بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای تغذیه

دکتر راحله ضیایی، ندا حیدرزاده

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	ضیایی، راحله، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای تغذیه: کتابچه آموزشی برای بیماران مبتلا به سرطان و مراقبین آنها/ راحله ضیایی، ندا حیدرزاده.
مشخصات نشر	اصفهان: چشمه آفرینش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۸ص.: مصور(رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۵۴۳-۰۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه:ص.۲۸.
عنوان دیگر	کتابچه آموزشی برای بیماران مبتلا به سرطان و مراقبین آنها.
موضوع	سرطان - رژیم درمانی Cancer - Diet therapy
	Cancer - Patients - Nutrition
سرطان - بیماران – تغذیه	شیمی‌درمانی - بیماران - تغذیه سرطان -
شیمی‌درمانی - بیماران - تغذیه سرطان -	Cancer - Chemotherapy – Patients - Nutrition
شناسه افزوده	حیدرزاده، ندا، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره	RC۲۷۱
رده بندی دیویی	۹۹۴۰۶۵۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۲۳۲۷۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا

مکسا
موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان

عنوان کتاب	راهنمای تغذیه
نویسندگان	دکتر راحله ضیایی، ندا حیدرزاده
ناشر	چشمهٔ آفرینش
طراحی جلد و صفحه‌آرایی	سمیه پشم فروش زاده
شابک	۹۷۸۶۲۲۵۵۴۳۰۸۹
نوبت و سال چاپ	اول/ ۱۴۰۲
تیراژ	۱۰۰۰جلد
قیمت	۳۵,۰۰۰ تومان

نشر چشمه آفرینش

اجرا: مؤسسه فرهنگی هنری و نشر چشمهٔ آفرینش اصفهان
کلیه حقوق برای مؤلف و ناشر محفوظ است.
مرکز پخش: اصفهان، خیابان فیض، مجتمع نگین، طبقه سوم
مؤسسه فرهنگی هنری چشمهٔ آفرینش اصفهان ۰۹۱۳۱۱۵۲۸۱۴

کتابچهٔ آموزشی برای بیماران مبتلا به سرطان

راهنمـــــای تغذیه

فهرست مطالب

چرا مکسا؟ ۶

مقدمه ۷

التهاب دهان یا مری ۱۰

اختلال در بلع ۹

خشکی دهان ۱۰

زخم یا عفونت در دهان ۱۲

بی‌اشتهایی ۱۳

تغییر حس چشایی و احساس طعم نامطلوب در دهان ۱۵

حالت تهوع ۱۶

زمان شیمی‌درمانی ۱۸

یبوست ۱۸

اسهال ۲۰

کولستومی ۲۲

ضعیف‌بودن سیستم ایمنی ۲۴

منابع ۲۶

ارتباط با مکسا ۲۷

چرا مکسا؟

تخصص ما در مکسا، حمایت از بیمار مبتلا به سرطان و خانوادۀ اوست. ما به عنوان اولین و تنها ارائه دهندۀ تخصصی مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در ایران، تلاش می‌کنیم تمام نیازهای بیمار و خانوادۀ را که در طول دورانِ روبرو شدن با بیماری نادیده گرفته شده است را برآورده کنیم. در اینجا می‌توانید چند مثال از دلایلی که می‌تواند مشوق شما برای مراجعه به مکسا باشد را مشاهده کنید.

خدمات کاملاً رایگان

مکسا توسط مشارکت‌های مردمی اداره می‌شود و بنابراین می‌تواند خدمات تخصصی خود را بدون دریافت هیچ هزینه‌ای به مخاطبان خود، فارغ از اینکه به کدام طبقۀ اجتماعی تعلق دارند، ارائه دهد.

خدمات تخصصی و منحصر بفرد

مکسا، اولین و تنها مرکز تخصصی ارائه دهندۀ مراقبت‌های حمایتی و تسکینی سرطان در ایران است.

همراهی در تصمیم‌گیری

در طول مراحل بیماری و درمان سرطان، لازم است بیمار و خانوادۀ او، دست به تصمیم‌گیری‌های بزرگی بزنند. با این حال، اکثر افراد در مواجهه با حجم عظیم اطلاعات تخصصی و ادبیات نامأنوس پزشکی، سردرگم می‌شوند. متخصصین مکسا، با تعهد به شفافیت در انتقال اطلاعات، به شما کمک می‌کنند تا در این مرحله، بهترین تصمیم ممکن را اتخاذ کنید.

خدمات مراقبت در منزل

مکسا این امکان را فراهم می‌سازد تا در صورت نیاز به بستری، بیمار به جای رفتن به بیمارستان، در خانه بماند و انواع خدمات پزشکی، پرستاری، روانشناسی و غیره را در خانۀ خود و در کنار نزدیکان و خانواده‌اش دریافت کند.

خدمات اختصاصی خانواده و مراقبین

سرطان فقط یک تودۀ سلولی نیست؛ ابتلای یک عضو خانواده به سرطان، چالشی بزرگ برای تمام خانواده است. از آنجا که سلامت و آرامش مراقبین بیمار و اعضای خانوادۀ او می‌تواند شدیداً تحت تاثیر شرایط بیمار قرار گیرد، مکسا تلاش می‌کند در تأمین سلامت جسم و روان، به خانواده و مراقبین بیمار کمک کند.

