PUNGUZA UWEZEKANO WA KUPATA SARATANI



Kula matunda na mboga-mboga kwa wingi kila siku

VYANZO

- American Institute for Cancer Research. Guideline for Cancer Prevention. Washington DC, November 2007.
- American Institute for Cancer Research. Diet and Health Recommendations for Cancer Prevention: Healthy Living and Lower Cancer Risk. Washington DC, January, 2006.
- American Institute for Cancer Research. Nutrition of the Cancer Patient. Special Population Series. Washington DC, November 2007.
- COUNSENUITH and APHFTA, Ulaji na Mtindo Bora wa Maisha; Kitabu cha Wanafunzi wa Shule za Msingi, Kitabu cha Mafunzo na Rejea, Dar es Salaam, 2008.
- COUNSENUITH, Lishe kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Kitabu cha Mafunzo na Rejea, Dar es Salaam, 2004.
- Srilakshmi B. (2005). Dietetics. Revised 5th Edition: New Age International (P) Ltd, Publishers, New Delhi, India.
- U.S. Department of Health and Human Services. Eating Hints for Cancer Patients: Before, During & After Treatment. National Cancer Institute, Publication No. 09-2079-September 2009.
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. Washington DC, 2007.

KIAMBATANISHO

Baadhi ya vyakula/vitu vinavyoweza kupunguza au kuongeza uwezekano wa kupata saratani mbalimbali

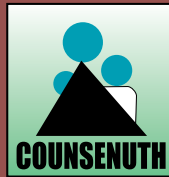
Taarifa zenye uthibitisho kutokana na tafiti mbalimbali

AINA YA SARATANI (Saratani ya ...)	MAELEZO	HUPUNGUZA UWEZEKANO WA KUPATA SARATANI	HUONGEZA UWEZEKANO WA KUPATA SARATANI
Kinywa na koo (<i>Oral cavity, pharynx and esophagus cancer</i>)	Inaenea kwa kasi katika nchi zinazoendelea kama Tanzania. Zimeonekana kuwapata zaidi wanaume kuliko wanawake	Mboga-mboga, matunda, aina za kunde, nafaka zisizokobolewa	Pombe, nyama nyekundu, nyama zilizosindikwa, unene, sigara/ tumbaku
Matiti (<i>Breast cancer</i>)	Huwapata wanawake kwa wingi zaidi ulimwenguni. Inaongezeka kwa kasi katika nchi zinazoendelea.	Kunyonyesha mtoto, mazoezi ya mwili, na ulaji bora.	Pombe, unene (vyakula vinavyoongeza unene hasa vitokanavyo na wanyama)
Tezi ya kiume (<i>Prostate cancer</i>)	Kwa wanaume hii ni ya pili kwa ukubwa.	Mazoezi, mboga mboga, matunda, nafaka zisizokobolewa	Utumiaji kwa wingi (kupita kiasi) maziwa na bidhaa zitokanazo na maziwa, nyama zilizosindikwa
Shingo ya uzazi (<i>Cervical cancer</i>)	Huwapata wanawake kwa wingi zaidi nchini Tanzania, na ni ya pili duniani. Inasababishwa pia na virusi katika shingo ya kizazi	- Matunda na mboga mboga hasa karoti - Usafi wa mwili - Kuepuka ngono katika umri mdogo	- Usababishwa na virusi - Ngono katika umri mdogo. - Kuwa na wapenzi wengi

AINA YA SARATANI (Saratani ya ...)	MAELEZO	HUPUNGUZA UWEZEKANO WA KUPATA SARATANI	HUONGEZA UWEZEKANO WA KUPATA SARATANI
Utumbo mpana (<i>Colorectum cancer</i>)	Saratani ya tatu kwa ukubwa duniani. Inaambatana sana na maisha ya mijini na ongezeko la “maendeleo” (industrialization).	Vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi (kama Mboga-mboga, dona nk) matunda, aina za kunde, vitunguu saumu, mazoezi.	Nyama nyekundu, nyama zilizosindikwa, pombe, unene, kitambi, vyakula au vinywaji vyenye surkari nyingi
Mapafu (<i>Lung cancer</i>)	Hii ndiyo iliyoenea kwa wingi zaidi ulimwenguni. Robo-tatu ya wanaopata saratani hii ni wanaume.	Jamii ya kunde, mboga-mboga, matunda (hasa ya njano), nafaka zisizokobolewa, mazoezi	Sigara, utumiaji wa mafuta mengi hasa yatokanayo na wanyama, nyama nyekundu, nyama zilizosindikwa
Tumbo (<i>Stomach cancer</i>)	Imeenea sana katika nchi zinazoendelea kama Tanzania. Kiasi cha asilimia 60 ya wanaopata saratani hii ulimwenguni ni wanaume.	Mboga-mboga, matunda, jamii ya kunde.	Vyakula vyenye chumvi nyingi, vilivyosindikwa kwa moshi, nyama zilizochomwa. (hasa zikiungua)
Ini (<i>Liver cancer</i>)	Ni saratani ya sita kwa ukubwa duniani. Ipo sana nchi zinazoendelea.	Jamii ya kunde	Pombe, chakula kilichosibikwa hasa vyenye “aflatoxin”, km. karanga au nafaka zilizoota ukungu, unene
Kongosho (<i>Pancreas</i>)	Inatokea zaidi nchi zilizoendela na huathiri wanaume zaidi	Kunde, mboga mboga hasa za njano, matunda, mazoezi	Unene, nyama nyekundu
Kizazi (<i>Endometrium</i>)	Saratani hii imehusishwa sana na unene wa kupita kiasi, na upungufu wa mazoezi ya mwili.	Matunda, mazoezi	Unene

(Chanzo: WCRF, 2007)

The Centre for Counselling, Nutrition and
Health Care (COUNSENUTH)
United Nations Rd./Kilombero Str.
Plot No. 432, Flat No. 3
P.O Box 8218, Dar es Salaam, Tanzania.
Tel/Fax: +255 22 2152705, Cell: +255 755 165112
Email: counsenuth@cats-net.com
www. counsenuth-tz.org



Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi Mtendaji
Kituo cha Ushauri Nasaha, Lische na Afya
(COUNSENUTH)

ISBN 978-9987-9017-6-0

