**Lenfoma ve hodgkin lenfomada tavsiyeler ve diyet desteği**

* 40 diş sarmısak 2 litre limon suyu ile karıştırılır. Tansiyonu olanlarda, sarmısağa allerjisi olmayanlarda günde 1 çay bardağı içilir. Dokunanlarda yarım çay bardağı, veya 1 çorba kaşığı da içilebilir. Önce 1 çorba kaşığı ile başlanır. Dokunmazsa yavaş yavaş artırılır. 20 günden sonra doz yarıya düşülerek 6 ay devam edilir.
* Yarım kilo iyi bal içine 500 gram zerdeçal, 15g karabiber toz halinde karıştırılır. Günde 1 tatlı kaşığı yenir.
* Günde 1 çorba kaşığı susam yağı kırmızı üzüm pekmezi ile karışık olarak yenir.
* Günde yarım çay bardağı buğday çimi suyu, öğle vakti içilir. Çim boyu 3 cm’se 1 çorba kaşığı yeter.3cm üzerinde ise yarım çay bardağı içilir. Henüz çimlenmişse 1 tatlı kaşığı yeter.
* Günde 1 bardak ahududu yenir. Eğer yenemiyorsa püresi yapılabilir. Yine de yenemiyorsa 5 dakika kısık alevde kaynatılarak kompostusu yapılır. Taneleri de yenir. Ahududu yoksa, böğürtlen veya çilek, karadut, vişne, yaban mersini de yenebilir. Şekersiz marmelatı da yapılabilir. Kış mevsiminde bu meyveler bulunmayacağından, onun yerine 1 büyük nar yenir. Eğer şekersiz yenemiyorsa, kayısı gibi şekerli meyve püreleri ile karıştırılır.
* Günde 2 bardak domates suyu, kış aylarında domates suyu yerine 1 çorba kaşığı salça tercih edilir.
* Bol sebze ve meyve, mevsimine göre hangileri mevcutsa ona göre seçilir. Günde en az 1kg elma, yarım kg armut, 100gram turp, 100gram kırmızı pancar, 50g brokoli, 1 adet havuç, 1 nar, 1 bardak vişne, 1 ahududu veya 1 bardak böğürtlen, çilek, karadut, yaban mersininden biri, 2 adet salatalık, 1 portakal veya 2 mandalina, yarım küçük maruldan karışık meyve suyu hazırlanır ve içilir.
* Tahıl ve bakliyat haftada en az 4 gün tüketilir. Bakliyat günlük 25g olmalıdır.
* Sabah akşam birer kase yoğurt veya ayran (hepsi koyun veya keçi sütünden yapılmış olmalı)
* Her gün değişik bir sebze yemeği yenir, mantar, karnıbahar, enginar, lahana, ıspanak, pazı, kereviz, fasulye, bezelye, ısırgan otu, ebe gümeci faydalıdır. Yemekleri pişirirken su ilave edilir. Soğanı, yağı, salçası yemek pişmeye yakın ilave edilir. Yemek yeme zorluğu çekenlerde, pişirildikten sonra püre haline getirilerek yedirilir.
* Günde 1 adet hurma, 1 tatlı kaşığı taze çam fıstığı, 10 adet kayısı veya badem
* Ekmek olarak arpa, kepekli veya yulaflı, veya çavdarlı ekmek yenir,
* Yağ olarak zeytinyağı tercih edilir, kostik madde kullanılmamış olmak şartı ile günde 7 adet yeşil zeytin yenmelidir.
* Haftada 3 gün somon veya palamut, ton balığı
* Balık yenemiyorsa günde 500mg balık yağı (omega3) alınır

Çocuklarda bu dozların yarısı uygulanır. 6 yaşından küçüklerde doktora sorularak ayarlanır.

**Azaltılması gerekenler:**

* Hayvani gıdalardan et azaltılmalı, tedavi başında ilk 6 ayda tamamen kesilir, sonra günlük 15 günde 50g'ı, 1 yıldan sonra haftada 100g
* Haftada 2 gün rafadan yumurta yenebilir
* Günde 1 bardak süt içilebilir. Günlük olmalıdır ve 5 dakikadan fazla kaynatılmamalıdır.
* Günde 1 patatesten fazla yenmez

Bu diyet esas tedavinin yanında destek tedavisi olarak uygulanabilir. Tek başına yeterli olmaz. Her hastanın gıdalara olan cevabı farklı olabilir. Birine iyi gelen, diğerinde yan etki yapabilir. Kullandığınız yeni bir gıdayı önce çeyrek dozunda kullanarak yan etki yapıp yapmayacağını kontrol edin. Bu dozda dahi yan etki yapıyorsa tamamen kesin. Bazı hastalarda bu diyettekilerin hepsi birden uygulanmaz. Hastanın başka rahatsızlıkları da olabilir. Kullandığı başka ilaçlar olabilir. Bazı gıdalar bu ilaçlarla etkileşebilir. Bazen onların etkisini artırır, bazen de azaltabilir. Gıdalar bölümünde bu gıdalar hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Yan etkilerini ve birlikte kullanılmaması gereken ilaçları muhakkak okuyunuz. Diyet bilgileri bilgilendirmek amacı ile verilmiştir. Kişinin kendi kendini tedavi etmesi amacı ile verilmemiştir. Çoğu normalde de tükettiğimiz gıdalardan seçilmiştir. Fakat yine de doktorunuza danışmadan kullanmayınız.