طیف گستردۀ خدمات

طیف وسیع خدمات حمایتی و تسکینی مکسا، با هدف پاسخگویی به نیازهای گوناگون بیمار و خانواده‌اش در مراحل گوناگون بیماری، درمان و پس از آن طراحی شده است.

مقدمه

شیمی‌درمانی نوعی روش درمانی برای سرطان است که در آن از داروهای مختلف برای توقف تکثیر سلول‌های سرطانی و در نتیجه جلوگیری از رشد و گسترش آن‌ها در بدن استفاده می‌شود.

در کنار از بین‌بردن سلول‌های سرطانی، شیمی‌درمانی می‌تواند به برخی سلول‌های سالم بدن نیز آسیب وارد کند، از جمله سلول‌های خونی، سلول‌های پوست و سلول‌های موجود در دستگاه گوارش؛ به این ترتیب ممکن است شما عوارض نامطلوب مختلفی را تجربه کنید، از جمله احساس ضعف و خستگی، کم‌خونی، ریزش مو، خشکی و زخم دهان، خشکی و خارش پوست، بی‌اشتهایی، اسهال یا یبوست.

در دوران شیمی‌درمانی نیازهای تغذیه‌ای بیماران از جمله نیاز به انرژی، پروتئین و مواد مغذی بطور قابل توجهی افزایش می‌یابد. از طرف دیگر بسیاری از عوارض شیمی‌درمانی منجر به کم‌شدن مصرف غذا توسط بیمار می‌شوند و به این ترتیب می‌توانند بر وضعیت تغذیۀ بیمار تاثیر نامطلوبی بگذارند. خوشبختانه بسیاری از این عوارض قابل درمان و یا قابل کنترل هستند و بعد از توقف درمان، از بین می‌روند.

در این بروشور آموزشی قصد داریم توصیه‌های غذایی مفید در جهت بهبود و یا کاهش شدت برخی از عوارض شایع شیمی‌درمانی را به صورت فهرست‌وار به شما ارائه دهیم.

در صورت التهاب دهان یا مری، توصیه‌های زیر را رعایت نمایید:

التهـاب بـه معنـی قرمـز شـدن، متورم‌شـدن و گرم‌شـدن بافـت اسـت و مخـاط بـه بافـت پوشـانندۀ سـطح قسـمت‌های مختلـف بـدن گفتـه می‌شـود. التهـاب مخـاط دهـان و مـری یکـی از عـوارض جانبـی شـایع شـیمی‌درمانی و یـا پرتودرمانـی اسـت کـه بـه دلیـل آسـیبِ سـلول‌های پوششـی ایجـاد می‌شـود. التهـاب مخـاط معمـولاً دردنـاک اسـت امـا بیشـتر اوقـات بـا گذشـت چنـد هفتـه از پایـان درمـان از بیـن مـی‌رود. از علائـم آن می‌تـوان بـه تـورم و قرمـزی لثه‌هـا، زخـم در لثـه، زبـان و گلـو، سـختی بلـع، سـوزش سـر دل و کم‌شـدن مصـرف غـذا اشـاره کـرد.

- از موادغذایـی نـرم و آبـدار در رژیـم غذایـی خـود اسـتفاده نماییـد.

- از مصـرف موادغذایـی خشـک و موادغذایـی دارای بافـت زبـر و خشـن هماننـد نان‌هـا و بیسـکویت‌های سـبوس‌دار پرهیـز نماییـد.

- از نان‌هـای پختـه شـده بـا آرد سـفید (بـدون سـبوس) بـا بافـت نـرم ماننـد نـان لـواش نـرم اسـتفاده کنیـد. همچنیـن بهتـر اسـت بیسـکویت‌ها، کیک‌هـا و موادغذایـی مشـابه را قبـل از اسـتفاده در آب، چـای، شـیر یـا آبمیـوه قـرار داده تـا نـرم شـوند.

- از مصـرف موادغذایـی پرادویـه و تنـد، موادغذایـی اسـیدی هماننـد آبلیمـو، آب مرکبـات، آبغـوره، سـرکه و همچنیـن گوجه‌فرنگـی، مرکبـات بـا طعـم تـرش، فلفل‌هـا و سـایر موادغذایـی تحریـک کننـده پرهیـز نماییـد.

- موادغذایـی را بعـد از رسـیدن غـذا بـه دمـای محیـط مصـرف کنیـد و در صـورت امـکان موادغذایـی را بـه صـورت سـرد مصـرف کنیـد.

- اسـتفاده از بسـتنی یخـی و مکیـدن قطعـات کوچـک یـخ بـه کاهـش التهـاب کمـک می‌کنـد.

- در صورتی‌کـه مصـرف مسـتقیم مایعـات سـبب احسـاس درد در ناحیـه دهـان می‌شـود از نـی جهـت مصـرف مایعـات

استفاده نمایید.

از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.

