

# טיפים למתמודדות עם סרטן השד

אינה קראבצקי, זוכת מאסטר שף, נותנת טיפים להתמודדות עם תופעות הנפוצות בקרב חולות סרטן שד. ההמלצות התזונתיות הן בליוויה של **יעל שפאץ, דיאטנית קלינית**, המתמחה בטיפול בחולי סרטן.

**דפנה פוליטי סופרין, פיזיותרפיסטית מוסמכת**, מומחית לטיפולים לימפטיים, מדגימה כיצד לבצע עיסוי לימפתי וחבישה עצמית ליד לימפיתית.

[לצפייה בפליי-ליסט המלא בערוץ היוטיוב של רוש ישראל <<<](#)

## התמודדות עם חוסר תיאבון

[לצפייה בסרטון](#)

[לצפייה במתכון](#)

## התמודדות עם קיבה רכה

[לצפייה בסרטון](#)

[לצפייה במתכון](#)

## התמודדות עם בחילות

[לצפייה בסרטון](#)

[לצפייה במתכון](#)

## התמודדות עם שינויים בהרגלי טעם וריח

[לצפייה בסרטון](#)

[לצפייה במתכון](#)

## התמודדות עם עצירות

[לצפייה בסרטון](#)

[לצפייה במתכון](#)

## עיסוי עצמי לבצקת לימפיתית ביד

[לצפייה בסרטון](#)

אם עברת ניתוח להוצאת קשריות הלימפה מומלץ לבצע פעם ביום עיסוי למפתי עצמי. הוא עשוי להקל ובמקרים מסויימים גם למנוע את הבצקת הלימפיתית.

אחת הפעולות היעילות בטיפול בבצקת לימפיתית היא חבישה מיוחדת של הזרוע. אם עברת ניתוח להוצאת קשריות הלימפה כדאי לך ללמוד כיצד לבצע חבישה עצמית.

## חבישה עצמית ליד לימפיתית

[לצפייה בסרטון](#)

# סנדוויץ' רוסטביף

## מצרכים ל-4 מנות:

- 1 ק"ג נתח סינטה
- 4 ענפי רוזמרין
- 2 כפות חרדל דיז'ון חלק
- כף פלפל שחור
- 2 כפות שמן זית

## להגשה:

- כיכר לחם מלא עגול (רצוי שיפון, חיטה מלאה, סובין)
- 4 כפות מיונד משובח
- 2 כפות חרדל דיז'ון גרגירים
- 1 שן שום כתוש
- 2 עגבניות פרוסות לעיגולים
- 2 חופנים רוקט
- כף שמן זית
- כפית חומץ בלסמי
- מלח ים אטלנטי
- פלפל שחור גרוס

## אופן ההכנה:

מורחים את נתח הסינטה בשמן זית ומפלפלים, צורבים מכל הצדדים על מחבת שחוממה היטב עד להזהבה. מצננים מעט את הנתח ומורחים אותו היטב בחרדל ומפזרים את הרוזמרין. מחממים תנור ל-220 מעלות וצולים את הנתח 20 דקות. מקררים היטב! רצוי אפילו לילה במקרר.

## להגשה:

את פרוסות הלחם צולים מעט על מחבת חמה או בטוסטר. מערבבים את המיונד, חרדל והשום. את הרוקט מתבלים במלח ים אטלנטי, פלפל, שמן זית וחומץ בלסמי. את הסינטה פורסים לפרוסות דקיקות ומתבלים במלח ים אטלנטי. מרכיבים את הסנדוויץ' – מורחים את הלחם בממרח חרדל, עורמים מהסינטה, רוקט ופרוסות עגבניה. עוד שכבה של נתחי סינטה וסוגרים את הסנדוויץ'. מגישים עם קורנישונים קטנטנים!



# פסטה אליאוליו עם נתחוני עוף

## אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל מצרכי המרינדה ומשרים את העוף כחצי שעה. מייבשים היטב את הנתחים בנייר סופג ומקפיצים עד להזהבה קלה במחבת שחוממה היטב (כשתי דקות מכל צד). שומרים בצד. מבשלים את הפסטה בהרבה מים מומלחים עד למידת עשייה אל דנטה! ושומרים בצד כוס ממי בישול הפסטה. כשהפסטה כמעט מוכנה, שמים במחבת את שמן הדית, השום והצ'ילי. כשהשמן חם, מוסיפים את הפסטה המסוננת ומקפיצים כדקה, מוסיפים את מי הבישול ומקפיצים עוד כדקה. מוסיפים את נתחי העוף והפטרודיליה הקצוצה. מתבלים במלח ומעט פלפל שחור. מערבבים היטב הכל יחד ומגישים.



