

تغذیه مناسب برای بیماران تحت درمان سرطان :

تغذیه ی مناسب هنگام درمان سرطان (مصرف غذا های متنوع که بتواند مواد مغذی مورد نیاز بدن را برای مقابله با سرطان در اختیار بدن قرار دهد) به شما کمک می کند تا :

- احساس بهتری داشته باشید .
- انرژی و قوای جسمی شما حفظ شود.
- وزن مناسب خود را حفظ نمایید.
- تحمل شما را در برابر عوارض جانبی درمان افزایش بدهد.
- احتمال ابتلا به عفونت ها را کاهش دهد و بهبودی را تسریع کند.

اصول تغذیه :

پروتئین ها :

پروتئین ها را در منابع حیوانی مانند گوشت ، مرغ ، ماهی ، محصولات لبنی و تخم مرغ پیدا می کنید . منابع گیاهی پروتئین ها شامل انواع لوبیا ، نخود ، عدس ، آجیل ها ، محصولات سویا و غلات و دانه ها هستند .

چربی ها و روغن ها :

منابع حیوانی چربی ها شامل گوشت ها ، ماکیان ، ماهی ، لبنیات و تخم مرغ می باشد . برای تامین سلامتی از چربی های غیر اشباع تک زنجیره ای که در زیتون ، آجیل و ماهی وجود دارند و یا از چربی های غیر اشباع چند زنجیره ای که در روغن های گیاهی موجود است به جای چربی های اشباع موجود در گوشت ها و محصولات لبنی پرچرب استفاده کنید . از مصرف چربی ها و مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس خودداری کنید .

کربو هیدرات ها :

منابع خوب کربو هیدرات ها شامل میوه ها ، سبزی ها ، غلات

کامل و نان ها می باشند . سایر منابع شامل سیب زمینی ، پاستا ، آرد های سفید است سعی کنید مصرف شکر و شیرینی ها را محدود کنید .

ویتامین ها و مواد معدنی :

با مصرف رژیم غذایی متعادل و به میزان کافی انرژی و پروتئین این مواد در بدن تامین می شود . حداقل پنج واحد میوه و سبزی متنوع و رنگی به صورت روزانه مصرف کنید .

تغذیه بعد جراحی سرطان :

• با مصرف وعده ها و میان وعده های کوچک تغذیه خود را شروع کنید .

• غذاها و نوشیدنی های کم چرب را انتخاب کنید .

• در طول روز جرعه جرعه آب و آبمیوه و مایعات بنوشید .

تغذیه بعد از شیمی درمانی :

• در شیمی درمانی بافت های بدن آسیب می بینند پس رژیم غذایی باید دارای کالری بالا و کافی برای حفظ وزن و پروتئین کافی برای باز سازی بافت هایی که در اثر شیمی درمانی آسیب می بینند باشد .

• در روزهای درمانی یک ساعت پس از شروع درمان یک وعده مصرف کنید و میان وعده کوچک با خود همراه داشته باشید .

• در طول روز، وعده ها و میان وعده های غذایی خود را به طور مرتب مصرف کنید تا وزن ، توان و انرژی خود را حفظ کرده باشید .

• در وعده و میان وعده ها از منابع خوب پروتئین استفاده کنید . میوه و سبزیجات ، مواد گوشتی ، تخم مرغ ، نان سبوسدار ، حبوبات منبع سرشاری از پروتئین و مواد معدنی و ویتامین های گوناگون است .

چگونه بی اشتها بی برطرف کنیم ؟

- قبل از غذا خوردن کمی قدم بزنید .
- هر بار مقدار کمی غذا بخورید .
- به دلیل اختلال در پرزهای چشایی در اثر شیمی درمانی ، اشتها به فرآورده های گوشتی کم می شود و مزه گوشت در دهان تلخ می شود با زدن چاشنی و سس های گوناگون به گوشت می توان مزه آن را بهتر کرد یا با قاشق و چنگال غیر فلزی بخورید .

