**Mide kanserinde tavsiyeler ve diyet desteği**

Arnavut biberindeki kapcaisin, zencefil, zerdeçal, sarmısak limon karışımı, enginar, çörek otu bal karışımı, nane limon çayı, yeşil çay, sarı kantaron mide kanserinde faydalıdır. Taze sıkılmış havuç suyu , barsaklarda oluşan ve barsak kanserine yol açabilen nitrozamini, nötralize edebilen, zararsız hale dönüştüren (antinitrosaminic)  maddelere sahiptir.  Mide yanması çekenler için bir bardak havuç suyu çok faydalıdır. Havuçta bulunan alpha-phellandrene, cinnamic acid  barsakları boşaltıcı özelliğe sahip olduğundan, barsak sisteminin sağlıklı çalışmasında  oldukça etkilidir.

* Reflü olan hastalarda, 25 gram meyan kökü, 1.5 litre soğuk su içine akşamdan konur. Demlenmeye bırakılır. Ertesi gün süzülür, sabah akşam 1çay bardağı içilir. Suyu bitince ilave edilerek 3 gün boyunca içilir. Buzdolabında saklanır.
* Sabah akşam birer kase yoğurt veya ayran (hepsi koyun veya keçi sütünden yapılmış olmalı)
* 1 tatlı kaşığı sarı kantaron, 1 tatlı kaşığı ebe gümeci ile 1 bardak suda kısık alevde 3 dakika kaynatılır, süzülür,  içilir, (sabah ve aç) 1 ay devam edilir
* 1 bardak suda 2 adet karanfil dişi 2 dakika kaynatılır, içilir. Yan etki veya alerji yapmazsa sabah, öğle ve akşam tekrarlanır. 7-8 dişe kadar çıkılabilir. Karanfil ağızda da çiğnenebilir, yutulabilir
* 1 tatlı kaşığı gül yaprağı 1 bardak suda 5 dakika kaynatılır. Yarım saat demlendirilir. Sonra içilir.
* Günde 400mg propolis içeren gıda türü ilaç alınır
* 500gram çiçek balı içine 500gram zencefil karıştırılır, sabah, öğle akşam yarım çay kaşığı içilir
* 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.
* 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.
* Ebe gümeci, semiz otu, soğan, ıspanak, pazı, kekik, bamya, taze baklagiller de faydalıdır. Hastalara her gün değişik bir sebze yemeği, haşlama ve zeytinyağlı olarak hazırlanır. Karnıbahar, lahana, ıspanak, pazı, kereviz, fasulye, bezelye, ısırgan otu da faydalıdır. Yemekleri pişirirken su ilave edilir. Soğanı, yağı, salçası yemek pişmeye yakın ilave edilir. Yemek yeme zorluğu çekenlerde, pişirildikten sonra püre haline getirilerek yedirilir. Yemeği yedikten sonra hasta dikkatle takip edilir. Eğer gaz sancısı, bulantı kusma gibi şikayetler yapıyorsa bir dahaki sefere o gıda ya azaltılır, ya da kesilir. Yemeklere yarım çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kimyon ilave edilir. Bu bütün kanser hastalarında yapılır.
* Eğer hasta bu sebzeleri hiç yiyemiyorsa, sebze tohumları yedirilmelidir. Bu tohumlar ezilerek çok az miktarda bal veya meyve suyu içinde verilebilir. 500g kekik balı içine 50g öğütülmüş çörek otu, 5g deve dikeni tohumu, 5g havuç tohumu, 5g bamya tohumu, 5g tere tohumu, 5g ısırgan tohumu, 5g turp tohumu, 50g zerdeçal, 5g toz karabiber, 10gg toz zencefil karıştırılır. Tohumlar da öğütülerek karıştırılır. Öğle yemeği arasında 1 tatlı kaşığı 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.
* 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 bardak böğürtlen, çilek, karadut, yaban mersininden biri, 2 adet salatalık, 1 portakal veya 2 mandalina, yarım küçük maruldan karışık meyve suyu hazırlanır ve içilir. Eğer ağrı yaparsa doz düşülür. Yine ağrı yaparsa kaynatılarak verilir.
* Tahıllardan fasulye, barbunya ve lahanagiller hergün değişik değişik yenir. Gaz yaparsa nane,  kekik gibi gaz gidericilerle yenebilir. 1 kaşık pirinç 2 bardak suda kaynatılır. Suyu iyice koyulaşınca hastaya yedirilir. Bu gaz sancısına çok iyi gelir. Soğanlı arpa çorbası, sarımsaklı brokoli çorbası, sarımsaklı fasulye çorbası, ıspanaklı sarımsaklı çorba, soğanlı domatesli mecimekli çorba hergün değişik olarak içirilir. İştahı olmayanlarda çorbalara ağırlık verilir.
* Günde 3 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.
* Günde 1.5-2litre hafif su içilmelidir.Hafif su ile ilgili olan bölümü okuyun ve hazırlayın. Musluk suyu yemeklerde dahi kullanılmaz. Kullanılan sebze, meyve ve bakliyat da hibrit veya transgenik tohumlarla elde edilmemiş olmalıdır.
* Yemek yerken lokmalar iyice çiğnenmeli, en az 40 kere çiğnenip yumuşatılmalıdır
* Günde 2 öğün yenmeli, öğün aralarında kaymaksız yoğurt, haşlama ve taze meyve kabukları ile beraber yenebilir, yemeklere az tuz ve yağ koyulmalı, K potasyum oranı yüksek, sofra tuzu az olan iyotsuz tuzlar tercih edilmelidir
* Elma, şeftali barsakları dengeleyicidir, midede ağrı varsa meyveler çiğ yenmez.
* Günde yarım saat mümkünse güneş ışığında yürüyüş
* Mümkünse toprakla uğraşılmalı, çiçek, sebze, meyve yetiştirilmelidir.

**Azaltılması gerekenler:**

* Hayvani gıdalardan et azaltılmalı, tedavi başında ilk 6 ayda tamamen kesilir, sonra 15 günde 50g'ı, 1 yıldan sonra haftada 100gı geçmemelidir.
* Tereyağı 1 tatlı kaşığı yenebilir.
* Günde 5-6g’dan fazla tuz yenmez. Himalaya tuzu başta olmak üzere, kaya tuzu, deniz tuzu, sırası ile tercih adilir. Beyaz tuz yenmez.
* Günde 1 bardak pastörize edilmemiş, 5 dakikadan fazla kaynatılmamış günlük süt içilebilir.
* Haftada 2 gün rafadan yumurta yenebilir
* Günde 1 patatesten fazla yenmez
* Kavun, karpuz, muz gibi kan şekerini hızla yükselten meyveler 100g’dan fazla yenmez.

**Yasak olanlar**

Genel kanser diyetindeki yasaklar geçerlidir.

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. 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.