



تغذیه برای بیماران تحت شیمی درمانی



کارگروه آموزشی به بیمار بخش هماتولوژی

کد سند: EM-EP-25

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ ابلاغ: زمستان ۱۴۰۰

تغذیه مناسب برای بیماران تحت شیمی درمانی

تغذیه خوب در هنگام بیماری به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید، انرژی و قوای جسمی شما حفظ شود، وزن مناسب خود را حفظ کنید، تحمل شما را در برابر عوارض جانبی درمان افزایش بدهد، احتمال ابتلا به عفونتها را کاهش دهد و بهبودی را تسریع کند.

اصول تغذیه

پروتئین ها: پروتئین را در منابع حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی، محصولات لبنی و تخم مرغ پیدا می کنید. منابع گیاهی پروتئین 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 گوشتها، ماکیان، ماهی، لبنیات و تخم مرغ می باشد. برای تأمین سلامتی از چربی های غیر اشباع تک زنجیره ای که در زیتون، آجیل و ماهی وجود دارند و یا از چربیهای 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.

کربوهیدرات ها: منابع خوب کربوهیدرات ها شامل میوه ها و سبزی ها و حبوبات و غلات کامل و نان ها می باشد. سایر منابع شامل سیب زمینی، پاستا، آردهای سفید 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 تأمین می شود. حداقل ۵ واحد میوه و سبزی متنوع و رنگی به صورت روزانه مصرف کنید.

تغذیه بعد از شیمی درمانی:

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

❖ در روزهای درمانی یک ساعت پیش از شروع درمان یک وعده ی سبک غذایی یا میان وعده مصرف کنید و میان وعده ای کوچک با خود به 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، سبزی جات، مواد گوشتی، تخم مرغ، نان سبوسدار، حبوبات منبع سرشاری از پروتئین و مواد معدنی و ویتامینهای گوناگون هستند.

چگونه بی اشتهایی را بر طرف 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 فرآوردهای 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 و یا با قاشق یا چنگال غیر فلزی غذا بخورید.

چگونه تهوع و استفراغ را بر طرف کنیم؟

❑ کم بخورید اما به دفعات بیشتر.

- آهسته بخورید تا هر بار مقدار کمی غذا وارد معده شود.
- مایعات را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه آن.
- غذاهای چرب یا سرخ کرده ممنوع می باشد.
- غذا 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 از غذا های سنگین که هضمش دشوار است خودداری کنید .
- مایعات خنک و کم شیرین مثل آب، آب سیب و مثل اینها بخورید .
- از رفت و آمد در محلهایی که بوهای گوناگون مثل پیاز داغ، سیر داغ یا دود سیگار یا ادکلنهای تند به مشام می رسد پرهیز نمائید.
- پس از غذا بحالت نشسته روی صندلی استراحت کنید، تا ۲ ساعت پس از خوردن دراز نکشید.
- اگر دندان مصنوعی دارید آنها را درآورید چون باعث تحریک و تشدید دل آشوب می شود.
- موقع دل آشوب از راه دهان نفس عمیق بکشید .
- لباسهای آزاد بپوشید.
- آب نبات نعنائی یا ترش بمکید و اگر زخم دهان دارید آب نبات ترش نخورید.

با ناراحتی های دهان و گلو چه می شود کرد؟

- تا میتوانید مایعات بخورید.
- تکه های یخ بمکید.
- آب نبات های کم شیرین یا آدامس های کم شیرین استفاده کنید.

- چیز های آب دار مثل میوه و یا بستنی بخورید.
- غذای پخته را در مخلوط کن به صورت مایع در آورید تا مصرفش آسانتر شود.
- اگر مخاط دهان زخم است از مصرف خوراکی های اسیدی مثل گوجه فرنگی و پرتقال و غذاهای ترش پرهیز کنید
- دهان و لثه ها را تمیز بشویید. مسواک نرم استفاده کنید. روزی چند بار با مخلوط آب و نمک یا جوش شیرین قر قره کنید .

با اسهال چه کنیم ؟

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

با یبوست چه کنیم ؟

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

ایمنی مواد غذایی:

۱. دستهای خود را به طور مرتب بشویید

۲. سطوح آشپزخانه، وسایل و ابزارها و ظروف آشپزی را تمیز نگه دارید.
۳. غذاها را تا درجه حرارت های مناسب بپزید غذاهای سرد شده را در یخچال یا فریزرنگه داری کنید.
۴. زمانی که به سالم بودن غذا شک دارید آن را دور بریزید و از مصرف آن خودداری کنید.
۵. از خوردن گوشت، تخم مرغ و ماهی به صورت خام یا نیم پز خودداری کنید. آنها را کاملاً پخته یا آب پز کنید.
۶. لبنیات غیر پاستوریزه، آب میوه های غیرپاستوریزه را نخورید
۷. غذاهای تاریخ مصرف گذشته یا فاسد یا کپک زده را مصرف نکنید.
۸. از خوردن ترشیجات و مواد غذایی مانده و کپک زده خودداری کنید.
۹. میوه ها و سبزیجات راحتاً با محلول های ضد عفونی کننده شسته و حتماً قبل از مصرف پوست آنها کنده شود.
۱۰. قبل از مصرف مکمل ها، داروهای گیاهی و آنتی اکسیدانها با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. این مواد ممکن است با درمان شما تداخل پیدا کند.

منبع:

- 1) Robert E Rkel. David p. Rokel. Textbook of family medicine .9th ed.
- 2) . K Park. Parks textbook of preventive and social medicine
- 3) Nutrition guide for clinicians. 3rd ed. by Neal barnard(editor)