**Meme kanserinde tavsiyeler ve diyet desteği**

* Diyete başlarken biyokimya ve hormon tetkikleri yapılır
* Hasta şişmansa yavaş yavaş dengeli biçimde zayıflamalıdır. Menopoz sonrası dönem hastalarında bu özellikle önemlidir. Günlük alınan kalori miktarı 1500-1700 kaloriyi geçmemelidir
* Östrojen hormonları yüksek olanlar aşağıda verilen diyeti daha sıkı uygulamalıdır. Östrojen seviyesi düşük olanlarda kalori kısıtlanmasının önemi daha azdır. Prolaktin seviyesi yüksek olanlarda hayıt ağacı meyvelerinin toz şekli günde 400mg verilir, eğer bulunamazsa agnucaston adlı gıda türü ilaç, kahvaltıdan 1 saat önce 1 adet verilir. Doktor kontrolünde verilebilir.

Formun Üstü

* Günde 1 tatlı kaşığı balık yağı yenir
* Günde 50g kavrulmamış kabak çekirdeği yenir
* 1 bardak kaynamış suya 1 tatlı kaşığı kıyılmış kekik atılır. 3 dakika demlendikten sonra süzülür, içilir.
* Günde 10g kültür mantarı yeşil çayla birlikte 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 yarım kg domates, 200g brokoli ile yarım litre suda kaynatılır. Sabah akşam 1 su bardağı içilir. Geri kalan küspesi de yemeklere konur. 20 gün devam edilir. Sonra 20 gün ara verilir, tekrar edilir. 50g brokoli çiğ olarak sıkılarak suyu içilir
* Günde 2gram çörek otu balla macun yapılarak yenir (1kg iyi kaliteli çiçek balı içine 200gram iyice öğütülmüş çörek otu karıştırılır, sabah aç karına kahvaltıdan yarım saat önce 1 tatlı kaşığı yenir. En az 6 ay devam edilir.
* 40 diş sarmısak ezilir, 2 litre limon suyu ile karıştırılır. Sabah kahvaltıdan yarım saat önce 1 çay bardağı içilir. tansiyonu normal olanlarda yarım çay bardağı yeterlidir. Bittikten sonra 1 ay ara verilir, tekrar başlanır.
* 1 sap meyan kökü 1 litre suda 8 saat bekletilir. Buzdolabında saklanır. Sabah öğle ve akşam 1 çay bardağı içilir. 3 günde biter. Tekrar hazırlanarak 1 ay devam edilir. Tansiyon, şeker hastaları, kortizon kullananlar meyan kökü kullanamazlar
* Bol sebze ve meyve, günde 1 kg elma, yarım kg armut, yarım ayva, 2 adet salatalık, portakal veya greyfrut, nar, 50g brokoli, yarım küçük maruldan karışık meyve suyu hazırlanır ve içilir,
* Tahıl ve bakliyat nohut başta olmak üzere 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 tatlı kaşığı taze çam fıstığı, 10 adet kayısı veya badem
* Ekmek olarak 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
* 1 bardak ılık suya 1 çay kaşığı kuru maya, 1 damla iyot karıştırılıp içilir.

Bütün bunların hepsi birden uygulanmaz. Doktorunuza danışarak 2-3 maddeyi bir arada kullanablirsiniz.

**Yasak olanlar**

Genel kanser korunmasında yer alan yasaklar aynen geçerlidir. Meme kanserine özel olanlar aşağıda belirtilmiştir

* Kadınların gece vardiyesinde çalışmaları, gece ışıkların açık olarak uyunması
* Doktora sormadan hormon ilaçlarının kullanılması, özellikle östrojen içeren ilaçlar çok zararlıdır
* Kilo almak, şekeri hızla yükselten gıdalar yemek
* Sütyen kullanmak, sütyen askılarının ince ve sıkı olması daha da kötü
* Hareketsiz yaşam

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. İştahı az olanlara, yan etki görülenlere 2-3 tanesi dahi uygulansa fayda edebilir. Hastanın başka rahatsızlıkları da olabilir. Kullandığı başka ilaçlar olabilir. Bazı gıdalar bu ilaçlarla etkileşebilir. Bazen onların etkisini artırır, bazen de azaltabilir.