در صورت اختلال در بلع، توصیه‌های زیر را رعایت نمایید:

اختلال بلع به این معنی است که فرد به هنگام فروبردن غذا دچار سرفه، احساس خفگی و یا احساس گیرکردن غذا در ناحیه گلو می‌شود. اختلال در بلع ممکن است یکی از عوارض مربوط به درمان باشد یا در پی تنگ‌شدن یا انسداد مسیر عبور غذا (خصوصا در سرطان‌های سر و گردن) ایجاد شود. اگر شما با اختلال و سختی در بلع مواجه هستید، نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند.

- وعده‌های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری- کنید.

- به طور کلی رژیم غذایی شما باید نرم‌تر و مرطوب‌تر از قبل باشد از موادغذایی نرم، مرطوب، آبدار و یا پوره شده استفاده نمایید.

- نان‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و موادغذایی مشابه را قبل از استفاده در آب، چای، شیر یا آبمیوه قرار دهید تا نرم شوند و سپس استفاده نمایید

- انواع گوشت‌ها بهتر است به صورت چرخ شده و کاملاً پخته و آبدار مصرف شوند.

- سبزی‌های بکار رفته در تهیه غذاها کاملاً پخته و نرم باشد. برای استفاده از سبزی‌های خام، از سبزی‌هایی که بافت نرمی دارند استفاده کنید و آن را کاملاً بجوید. برای تهیه سالاد مواد تشکیل دهندهٔ آن را رنده کنید و سالاد را بصورت آبدار مصرف کنید.

- بهتر است در کنار آبمیوه، از میوهٔ پوره شده نیز استفاده کنید .

- از ژلاتین، آرد نشاسته و یا ذرت در تهیه غذا و برای نرم‌شدن بافت آن استفاده کنید، برای مثال می‌توانید با استفاده از آبمیوه و تکه‌های کوچک میوه ژله درست کنید، به این ترتیب مصرف میوه‌جات برای شما آسان‌تر می‌شود.

- می‌توانید برای نرم‌شدن غذا ،به آن سس یا آبگوشت اضافه کنید.

- جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات بدون قند می‌تواند به تحریک ترشح بزاق و در نتیجه نرم‌ترشدن غذا کمک کند.

- در زمان اختلال در بلع ،خطر واردشدن مایعات به مسیر تنفسی، که می‌تواند عفونت‌های ریوی را به دنبال داشته باشد ،بیشتر است. بنابرین ،مصرف غذاهای نیمه جامد نسبت به مایعات از اولویت بالاتری برخوردار است.

- استفاده از نی ممکن است مصرف مایعات را ساده‌تر کند.

- ممکن است پزشک معالج و یا متخصص تغذیه استفاده از تغذیه با لوله را برای شما تجویز کند.

در صورت خشکی دهان توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

کاهش ترشح بزاق و یا غلیظ‌شدن بزاق از عوارضی هستند که ممکن است در پی پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن، مصرف برخی از داروهای شیمی‌درمانی و یا کم آبی بدن ایجاد شود. خشکی دهان، خود می‌تواند منجر به احساس درد و سوزش دهان و زبان، خشکی و ایجاد زخم در گوشه لب‌ها، اختلال در بلع و حس چشایی و اختلال در صحبت‌کردن شود. رعایت توصیه‌های غذایی زیر می‌تواند به بهبود خشکی دهان در دوران درمان کمک کند.

- در طول روز به میزان حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف نمایید.

- مایعات را جرعه‌جرعه بنوشید.

- می‌توانید روزانه بخشی از مایعات مورد نیاز خود را به صورت قطعات کوچک یخ در آورید و مصرف کنید.

- در صورتی‌که به التهاب دهان و مری دچار نیستید، برای افزایش ترشح بزاق از موادغذایی ترش در رژیم غذایی خود استفاده نماید، به این صورت که همراه با غذاها مقداری آبغوره، آبلیمو یا آب سایر مرکبات بنوشید.

- بطور مکرر در طول روز و همچنین قبل و بعد از غذا دهان خود را با

آب یـا دهان‌شـویه‌های ملایـم بشـویید. بـرای سـاخت دهان‌شـویهٔ خانگـی، می‌توانیـد در یـک ظـرف تمیـز چهـار لیـوان آب جوشـیده کـه خنـک شـده اسـت بریزیـد و بـه آن یـک قاشـق چایخـوری نمـک و یـک قاشـق چایخـوری جوش‌شـیرین اضافـه نماییـد و بعـد از مخلوط‌کـردن اسـتفاده نماییـد.

- سـعی کنیـد از موادغذایـی نـرم و آبـدار ماننـد موادغذایـی آب‌پـز ، سـوپ‌ها و خورش‌هـا اسـتفاده نماییـد و یـا غـذای خـود را بـا کـره، سـس، خامـه و یـا آب گوشـت اضافـی نـرم کنیـد.

- غـذا را پـس از رسـیدن بـه درجـه حـرارت محیـط مصـرف کنیـد و از مصـرف موادغذایـی گـرم پرهیـز نماییـد.

- میوه‌هـا و سـبزی‌ها را بـه صـورت خنـک (بلافاصلـه بعـد از خـروج از یخچـال) مصـرف نماییـد

- بهتـر اسـت میوه‌هـا و سـبزیجات بصـورت میکـس شـده یـا پـوره مصـرف شـوند.

- مصـرف بسـتنی یخـی، آبنبات‌هـای تـرش و آدامس‌هـای فاقـد شـکر نعنایـی باعـث تحریـک ترشـح بـزاق می‌شـود.

