



- * گوشت و تخم مرغ را به خوبی بپزید. استفاده از تخم مرغ خام توصیه نمی‌شود.
- * آلبمیوه ها، محصولات لبنی و عسل مورد استفاده تان حتما پاستوریزه باشد و مواد غذایی که تاریخ مصرفشان گذشته است را اکیدا استفاده نکنید.
- * از غذاهای بوفه ها و رستوران های سلف سرویس استفاده نکنید.

ی



تغذیه در کموتراپی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-038-32264825

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

بازنگری 1404 کد: PE/ONCO -KH-01-08

راهنمای تغذیه سالم:

- * در طول شیمی درمانی هضم مواد غذایی به تاخیر می‌افتد و اندکی مشکل می‌شود. استفاده از غذاهای نفاخ و پرچرب فرد را دچار سوء هاضمه می‌کند. به علاوه بدن به پروتئین و انرژی بیشتری احتیاج دارد. بنابراین مصرف غذاهای گوشتی، تخم مرغ، شیر کامل، عسل، بستنی، شیرینی جات (البته خیلی شیرین نباشد) توصیه می‌شود.
- * مصرف سبزیجات و میوه جات به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی و اکسیدانها برای مبتلایان به سرطان بسیار مفید است.
- * جهت پیشگیری از نفخ، بهتر است در طول شیمی درمانی مصرف غذاهای پرفیبر خام نظیر: سبزیجات و میوه جات خام و دانه های خوراکی را محدود کنید.
- * سبزیجاتی مانند هویج را بهتر است به صورت پخته مصرف نمایید.
- * در فواصل نوبت های شیمی درمانی از میوه جات و سبزیجات بیشتر استفاده کنید و قبل از مصرف این مواد غذایی را به خوبی بشوید و پوست آنها را بگیرید.
- * در طول شیمی درمانی از خوردن غذاهای پرچرب پرهیز کنید. از نان کامل و اسنک های دارای گندم کامل استفاده کنید.

مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در دوران کموتراپی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

توصیه های تغذیه ای جهت مقابله با بی‌اشتهایی:

* برخی از افراد در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارند، استفاده از حجم غذای بیشتر در این زمان توصیه می‌شود.

* اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید، غذاهای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و در طول روز از غذاهای مایع استفاده کنید.

* روزهایی که احساس می‌کنید میل به خوردن ندارید، سعی کنید روزانه حداقل ۶ الی ۸ لیوان مایعات بنوشید. آب برای انجام واکنش های بدن ضروری است.

* شکل طبخ غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند، تغییر دهید.

* زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.

* ورزش منظم به افزایش اشتهای شما کمک می‌کند. غذاهای آماده را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید مصرف کنید.

* اگر میل به خوردن غذاهای جامد ندارید، از مایعات مانند سوپ، ایمیوه و مواد مشابه استفاده کنید. توجه داشته باشید که این مواد باید حاوی مواد مغذی ضروری و پرکالری باشد.

* حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می‌کنند.

* سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

روش های پیشگیری از درد گلو یا دهان:

* در اثر رادیوتراپی و شیمی درمانی در دهان افراد حساسیت و دردناکی لته ها و سوزش گلو یا مری به وجود می‌آید. برخی از غذاها دهان را تحریک کرده و بلع و جویدن را مشکل می‌کند. افرادی که مبتلا به حساسیت مزمن دهان هستند بیشتر در معرض این مشکل قرار می‌گیرند.

* سعی کنید حتما قبل از شروع درمان با دندانپزشک مشورت نمایید.

* غذاهای نرم را که آسان جویده شده و بلع آنها راحت است میل کنید.

* از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

* غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

* هتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک تر باشد. غذای داغ گلو یا دهان را تحریک می‌کند.

* غذا را با کره مارگارین یا آب گوشت رقیق مخلوط کنید تا بلعشان راحت تر شود.

* دهان خود را هر از چندگاهی با آب بشویید تا باقیمانده غذا و باکتری ها از دهان پاک شود و ترمیم دهان سریعتر صورت گیرد.

روش های پیشگیری از تهوع و استفراغ:

* حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید و همراه با غذا مایعات مصرف نکنید.

* در روزی که نوبت شیمی درمانی دارید، از خوردن غذاهای سنگینی که به آسانی قابل هضم نیستند بپرهیزید.

* تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش می‌دهد مانند روش های تمرکز ذهن و تنفس عمیق انجام دهید.

* از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد تهوع درخواست کنید.

روش های پیشگیری از خستگی و افسردگی:

* درمان سرطان ممکن است هفته ها یا ماه ها طول بکشد. این درمان حتی ممکن است سبب ایجاد بیماری یا ناراحتی هایی علاوه بر بیماری اصلی شود. بنابراین، برای استراحت خود در طول روز برنامه ریزی کنید.

* فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاه تر کنید و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهید.

* پیاده روی های کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید و زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.