

Kemoterapötikler - beslenme ilişkisi

Rabia Yıldız



1998 yılında İstanbul'da doğdu. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Hemşirelik Bölümü'nden 2020 yılında mezun olduktan sonra Acıbadem Maslak Hastanesinde göreve başladı. Halen Meme Kliniğinde Onkoloji Vaka Yönetici Hemşiresi olarak görev yapmaktadır.

Onkolojide tanı alınan ilk andan itibaren tedavinin devam ettiği süre boyunca hastaların en çok sorduğu sorular hep beslenmelerini nasıl düzenlemeleriyle ilgili oluyor. Bu yazıda kemoterapötiklerle beslenmenin ilişkisini anlatırken hastaların en çok sorduğu sorulara da yanıt vermiş olacağım. Kemoterapi kanser hücrelerini yok etmek, büyümelerini kontrol altına almak için uygulanan ilaç tedavisidir. Tek başına ya da cerrahi ve radyoterapiyle beraber de uygulanabilir. Oral kemoterapötikler hastalara intravenöz uygulanan kemoterapötiklere göre kolaylık sağlar ancak farklı zorlukları da beraberinde getirir. Zorluklar birçok gıda etkileşimi sebebiyle karmaşık bir hâl alabilmektedir. Besinlerin, mide boşalma süresini etkileyerek, gastrointestinal sistem PH'sini değiştirerek, splanknik kan akışını artırarak, safra akışını uyararak veya direkt olarak ilacın kendisiyle fiziksel olarak etkileşerek farmokokinetiği etkileyebilmektedir. Yalnızca oral ilaçların değil tüm kemoterapi ilaçlarının besin etkileşimi olabilmektedir. İnsanlar tedavi süresince tamamlayıcı ürünler kullanmak istemektedirler ve bu listenin ilk sırasını vitaminler ve ikinci sırasını da besin takviyeleri bulunmaktadır. Biyoaktif alternatiflerin kemoterapötiklerle beraber kullanımından kaynaklanan etkileşimler sonucunda aktif halde bulunan ilaçların plazma düzeylerinde değişiklikler görülebildiği gibi terapötik

etkinliğini de etkileyebilmektedir. Bu besinlerden en çok bilinenler ise greyfurt suyu, sarı kantaron ve nardır. Greyfurt suyundaki biyoaktif bileşenlerin bağırsak ve karaciğer inhibisyonundan sorumlu proteinle (CYP3A4) etkileşerek kemoterapötik ilaçların metabolizmasının azalmasına neden olmuştur. Sarı kantaronun çiçekli kısımlarından elde edilen ekstratların depresyon, anksiyete ve uyku bozukluklarında işe yaradığı bilirse de kemoterapötiklerle beraber kullanımında CYP3A4 ile etkileşerek ilaç metabolizmasını artırıp biyoyararlanımı ve antitümör aktiviteyi azaltabilmektedir. Bu nedenle kemoterapötik ajanlarla beraber kullanımından kaçınılmalıdır. Narın antioksidan ve anti-enflamasyon özelliğinin gen ekspresyonunu düzenlemek, hücrel mekanizmaları modülüle etmek, metastazı sınırlamak için anti-mutajenik ve antiproliferatif aktivitelere sahip olduğu da söylenilmektedir. Nar ve bileşenlerinin antioksidan özelliğe sahip ellagitanninler ve punikalagin gibi önemli bileşiklere sahip ve bu sebeple de kanser tedavisinde ve istenilmeyen yan etkilerin yönetiminde tedaviye yardımcı olarak gösterildiği çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmaların yanı sıra CYP3A4 ile etkileşerek ilaç metabolizmasını bozarak biyoyararlanımı azaltabildiği de bilinmektedir.

Kanserin tedavi yöntemlerinden biri olan kemoterapide kullanılan kemoterapötiklere bağlı olarak değişimle beraber en çok görülen yan etkiler;

kemik iliğinde baskılanmaya bağlı anemi, trombositopeni, lökopeni, bulantı, kusma, alopesi, mukozit, ağrı, halsizlik, yorgunluk, konstipasyon, diyare, cinsel ve nörolojik problemler olarak genellenebilir. Kliniklerde görmekteyiz ki hastalar genellikle baş edemedikleri yan etkilerde yeterince ilaçla maruz kalan bedenlerini ilaçsız olarak besinlerle tedavi etmenin ya da yan etkiyi azaltmanın yolunu aramaktadırlar. Hastaların nötropenik bir tablo ile karşılaştıklarında yeniden beslenme düzeni yapmamızın asıl amacı besin kaynaklı oluşabilecek enfeksiyonel tabloyu önlemek, gastrointestinal sistem kolonizasyonu sağlayan mikroorganizmaları elimine etmek, mantar ve bakteri bulaşını azaltmaktır. Bunun için hastaya çiğ sebze ve meyveden, az pişmiş etten, kümes hayvanı ve deniz ürünlerinden uzak durması gerektiğini, pastörize olmayan süt ve süt ürünlerini tüketmemesi gerektiği mutlaka hatırlatılmalıdır. Nötropenide besin kısıtlamasının yanı sıra, doğru besine ulaşabilmek de önem arz eder. Ne yazık ki gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde temiz besine ulaşmak bile çok zor iken bu tabloda bir hasta için bu yaklaşımların önemi daha büyüktür.