چگونه تهوع و استفراغ را برطرف کنیم ؟

- به دفعات بیشتر و به مقدار کم بخورید .
- آهسته بخورید تا هر بار مقدار کمی غذا وارد معده شود .
- مایعات را یک ساعت قبل غذا بخورید نه همراه آن
- غذاهای چرب یا سرخ کرده ممنوع می باشد .
- غذاها را نه خیلی داغ نه خیلی سرد میل کنید .
- غذا را خوب بجوید تا آسانتر هضم شود .
- بیشتر غذای خشک بخورید مثل نان برشته ، جوجه کباب ، گوشت آب پز .
- بیسکویت زنجبیلی بخورید .
- روز تزریق داروهای شیمی درمانی از غذاهای سنگین که هضمش دشوار است خودداری کنید .
- مایعات خنک و کم شیرین مثل آب ، آب سیب و مانند آنها بخورید . از رفت و آمد در محل هایی که بوهای گوناگون دارند مثل پیاز داغ ، سیر داغ ، بوی سیگار یا ادکلن های تند به مشام می رسد پرهیز نمایید .
- پس از غذا به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و تا دو ساعت پس از خوردن دراز نکشید .
- اگر دندان مصنوعی دارید آن ها را در آورید چون باعث تحریک و تشدید آشوب می شود .
- موقع دل آشوب از راه دهان نفس نکشید .

تغذیه مناسب برای بیماران تحت درمان سرطان



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت ا... محلاتی تبریز
مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت

ایمنی مواد غذایی :

- دست های خود را به طور مرتب بشوید.
- سطوح آشپزخانه ، وسایل و ابزارها و ظروف آشپزی را تمیز نگه دارید .
- غذاها را تا درجه حرارت مناسب بپزید غذاهای سرد شده را در یخچال یا فریزر نگهدارید .
- زمانی که به سالم بودن غذا شک دارید آن را دور بریزید و از مصرف آن خودداری نمایید.
- از خوردن گوشت ، تخم مرغ و ماهی به صورت خام یا نیم پز خودداری کنید آنها را کاملاً پخته یا آب پز کنید.
- لبنیات غیر پاستوریزه و آب میوه های غیر پاستوریزه را نخورید.
- غذاهای تاریخ گذشته یا فاسد و کپک زده را مصرف نکنید.
- از خوردن ترشیجات و مواد غذایی مانده و کپک زده خودداری نماید.
- میوه و سبزیجات را حتماً با محلول های ضدعفونی کننده شسته و حتماً قبل مصرف پوست آنها کنده شود قبل مصرف مکمل ها ، داروهای گیاهی و آنتی اکسیدان ها با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. چون ممکن است با درمان شما تداخل پیدا کنند .

آدرس: تبریز، میدان جهاد، گوی شهید محلاتی، بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی
تلفن: ۳۴۴۹۵۱۴۳ - ۴۱

تهیه و تنظیم : اعضای کارگروه آموزش به بیمار بخش شیمی درمانی
تأیید کننده : آقای دکتر جلیل واعظ قراملکی - فوق تخصص خون و انکولوژی
منابع : <http://WWW.MDconsult.com>
معاونت غذا و دارو دانشگاه
سایت هومکا
تاریخ بازبینی : بهار ۱۴۰۳

- لباس های آزاد بپوشید.
- آب نبات نعنایی یا ترش بمکید.

با ناراحتی های دهان و گلو چه می شود کرد؟

- تا می توانید مایعات بخورید .
- تکه های یخ بمکید.
- آب نبات های کم شیرین یا آدامس های کم شیرین استفاده کنید.
- چیزهای آبدار مثل میوه یا بستنی بخورید.
- غذاهای پخته را در مخلوط کن به صورت مایع در آورید تا مصرف آنها آسانتر شود.
- اگر مخاط دهان زخم است از مصرف خوراکی های اسیدی مثل گوجه فرنگی و پرتقال و غذاهای ترش بپرهیزید.
- دهان و لثه را تمیز بشوید و از مسواک نرم استفاده کنید روزی چند بار با مخلوط آب و نمک یا جوش شیرین غرغره کنید.

با اسهال چه کنیم ؟

- غذا را از صافی بگذرانید تا به روده ها استراحت داده شود.
- مایعات فراوان بخورید مثل آب سیب و چای کم رنگ .
- غذا را به دفعات متعدد و به مقدار کم بخورید . قهوه ، سوپ ، کلم ، ادویه جات و شیرینی نخورید ، مصرف موز ، پرتقال ، سیب زمینی و نوشابه های بدون گاز مفید است .

با یبوست چه کنیم ؟

- مایعات فراوان بخورید .
- غذاهای فیبری بخورید مثل سبوس ، نان گندم کامل و غلات ، سبزیجات پخته و خام و میوه های تازه و خشک شده.