- از مصـرف نوشـیدنی‌ها و موادغذایـی حـاوی کافئیـن شـامل قهـوه، چـای غلیـظ، نوشـابهٔ سـیاه، شـکلات، کاکائـو و موادغذایـی حـاوی کاکائـو پرهیـز نماییـد.

- از مصـرف موادغذایـی شـور، غذاهـای سـرخ شـده در روغـن، غذاهـای پـر چربـی و موادغذایـی خیلـی شـیرین، کـه باعـث تحریـک مخـاط دهـان می‌شـوند پرهیـز نماییـد.

- از مصرف الکل و کشیدن سیگار اجتناب نمایید.

- در صورتی‌کـه مصـرف مسـتقیم مایعـات سـبب احسـاس درد در ناحیـه دهـان می‌شـود، بـرای نوشـیدن از نـی اسـتفاده کنیـد.

- مالیـدن کـره یـا کـره بـادام زمینـی روی نـان باعـث نرم‌ترشـدن نـان و افزایـش انـرژی دریافتـی می‌شـود.

- مصرف تکه‌های آناناس در بهبود خشکی دهان موثر است.

- در هنگام خواب از بخور سرد استفاده کنید.

در صورت وجود زخم و یا عفونت در دهان به موارد زیر توجه کنید:

- از خوراکی‌هایی استفاده کنید که جویدن و بلع آن‌ها ساده است (شامل میوه‌های نرم از قبیل موز، هندوانه و سیب نرم شده، نکتارهای هلو، گلابی و زردالو، فالوده طالبی یا گرمک، خربزه، هندوانه، پنیر، حریره بادام یا گردو، ژله میوه‌ای (تهیه شده از میوه‌ها و آب میوه‌ها و کمی پودر ژله)، پورهٔ سیب‌زمینی و تخم‌مرغ رنده شده، ماکارونی کم چربی، حلیم گوشت یا بوقلمون، میلک شیک‌ها یا معجون، تخم‌مرغ هم زده (خاگینه)، جوی پرک یا بلغور جو و سایر غلات و حبوبات پخته شده.

- میوه‌های یخ زده (مثل موز یا هندوانه فریز شده) به بهبود شما کمک می‌کند.

- از مصرف غذاهای کبابی و سفت خودداری کنید.

- برای نرم‌کردن موادغذایی گیاهی (مانند سبزیجات، نخودفرنگی، سیب زمینی و هویج) و گوشت از مخلوط کن استفاده کنید تا مواد یک دست شوند.

- از خوردن غذاهای زبر، سخت و خشک از جمله سبزی خام، نان خشک، نان تست و بیسکویت خودداری کنید.

- از خوردن غذاهای تند یا شور (شامل زیتون) پرهیز کنید.

- از مواد غذایی و نوشیدنی‌های اسیدی مانند سرکه، ترشی، مرکبات (پرتقال، گریپ فروت و نارنگی) و آب آن‌ها، گوجه و رب‌گوجه استفاده نکنید.

- غذاها را به حدی بپزید که نرم و لطیف شوند و در هنگام خوردن غذاها را به قطعات کوچک ببرید.

- غذا را یا سرد یا با حرارتی مطابق دمای اتاق مصرف کنید. غذاهای داغ و گرم دهان حساس شده را تحریک می کنند.

- همراه با وعده‌های غذایی، نوشیدنی‌های حاوی انرژی یا پروتئین مانند دوغ و آبمیوه طبیعی بنوشید. نوشیدنی‌ها به راحتی مصرف می‌شوند و بخشی از کالری و پروتئین را تامین

می‌کننـد.

– اسـتفاده از تکه‌هـای کوچـک یـخ یـا بسـتنی هـای طعـم دار بـرای بهبـود سـوزش و درد در ناحیـه دهـان توصیـه می‌شـود.

– از مصرف فلفل و ادویه‌جات بپرهیزید.

– در صورتی‌کـه در دهـان شـما آفـت وجـود دارد، غـذا را بـه صـورت کامـلاً لـه شـده یـا میکـس شـده مصـرف کنیـد.

در صورت بی‌اشتهایی توصیه‌های زیر رعایت شود:

– غذاهـا را بـه نحـوی تهیـه کنیـد کـه طعـم، بـو و رنـگ آن‌هـا اشـتها آور باشـد.

– از طعـم دهنده‌هایـی ماننـد ادویـه جـات، سـس‌ها، کـره، آبلیمـو، آب نارنـج و سـبزیجات خشـک بـرای مطلوب‌ترکـردن غـذا اسـتفاده کنید

– مصـرف غذاهـای سـرد، یـخ زده، شـیرین یـا تـارت می‌توانـد بـه افزایـش تمایـل بـه غـذا کمـک کنـد.

– درمحیطـی غـذا بخوریـد کـه بـرای شـما لـذت بخـش اسـت. بـرای مثـال می‌توانیـد هنـگام غـذا خـوردن تلویزیـون نیـز تماشـا نماییـد یـا بـه موسـیقی مـورد علاقه‌تـان گـوش دهیـد.

