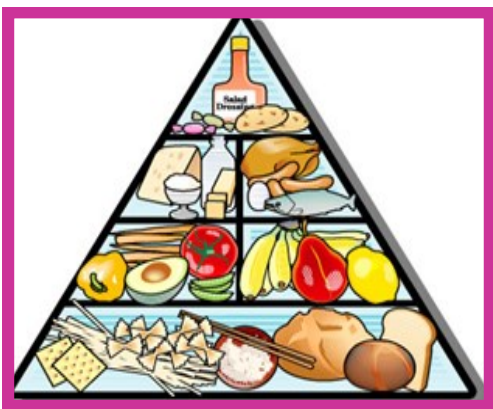




## برنامه غذایی بیماران تحت شیمی درمانی

کد: GCC-PA-077/09



## واحد آموزش همگانی و بیماران

تاریخ تولید: فروردین ماه ۱۳۹۱

تاریخ بازنگری: فروردین ماه ۱۴۰۰

## کم خونی

حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد بیماران در طول درمان شیمی درمانی دچار کم خونی می شوند. موارد زیر برای جبران کم خونی در این بیماران توصیه می گردد.

♦ رژیم غذایی متعادل با مقادیر مصرف کافی از گروه گوشت و پروتئین توصیه میشود.

♦ تا یک ساعت پیش و پس از غذا چای مصرف نشود.

♦ مصرف منابع ویتامین C مانند آب پرتقال، گوجه فرنگی و..... همراه غذا جذب آهن را افزایش می دهد.

خوبسازانه داروهای مکمل مصرف نکنید

## منابع:

۱) چگونه با تغذیه صحیح عوارض شیمی درمانی و رادیوتراپی را کاهش دهیم؟

۲) برونر-سودارث، پرستاری سرطان

## اسهال

♦ باید مصرف مایعات، چای انواع میوه ها و آب میوه ها را به منظور جایگزینی آب ازدست رفته افزایش دهید

♦ به هیچ عنوان از نوشیدنی های قندی غلیظ مانند نوشابه استفاده نکنید.

♦ روزانه به جای سه وعده غذای پر حجم از چند وعده غذای سبک استفاده کنید.

♦ از مصرف مواد غذایی نفاخ خودداری کنید.

♦ مواد غذایی مفید برای زمان ابتلا به اسهال شامل؛

ماست، پنیر، سیب زمینی آب پز، کته برنج، ماکارونی، مرغ آب پز و یا کبابی، میوه ها و سبزیها.

## یبوست

≤ مقدار زیادی مایعات بنوشید

≤ حدود نیم ساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی ولرم بنوشید.

≤ اگر با توجه به نوع بیماری خود محدودیتی نداشتید از میوه هاوسبزی های تازه استفاده کنید.

≤ فعالیت بدنی مناسب و متناسب با شرایط بیماری تان داشته باشید.



## مقدمه:

برنامه غذایی بخشی مهمی از درمان سرطان است و استفاده از غذاهای مناسب، قبل، بعد و در طی درمان به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید و قوی‌تر بمانید.

عوارض جانبی سرطان و درمان‌های آن، غذا خوردن را برای بسیاری از بیماران دشوار می‌کند. از جمله عوارضی که در غذا خوردن ایجاد اختلال می‌کنند، عبارتند از:

♦ بی‌اشتهایی

♦ حالت تهوع، استفراغ

♦ اسهال

♦ یبوست

♦ زخم دهان

♦ مشکل در بلع

♦ درد

بیمارانی که تغذیه مناسب در پیش می‌گیرند بهتر درمان‌های معمول را تحمل می‌کنند و شانس بیشتری در بازبازی سلامت خود دارند.

## بی‌اشتهایی

◀ غذاها را در وعده‌های غذایی بیشتر ولی با حجم کمتر استفاده کنید.

◀ زمانیکه در خوردن غذا مشکل دارید از غذاهای مایع استفاده کنید.

◀ سعی کنید غذاهای دلخواهتان را مصرف کنید.

◀ شکل غذا را اشتها آور کنید.

◀ از چاشنی‌های گوناگون مانند لیمو و آبغوره برای تحریک اشتها و ترشح بزاق استفاده کنید.

◀ سعی کنید در بین غذا آب و مایعات مصرف نکنید .

◀ مقداری آرد، پودر جوانه گندم، بلغور گندم به غذاهای مایع مانند سوپ و آش اضافه کنید.

◀ زمانیکه حالتان بهتر است از فرصت استفاده کرده و غذای بیشتری میل کنید.

◀ به هنگام صرف غذا تا حد امکان راحت باشید.

◀ ورزش منظم به افزایش اشتهای شما کمک میکند.

تهوع و استفراغ

♦ در مواقعی که احساس تهوع دارید، نفس عمیق بکشید.

♦ تکه‌های یخ در دهان قرار دهید.

♦ لقمه‌های غذایی کوچک و زود هضم صرف کنید.

♦ از غذاهای پرچرب، سرخ شده، پرادویه و دارای بو و مزه تند پرهیز کنید.

♦ از غذا خوردن در فضاهای بسته، بسیار گرم یا مملو از بوی

غذاهایی که باب میل شما نیستند پرهیز کنید.

♦ غذاها و نوشیدنی‌ها را در درجه حرارت اتاق و یا سردتر

میل کنید.

## خشکی دهان، بلع مشکل

◀ آب نبات‌های ترش، لیمو، تکه‌های یخ، آدامس‌های بدون قند مصرف نمائید.

◀ هر چند دقیقه یکبار مقداری آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند و صحبت کردن را آسان کند.

◀ غذاهای پوره شده و نرم که بلعشان راحت است میل کنید.

## زخم دهان

♦ در صورت بروز زخم در دهان به پزشک خود اطلاع دهید.

♦ از غذاهای با قوام نرم مانند: پوره سیب زمینی،

رشته سوپ، فرنی، ماست، ژلاتین، تخم مرغ، سوپ و ... که آسان

جویده و بلع میشوند استفاده کنید.

♦ از مصرف غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک میکنند مانند:

آب مرکبات و آب میوه‌های اسیدی مانند: آب پرتقال و آب لیمو

، غذاهای شور و ادویه دار پرهیزید.

♦ برای صرف غذا از قاشق‌های کوچک مانند قاشق مربا خوری

و یا قاشق کودکان استفاده کنید.