Dünyanın birçok bölgesinde ve Türkiye'de çok yaygın kullanıma sahip olan zencefil, kemoterapötiklerin sebep olduğu bulantı kusma yönetiminde kullanılmaktadır. Literatürde de bunu destekleyen birçok çalışma bulunmak-

tadır. Meme kanserli hastalarda yapılan bir çalışmada zencefil kullananların kullanmayanlara göre emezislerinin daha az olduğu saptanmış. Zencefilin genellikle çay olarak tüketmeyi tercih eden hastalar olsa da bulantıdan çok korkan bir hastanın evde tüm yemekleri zencefilli yapmaya başlaması da literatürde bu kadar kuvvetli çalışmaların varlığıyla olmuştur. Bulantı sebebiyle hastalar besin almaktan kaçınmakta ya da besin alamamaktadırlar. Oral beslenmeyi bozan bir diğer yan etki de mukozittir. Besin tüketimini zorlaştıran bu yan etkiyi yine bazı besinlerle iyileştirebilmek de mümkün. Ağız içerisinde çalkalanarak yutulan karadut pekmezinin mukozit iyileşmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Hangi hastama mukozitleri için karadut önersem hep olumlu dönüşler aldım, yaralarının hızla iyileştiğini ifade ettiler. Yine ağızda çalkalanarak yutulan balın mukozitleri iyileştirmese de neden olduğu ağrıyı hafiflettiği, arı sütünü günde iki kez ağız içerisinde çalkalayıp yutmanın da ağız içi yaralarının iyileşmesini hızlandırdığı bilinmektedir. Ayrıca hurma ağacı poleninun ağız mukozasında bulunan yağ asitlerini doğal olarak bulundurmasından dolayı hücre yenilenmesine katkıda bulunduğu fakat iyileştirmeye alakalı yeterli literatür bilgisi bulunamamıştır. Çok sayıda probiyotik içeren kefirin antifungal ve antibakteriyel etkisi olduğu bilirse de ağız içi yaraların önlemede etkisiz bulunmuştur. Kemoterapötikler gastrointestinal sistemin hücrelerine de zarar vermektedir. Bağırsak sorunu çeken bir hastada; ilk olarak diyet değişikliği ile öneride bulunmaktayız. Konstipasyonu olan hastaların günde 1500-2000 ml sıvı almalarını, çok sıcak ya da çok soğuk yiyeceklerinden kaçınmalarını, kuru erik suyu, papaya gibi doğal laksatifleri kullanmalarını, lifli besinler tüketmelerini, kahve, çay ve alkol kullanımından kaçınmalarını, gaitayı katılaştırdığı için peynirden uzak durmalarını, hafif fiziksel egzersizler yapmalarını önermekteyiz.

Diyare olan hastalara da sindirimi kolay, yağsız, kalorisi ve protein değeri yüksek besinler tüketmelerini, aşırı sıcak ve soğuk yiyeceklerden kaçınmalarını, sıvı kaybının yerine konulması için günde 2000-2500 ml sıvı almalarını, elma, muz, patates, yulaf ezmesi tüketerek lifli besinlere tercih etmelerini, daha az miktarda ve acıklıkça sık aralıklarla beslenmelerini, yağlı, taze meyve su-

ları, çiğ sebzeler, acılı, baharatlı, gaz yapan yiyeceklerden ve alkolden uzak durmasını önermekte ve desteklemekteyiz. Birçok besinin tedavide yararlı olacağını düşünürken farklı etkilerle kemoterapötiklerin biyolarlanımını düşürme ihtimalini göz ardı ediyoruz. Bazen de hiç ihtimal vermediğimiz besinlerin baş edilemeyen yan etkilerde baş etmemize yardımcı olduğunu fark etmiş oluyoruz. Kanseri tanıyan bireylerin beslenmesinin değerlendirilmesi multidisipliner olarak doktoru, hemşiresi ve diyetisyeni tarafından yapılmalı, hastaya özgü olarak ihtiyacı olduğu dönemde doğru besinlerle ilgili bilgilendirme yapılmalıdır.

Kaynaklar

Arslan, M. (2014). Meme Kanserli Kadın Hastalarda Kemoterapiye Bağlı Gelişen Bulantı, Kusma ve Öğürme Üzerine Zencefil Kullanımının Etkisi.