– بـروز درد و بعضـی علامت‌هـای دیگـر می‌توانـد باعـث کاهـش اشـتها شـود. از اینـرو اگـر بـا درد، یبوسـت یـا دیگـر علائـم گوارشـی مواجـه هسـتید بـا مشـاور تغذیـه و پزشـک مشـورت کنیـد.

– از مواجه‌شدن با بوهای ناخوشایند خودداری کنید.

– وعده‌هـای غذایـی را در حجـم کـم و تعـداد دفعـات بیشـتر مصـرف نماییـد. بـه جـای ۳ وعـده غـذا در روز، هـر یکـی دو سـاعت، میانوعده‌هـای سرشـار از کالـری و پروتئیـن مصـرف کنیـد. میانوعده‌هایـی ماننـد پنیـر و بیسـکویت، کـره بادام‌زمینـی روی بیسـکوئیت یـا نـان تسـت، کلوچـه، حلیـم گوشـت، پـوره سـیب‌زمینی و تخم‌مـرغ، میلـک شـیک یـا معجـون، ماسـت، بسـتنی بـه همـراه پـودر مغزیجـات یـا تکه‌هـای میـوه مثال‌هایـی از میان‌وعده‌هـای

پرانـرژی هسـتند.

– بـا تجویـز متخصـص تغذیـه مکمل‌هـای پـودری غذایـی را می‌تـوان بـه میـان وعده‌هایـی ماننـد معجـون، آبمیوه یـا دسـرها اضافـه کـرد، بـه ایـن ترتیـب در حجـم کـم می‌توانیـد انـرژی، پروتئیـن و مـواد مغـذی بیشـتری دریافـت کنیـد.

– در زمان‌هایی که اشتهای بیشتری دارید موادغذایی بیشتری مصرف نمایید.

– همـراه بـا وعده‌هـای غذایـی فقـط در حـد ضـرورت از مایعـات اسـتفاده کنیـد تـا باعـث پرشـدن معده و احسـاس سـیری نشـود. بهتـر اسـت مایعـات را در فاصلـه بیـن وعده‌هـای غذایـی مصـرف کنیـد.

– اگـر بـا التهـاب دهـان یـا مشـکلات گوارشـی روبـرو نیسـتید، از چاشـنی‌های اشـتها آور هماننـد آبلیمـو، آبغـوره، سـرکه، رب گوجه‌فرنگـی، ترشـی‌های تهیـه شـده بـا سـرکه در رژیـم غذایـی خـود اسـتفاده نماییـد.

– ازمصـرف غذاهـای پـر چربـی و غذاهـای نفـاخ (ماننـد سـیب، حبوبـات، بروکلـی، کلـم، ذرت، خیـار، تخـم مـرغ، ماهـی، عـدس، طالبـی، شـیر، قـارچ، آجیـل، پیـاز و فلفـل دلمـه) پرهیـز نماییـد چراکـه سـبب سـیری زودرس می‌شـوند.

– قبـل از وعده‌هـای غذایـی، در صـورت امـکان ورزش مختصـری از قبیـل قـدم زدن یـا نرمـش انجـام دهیـد ایـن امـر بـه افزایـش اشـتها کمـک می‌نمایـد.

– قبـل از وعـده غذایـی بـا مسـواک زدن دندان‌هـا، لثه‌هـا و دهـان را پـاک کنیـد زیـرا خشـکی و التهـاب مخـاط باعـث کاهـش اشـتها می‌شـود. همچنیـن بهتـر اسـت چندیـن بـار در طـول روز، بخصـوص بعـد از صـرف وعده‌هـای غذایـی، دهـان خـود را بـا جوش‌شـیرین و آب نمـک بشـویید.

– بهتـر اسـت بـه عنـوان بیمـار در زمـان پختـن غـذا در آشـپزخانه حاضـر نباشـید زیـرا بـوی تهیـه غـذا باعـث کم‌شـدن اشـتها می‌شـود. از دیگـران بـرای پختـن غـذا کمـک بگیریـد.

– اگـر برایتـان ممکـن اسـت، نیمـی از کالـری و پروتئیـن مـورد نیـاز روزانـه تـان را در زمـان صـرف صبحانـه مصـرف کنید.W

– غـذای خـود را بـا افـزودن کـره، پـودر شـیر خشـک، عسـل یـا پـودر مغزجـات و ماننـد آن، از کالـری و پروتئیـن غنـی کنیـد.

– اگـر خـوردن غذاهـای جامـد بـرای شـما سـخت اسـت از سـوپ، شـیر، معجـون، حلیـم، میـوه و آب میـوه، مـواد غذایـی نـرم شـده و مکمـل هـای مایـع (نوشـیدنی هـای حـاوی مـواد مغـذی) اسـتفاده کنیـد.

– از غذاهایـی کـه رایحـهٔ خوشـایندی دارنـد اسـتفاده کنیـد. اگـر رایحـه هـای قـوی بـرای شـما آزار دهنـده اسـت مـی توانیـد از روش هایـی نظیـر طبـخ غـذا در محیـط بـاز خانـه، اسـتفاده از هواکـش آشـپزخانه هنـگام غـذا خـوردن، مصـرف غذاهـای سـرد (زیـرا بـو از بخـار غـذا متصاعـد مـی شـود) و بـاز کـردن هـر نـوع پوشـش مـادهٔ غذایـی و آزادکـردن رایحـهٔ آن قبـل از ورود بـه محیـط اتـاق اسـتفاده کنیـد. اسـتفاده از یـک پنکـه ی کوچـک در زمـان صـرف غـذا نیـز می‌توانـد بـه دور کـردن بـوی غـذا از مشـام کمـک کنـد.