## מצרכים ל-4 מנות:

1/2 ק"ג נתחי עוף  
חבילת ספגטי  
3 שיני שום קצוצות  
קורט צ'ילי יבש  
1/2 כוס שמן דית  
חצי צרור פטרודיליה קצוצה דק  
**למרינדת העוף:**  
1/3 כוס שמן דית  
מיץ מחצי לימון  
חצי כפית מלח  
קצת פלפל שחור  
כף טימין טרי

# מרק עוף עם כדורי פרגית

## מצרכים ל-4 מנות:

לכדורי הפרגית:

1/2 ק"ג פרגית טחונה

בצל קטן מגורר בפומפיה

4-5 כפות פירורי לחם

1 ביצה

כפית מלח

חצי כפית פלפל שחור

קורט אגוד מוסקט טחון

## להגשה:

מעט פטרוזיליה / שמיר קצוצים

למרק:

2 כפות שמן זית

1 בצל קטן חתוך דק

2 כרישות חתוכות לעיגולים (רק החלק הלבן)

1 גזר גדול חתוך לקוביות

1 תפוח אדמה חתוך לקוביות

1 קולורבי חתוך לקוביות

כפית מלח

2 עלי דפנה

5 גרגירים שלמים של פלפל שחור

חצי כפית של גרגירי שומר

מעט פלפל שחור

## אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל מצרכי כדורי הפרגית ונותנים להם לנוח חצי שעה.

בינתיים, מחממים את שמן הזית בסיר גדול ומוסיפים את התבלינים היבשים – על ידי הדפנה, גרגירי הפלפל

וגרגירי השומר ומטגנים כדקה.

מוסיפים את הבצל, הגזר והכרישה ומטגנים 2-3 דקות.

מוסיפים מים חמים (כ-2 ליטר), מלח ופלפל שחור, מביאים לרתיחה, ומנמיכים את האש.

יוצרים מהתערובת הבשר כדורים קטנטנים וזורקים למרק. מוסיפים את תפוחי האדמה והקולורבי ומבשלים

הכל יחד כ-15 דק' נוספות.

## להגשה:

מגישים עם מעט פטרוזיליה / שמיר קצוצים

## בתאבון!



# לביבות תפו"א עם גבינת קשקבל ורוטב פטריות

## אופן ההכנה:

מקלפים את תפוחי האדמה ומבשלים אותם במים מומלחים עד לריכוך.  
מסננים היטב, ומועכים עם מועך תפוחי אדמה לפירה חלק.  
מקררים היטב.  
לפירה הקר מוסיפים את הביצה, הקמח, גבינת הקשקבל המגוררת, מלח ופלפל.  
מערבבים היטב ובעזרת ידיים רטובות יוצרים לביבות ומקמחים.  
מטגנים בשמן חם, חצי עמוק משני הצדדים עד להזהבה.

## לרוטב:

יוצקים למחבת שמן זית וכשהוא חם מוסיפים את השום.  
מטגנים כדקה, מוסיפים את הבצל ומתבלים במלח ופלפל.  
מקפצים כשתי דקות ומוסיפים את הפטריות החתוכות.  
מטגנים הכל יחד כחמש דקות עד להזהבה קלה.  
מוסיפים את השמנת החמוצה ומערבבים היטב. מבשלים הכל יחד כשתי דקות,  
מתקנים תיבול ומגישים לצד לביבות.

## להגשה:

טעים חם, ועוד יותר טעים בטמרפטורת החדר.



## מצרכים ל-3-4 מנות:

### ללביבות

3-4 תפוחי אדמה בינוניים  
100 גרם גבינת קשקבל מגוררת  
1 ביצה גדולה

3 כפות גדושות של קמח

ועוד קמח לקימוח

כפית מלח

חצי כפית פלפל שחור

שמן קנולה לטיגון

### לרוטב הפטריות:

סלסלת פטריות שמפיניון חתוכות לפרוסות דקות

1 שן שום קצוצה

בצל קטן קצוץ

גביע שמנת חמוצה

2 כפות שמן זית

חצי כפית מלח

פלפל שחור גרום

# דייסת שיבולת שועל

## אופן ההכנה:

בסיר שמים את שיבולת השועל, החלב, המים, המלח והסוכר. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים כעשר דקות. בינתיים קוצצים ביד את הפירות הטריים, הפירות היבשים ואת השקדים.

## להגשה:

בצלחת חצי עמוקה, שמים 5-6 כפות מהדייסה המוכנה. מפזרים מעל את הפירות (הטריים והיבשים) ומזכיפים מעל את הטחינה הגולמית והסילאן.



## מצרכים ל-2 מנות:

- כוס שיבולת שועל מלאה
- כוס חלב
- כוס מים
- קורט מלח
- כף סוכר חום
- 2-3 תמרים
- 2-3 שזיפים מיובשים
- 5-6 שקדים טבעיים / אגודי לוז
- 2 תאנים מיובשות
- תפוח ירוק / 2 תאנים טריות
- כף טחינה גולמית
- כף סילאן / דבש