Arslan, M., & Özdemir, L. (2015). Kemoterapiye Bağlı Gelişen Bulantı-kusmanın Yönetiminde Kullanılan Tamamlayıcı Tedavi Yöntemleri.

Bekar, C., & Açıkgöz, A. Nötropenik Diyette Güncel Yaklaşımlar/Current Approaches to Neutropenic Diet. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 5(1), 87-94.

Can, D. D. G., & Doğan M. D. Baş-boyun Radyoterapisi Alan Hastalarda Karadut Pekmezinin Oral Mukozitleri.

Cheshomi, H., Bahrami, A. R., Rafatpanah, H., & Matin, M. M. (2022). The Effects of Ellagic Acid and Other Pomegranate (*Punica Granatum L.*) Derivatives on Human Gastric Cancer AGS Cells. Human & Experimental Toxicology, 41, 09603271211064534.

Chu, E., & Sartorelli, A. C. Kanseri Kemoterapisi.

Elkern Y, Tawashi R. Date Palm Pollen as A Preventative Intervention in Radiation and Chemotherapy-induced Oral Mucositis: A Pilot Study. Integr Cancer Ther.

Erdem Ö, Güngörmüş Z. The Effect of Royal Jelly on Oral Mucositis in Patients Undergoing Radiotherapy and Chemotherapy. Holist Nurs Pract. 2014; 28(4):242-246. doi: 10.1097/HNP.000000000000033

Esercan, T. Y., & Merih, Y. D. (2010). Kemoterapide Semptomların Yönetimi. Zeynep Kamil Tıp Bülteni, 41(1), 35-42.

Geisen, S. M., & Sturla, S. J. (2019). Can Foods or Herbs Alter the Bioavailability of Chemotherapy Drugs?. ACS Pharmacology & Translational Science, 2(2), 143-146.

Hussein, L., Gouda, M., & Buttar, H. S. (2021). Pomegranate, its Components, and Modern Deliverable Formulations as Potential Botanicals in the Prevention and Treatment of Various Cancers. Current Drug Delivery.

Karabulutlu Ö. (2009). Kemoterapi Alan Hastalarda Semptom Yönetimi ve Yaşam Kalitesinin Sürdürülmesi. Florence Nightingale Journal of Nursing, 17(3), 218-225.

Kiki, İ. (2014). Kemoterapiye Bağlı Mukozit. Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği F

Birçok besinin tedavide yararlı olacağını düşünürken farklı etkilerle kemoterapötiklerin biyolarlanımını düşürme ihtimalini göz ardı ediyoruz. Bazen de hiç ihtimal vermediğimiz besinlerin baş edilemeyen yan etkilerde baş etmemize yardımcı olduğunu fark etmiş oluyoruz.

Ovayolu, Ö., & Ovayolu, N. (2013). Onkolojide Semptom Yönetiminde Kullanılan Kanıt Temelli Tamamlayıcı Yöntemler ve Etkileri. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1(1), 83-98.

Parsad, S., & Ratain, M. J. (2017). Food Effect Studies for Oncology Drug Products. Clinical Pharmacology & Therapeutics, 101(5), 606-612.

Pehlivan, Z., Güner, S. G., & Nural, N. Kanseri Hastalarında Bir Semptom Konstipasyon: Literatür İncelemesi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(1), 139-144.

Rapa, S. F., Magliocca, G., Pepe, G., Amodio, G., Autore, G., Campiglia, P., & Marzocco, S. (2021). Protective Effect of Pomegranate on Oxidative Stress and Inflammatory Response Induced by 5-Fluorouracil in Human Keratinocytes. Antioxidants, 10(2), 203.

Samdariya S, Shirley Lewis, Heena Kauser, Iqbal Ahmed, and Dewesh Kumar. A Randomized Controlled Trial Evaluating the Role of Honey in Reducing Pain due to Radiation Induced Mucositis in Head and Neck Cancer Patients. Indian J Palliat Care. 2015; 21(3): 268-273. doi: 10.4103/0973-1075.164892

Sonbol, MB, Jain, T., Firwana, B., Hilal, T., DeLeon, T., Murad, A., ... & Khera, N. (2019). Kanseri Enfeksiyonlarını Önlemek İçin Nötropenik Diyetler: Güncellenmiş Sistemik İnceleme ve Meta-Analiz. BMJ Destekleyici ve Palyatif Bakım, 9 (4), 425-433.

Topuz E, Derin D, Can G, et al. Effect of Oral Administration of Kefir on Serum Proinflammatory Cytokines on 5-FU Induced Oral Mucositis in Patients with Colorectal Cancer. Invest New Drugs. 2008; 26 (6):567- 572. doi:10.1007/s10637-008-9171-y

Uğur, Ö. (2014). Kanseri Hastasının Semptom Yönetimi. Turkish Journal of Oncology/Türk Onkoloji Dergisi, 29(3).