با سفارش غذاهای آماده خانگی هم می‌توان از استشمام بوی پخت‌وپز پرهیز کرد.

– درصورتی‌که ذائقهٔ شما نسبت به طعم گوشت قرمز تغییر کرده است، از مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و پنیر، به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

– هر زمان طعمی تلخ یا فلز مانند در دهانتان احساس کردید از آب نبات های ترش بدون قند، آلبالوی یخ زده، آدامس یا قرص نعناع استفاده کنید. زنجبیل یا نعناع هم می‌توانند مزه‌های فلزی را بپوشانند. برای کاهش احساس طعم فلزی از ظروف پلاستیکی به جای فلزی استفاده کنید.

در صورت تغییر حس چشایی و احساس طعم نامطلوب در دهان، توصیه‌های زیر را رعایت نمایید:

یکی از عوارض شایع شیمی‌درمانی تغییر در حس چشایی و یا از دست دادن چشایی است. ممکن است شما در طول درمان در دهان خود احساس تلخی، ترشی و یا طعم فلزی داشته باشید. توجه به نکات زیر می‌تواند به بهترشدن حس چشایی شما کمک کند.

– مصرف نعناع، آدامس، آبنبات، آب مرکبات، دارچین و لیموترش به کاهش احساس طعم نامطلوب در دهان کمک می‌کند.

– از موادغذایی تازه یا فریز شده در تهیه غذاها استفاده نمایید و از مصرف غذاهای کنسرو شده پرهیز نمایید

– مصرف گوشت قرمز می‌تواند باعث احساس طعم نامطلوب شود، در این صورت برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن خود به جای گوشت قرمز از سایر منابع پروتئین مانند مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و سویا استفاده نمایید.

– در تهیه غذاها از ادویه‌ها، سس، آبلیمو، سرکه، نعنا و نمک برای ایجاد طعم مطلوب استفاده نمایید.

– در مورد غذاهایی که امکان پذیر است از اضافه‌کردن شکر، شیره خرما و یا انگور در جهت ایجاد طعم مطلوب

استفاده کنید.

- جرعه‌جرعه نوشیدن نوشیدنی‌های خوش‌طعم (مثلاً شربت) می‌تواند به کم‌شدن احساس طعم نامطلوب در دهان کمک کند. همچنین مصرف بستنی یخی و آبنبات‌های دارای طعم مطلوب نیز می‌توانند در این زمینه کمک نماید.

- موادغذایی را بعد از آن که غذا به دمای محیط رسید مصرف کنید. مصرف غذای سرد نیز می‌تواند باعث کمترشدن احساس طعم نامطلوب شود.

- از مصرف موادغذایی در ظرف‌های فلزی پرهیز کنید.

- در طول روز چندین بار، بخصوص قبل و بعد از صرف غذا، دهان خود را بشویید. برای شستشوی دهان می‌توانید از دهانشویهٔ خانگی (ترکیب آب، نمک و کمی جوش شیرین) استفاده کنید.

- از مصرف سیگار و نوشیدنی‌های الکلی بپرهیزید و مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، چای پررنگ و نسکافه را محدود کنید.

در صورت حالت تهوع، توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- وعده‌های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچربی، موادغذایی خیلی شیرین، غذاهای پرادویه و نفاخ تا حد امکان اجتناب کنید. (غذاهای نفاخ شامل: سیب، حبوبات، بروکلی، کلم، ذرت، خیار، تخم مرغ، ماهی، عدس، طالبی، شیر، قارچ، آجیل، پیاز، فلفل دلمه، غذاهای فلفلی، اسفناج، قمری، خیارشور)

- غذا را بعد از خنک‌شدن میل کنید تا بوی آن باعث تشدید حالت تهوع نشود.

- در هنگام پختن غذا حتما هود یا هواکش آشپزخانه را روشن نمایید و یا پنجره‌ها را باز کنید تا از پیچیدن بوی غذا در

منزل جلوگیری شود.

– در رژیم غذایی خود از میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای بو و طعم ملایم هستند استفاده نمایید.

– در مواقعی که دچار حالت تهوع هستید از موادغذایی نشاسته‌ای و خشک، مانند بیسکویت‌های ساده استفاده کنید. مصرف مقدار کمی بیسکویت قبل از بلندشدن از رختخواب می‌تواند از ایجاد حالت تهوع در صبح جلوگیری کند.

– سعی کنید تا حد امکان از مصرف مایعات همراه با غذاها پرهیز نمایید. بهتر است مایعات در فاصلهٔ بین وعده‌های غذایی مصرف شود.

– از مصرف مایعات با معده خالی پرهیز نمایید.

– جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات با طعم نعنا یا لیمو می‌تواند به کاهش احساس تهوع کمک کند.

– برای پیشگیری از حالت تهوع در رژیم غذایی خود از زنجبیل استفاده نمایید.

