

## آیا باید رژیم غذایی ویژه ای را رعایت کرد؟

رژیم غذایی ویژه بیماران مبتلا به انواع سرطان نوعی تغییر در مصرف مواد غذایی است که به بیمار کمک می کند تا از عوارض شیمی درمانی و اشعه درمانی کاسته شده و از کاهش وزن نیز جلوگیری کند.

## چرا رژیم غذایی در این بیماری مهم است؟

از آنجا که درمانهای تسکینی کنترل سرطان ممکن است عوارض متعددی در بیماران ایجاد کند به علت اینکه در اغلب موارد وزن بیمار به شدت کاهش می یابد ادامه درمان را با مشکل مواجه می کند در کنار کاهش وزن بروز این عوارض و عدم کنترل آنها نیز موجب میشود که بیمار دچار مشکل روحی شده و از کیفیت زندگی او کاسته گردد. بنابر این کنترل عوارض ناشی از درمان به بیمار کمک خواهد کرد که طول دوهی درمان را به راحتی طی کرده و دچار مشکلات متعدد تغذیه ای و روحی نشود.

## \*پیشگیری از کاهش وزن\*

زمان بندی برای مصرف غذاها و میان وعده ها باید به گونه ای باشد که تنها در زمان گرسنگی غذا نخورید بلکه در فواصل زمانی معینی از یک ماده غذایی استفاده کنید زیرا ممکن است طبق روال طبیعی احساس گرسنگی نکنید.

در میان وعده ها از انواع مواد غذایی پر پروتئین و پر کالری از قبیل انواع فرنی ها و دسرهای پرکالری، انواع معجونها، نوشیدنیهای پرکالری و پر پروتئین، ساندویچها، انواع مغزها، سوپهای خامه ای، غلات صبحانه و انواع سبزیجاتی که همراه با کره یا مارگارین پخته شده اند استفاده کنید برای افزایش کالری غذاها نیز می توانید کمی روغن زیتون به آنها اضافه کنید.

در تهیه غذا از انواع ادویه جات، سبزیجات تازه و سایر طعم دهنده ها استفاده کنید تا اشتها و میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنید تا زمانی که ملزم به کاهش میزان نمک دریافتی نباشید می توانید از نمک در تهیه غذا استفاده کنید.

ممکن است در هنگام صبح اشتهای بیشتری نسبت به سایر اوقات روز داشته باشید بنابراین بهتر است که در آن زمان غذای بیشتری مصرف کنید.

## \*پیشگیری و کنترل تهوع و استفراغ\*

برای پیشگیری از تهوع و استفراغ که معمولاً بدنال شیمی درمانی ایجاد میشود حداقل از دو ساعت قبل از درمان هیچگونه مواد خوراکی و نوشیدنی مصرف نکنید.

از مصرف غذاهائی که بوی زیادی دارند و یا چرب، روغنی و نفاخ هستند خودداری کنید همچنین در فردی که مستعد تهوع است غذاهای سرد خیلی بهتر از غذاهای گرم تحمل میشوند.

## \*پیشگیری و کنترل تغییر در حس چشائی\*

از قاشق و چنگال های پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید.

بهترین غذائی را که دوست دارید در زمانهایی استفاده کنید که احساس طعم بد در دهان خود نمی کنید.

## \*پیشگیری و کنترل یبوست\*

از مایعات در حجم زیاد استفاده کنید مایعات گرم را در وعده ی صبحانه مصرف کنید.

از نانهای تهیه شده از غلات کامل، انواع مغزها، میوه ها و سبزیجات تازه، آلو بخارا استفاده کنید از مصرف غذاهائی که حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده هستند ( نظیر نان سفید، برنج سفید و ماکارونی ) خودداری کنید.

## \*پیشگیری و کنترل خشکی دهان\*

دهان خود را با آب نمک گرم و یا دهان شویه به طور مرتب بشویید و از آب نبات برای تحریک ترشح بزاق استفاده کنید.

مواد غذایی نیمه جامد و یا نرم مصرف کنید.



یاسن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

رژیم غذایی برای

بیماران مبتلا به سرطان

کد محتوا: ۲۸۵

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: [a.Salamat@azh.mui.ac.ir](mailto:a.Salamat@azh.mui.ac.ir)

## \* پیشگیری و کنترل اشکال در بلع

### غذاها

از مایعات همراه با غذا استفاده کنید تا راحت تر جویده و بلعیده شوند.

بیشتر از غذاهای نرم و آبکی استفاده کنید .

در هنگام بلعیدن غذا سرخود را در جهت مختلف حرکت دهید تا مشخص شود در کدام موقعیت می توانید غذا را بهتر بخورید .

## \* پیشگیری و کنترل سیری زودرس

از مصرف غذاهای پرچرب و یا روغنی پرهیز کنید زیرا این غذاها به زمان زیادی برای هضم و جذب نیاز دارند .

از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک وعده خودداری کنید.

منبع : [www.salamat.gov.ir](http://www.salamat.gov.ir)

مشاور علمی: خانم شاهین "کارشناس تغذیه"

طراحی و تدوین : محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"  
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مهر ۱۳۹۹



## \* پیشگیری و کنترل اسهال

از مواد غذایی کم فیبر استفاده کنید.

مقدار زیادی مایعات بنوشید آب گوشت ها و سوپ های حایل نمک و آب میوه های رقیق شده، انتخاب های مناسبی هستند در زمانی که به اسهال شدید مبتلا هستید باید از مایعات خوراکی درمانی (ORS) (اُ آر اس) برای پیشگیری از کم آبی بدن استفاده کنید .

## \* پیشگیری و کنترل زخم دهان

فضای داخل دهان خود را همواره تمیز نگه دارید مرتب مسواک بزنید و به بهداشت دهان خود اهمیت دهید .

بیشتر از غذاهای سرد استفاده کنید چون این غذاها در اغلب اوقات به راحتی تحمل میشوند .

از مصرف غذاهائی که بافت سخت دارند خودداری کنید .

## \* پیشگیری و کنترل خستگی

از غذاها و میان وعده های کم حجم و پرکالری ( مانند انواع مغز دانه ها ) به دفعات مکرر استفاده کنید .

از غذاها و میان وعده های پر پروتئین در طی روز استفاده کنید.