– انجام ورزش سبک و کشیدن نفسهای عمیق در هوای آزاد می‌تواند در پیشگیری و درمان حالت تهوع مؤثر باشد.

– از دراز کشیدن و خوابیدن تا حدود یک ساعت بعد از مصرف غذا پرهیز نمایید.

– در صورتی‌که حالت تهوع منجر به استفراغ شود لازم است بعد از هر بار استفراغ، مقداری مایعات مصرف شود تا ترشحات اسیدی که از معده وارد مری و دهان شده است شسته شوند.

– اگر دچار استفراغ هستید لازم است در طول روز به میزان کافی مایعات مصرف نمایید تا مایعات دفع شده از طریق استفراغ جبران شود.

– پس از استفراغ بهتر است از غذایی سبک مانند کته با ماست استفاده کنید.

– به جای مصرف غذای روزانه در ۳ وعدهٔ بزرگ، غذا را طی ۶ الی ۸ وعدهٔ کوچک در طول روز مصرف کنید.

– از غذاهای خشک مانند نان خشک، نان سوخاری و

بیسکوئیت ترد استفاده کنید.

– بوییدن پوست لیموترش و نارنج می‌تواند به کنترل تهوع کمک کند.

– مصرف بستنی یخی به کنترل تهوع کمک می‌کند.

– مصرف غلات خشک در هنگام بیدارشدن و هرچند ساعت یکبار در طول روز می‌تواند به کنترل تهوع کمک کند.

در صورتی‌که درحال انجام شیمی‌درمانی هستید:

– در ساعات نزدیک به جلسهٔ درمان غذا نخورید. بهتر است ۳ تا ۴ ساعت قبل از جلسهٔ درمانی یک وعدهٔ غذایی کوچک و ساده هضم (مانند کمی ماکارونی به همراه نصف سیخ جوجه کباب) میل کنید.

– ۲۴ ساعت ابتدایی بعد از شیمی درمانی به عنوان زمان طلایی برای بالا بردن قدرت و توان بدنی بیمار محسوب می شود. در این زمان از غذاهایی با هضم آسان مانند گوشت مرغ و بلدرچین، تخم بلدرچین، ماکارونی و سیب زمینی، پوره سیب زمینی و حلیم تهیه شده با گوشت مرغ استفاده کنید. گوشت قرمز به دلیل دیر هضم بودن نباید تا ۲ الی ۳ روز بعد از شیمی‌درمانی مصرف شود.

در صورت یبوست، توصیه‌های زیر را رعایت نمایید:

یبوست به معنی سفتی و خشکی مدفوع است. یبوست منجر به کاهش دفعات دفع مدفوع و سخت‌شدن دفع می‌شود. در بیمارانی که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند، یبوست ممکن است به علت تاثیر داروها، کاهش میزان فعالیت و کاهش مصرف مایعات ایجاد شود. توجه به نکات زیر می‌تواند به برطرف‌شدن یبوست کمک کند.

– همراه با وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار و شام به میزان کافی از انواع سبزی‌ها استفاده نمایید.

- در طول روز به میزان کافی (حداقل ۴ عدد) میوه بخورید.

- مصرف موادغذایی پُر فیبر شامل غلات کامل، ذرت بو داده، برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار، انواع لوبیا، هویج، سیب‌زمینی با پوست، سیب با پوست،، هلو با پوست، پرتقال برای درمان یبوست مفید هستند.

- در رژیم‌غذایی خود میزان مصرف برنج، سیب‌زمینی و نان‌های سفید را کاهش دهید و به جای آن‌ها از نان‌های سبوس‌دار استفاده نمایید.

- در صورت تمایل به مصرف بیسکویت از بیسکویت‌های سبوس‌دار استفاده نمایید.

- در رژیم‌غذایی خود از حبوبات استفاده نمایید.

- در طول روز حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات به‌ویژه آب مصرف نمایید.

- مصرف تخم‌شربتی یا خاکشیر در طول روز به همراه مایعات می‌تواند به برطرف‌شدن یبوست کمک نماید.

- مصرف میوه‌های خشک خیسانده شده در آب همانند آلوخشک، انجیرخشک و برگه‌های هلو یا زردآلو به برطرف‌شدن یبوست کمک می‌کند.

-مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابهٔ سیه و چای پررنگ مفید است.

- از مصرف زیاد سماق در رژیم غذایی خود پرهیز کنید.

- در طول روز به میزان کافی فعالیت بدنی داشته باشید و حداقل نیم تا یک ساعت ورزش یا پیاده‌روی انجام دهید. کم‌تحرکی در بروز یبوست موثر است.

- اجابت مزاج را به تأخیر نیندازید و به محض احساس دفع به دستشویی بروید.

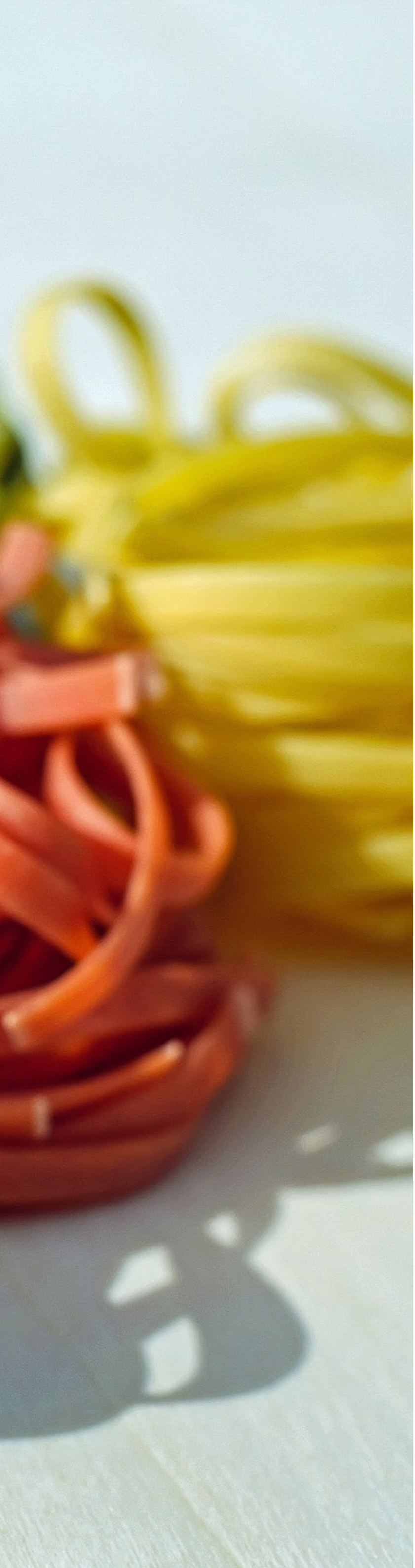
- نداشتن استرس و حفظ آرامش روحی می‌تواند در بهبود یبوست مؤثر باشد.

- مصرف آب میوه‌های پاستوریزه گرم و داغ در صبح می‌تواند به درمان یبوست کمک کند.

- از مصرف غذاهای نفخ‌آور مانند سیب، حبوبات انواع کلم، ذرت، خیار، تخم‌مرغ، ماهی، عدس، طالبی، شیر، قارچ، پیاز و فلفل‌دلمه‌ای خودداری کنید.

- سبوس گندم: با روزانه یک قاشق مرباخوری شروع کنید و این مقدار را ۳ روز مصرف کنید. سپس هر روز یک قاشق مرباخوری اضافه کنید تا زمانی که یبوست برطرف شود. بیشتر از ۶ قاشق مرباخوری در روز (معادل۲ قاشق غذاخوری) سبوس مصرف نکنید.

- آب، آب‌آلو، انجیر، خمیر لواشک تهیه شده در منزل، روغن زیتون، آب‌جوش به همراه کمی آبلیمو ترش و عسل و چای کم‌رنگ می‌تواند بسیار مفید باشند.



- از مصرف الکل پرهیز کنید.

- از پزشک برای درمان یبوست مشاوره بگیرید و از مصرف خودسرانه داروهای ملین و مسهل بپرهیزید.

- در صورت امکان، فعالیت‌های ورزشی و افزایش میزان تحرک می‌تواند در بهبود یبوست مفید باشد.

- در طول روز مقادیر زیادی آب مصرف کنید. (حداقل ۶ تا ۸ لیوان)

در صورت اسهال، توصیه‌های زیر را رعایت نمایید:

ابتلا به اسهال یکی از عوارض رایج در بیمارانی است که تحت درمان با شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند. اسهال مرتبط با شیمی‌درمانی را می‌توان با رعایت توصیه‌های غذایی زیر و مصرف برخی داروها کنترل کرد.

- از خوردن غذاهای چرب، مایعات داغ و کافئین خودداری کنید.

- از خوردن غذاهای حاوی فیبر زیاد (مغزیجات، میوه‌جات و سبزیجات خام و نان سبوس‌دار) خودداری کنید.

- در طول روز مقدار زیادی مایعات بنوشید. مایعاتی که به دمای اتاق رسیده‌اند در مقایسه با مایعات سرد و گرم برای درمان اسهال بهتر هستند.

- به ازای هر بار دفع مدفوع شل، حداقل یک فنجان مایعات بنو شید.

- مصرف شیر را در رژیم غذایی خود محدود کنید. می‌توانید از شیر بدون لاکتوز استفاده کنید و یا ماست و دوغ را جایگزین شیر کنید.

- از مصرف منابع غذایی حاوی قندهای ساده مثل عسل، نبات، شکر، مربا، انواع نوشیدنی‌های شیرین یا گازدار، انواع شیرینی و شکلات بپرهیزید.

- از مصرف موادغذایی چرب مانند کره، خامه و انواع سس، غذاهای پرچرب، سرخ شده، پر ادویه و خیلی شیرین پرهیز کنید.

– از موادغذایی نظیر آب گوشت، سوپ، نوشیدنی‌ها، موز و میوه های پخته شده استفاده کنید تا نمک و پتاسیمی که به دلیل اسهال از بدن شما دفع شده است جایگزین شود.

– مصرف سیب‌زمینی، برنج سفید، ماکارونی و پاستا (کم چرب) و چوب شور می‌تواند به برطرف‌شدن اسهال کمک کند.

در صورت داشتن کولستومی توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

به عمل جراحی که در طی آن قسمتی از روده بزرگ به جدار شکم مرتبط می‌شود، و به راه ایجاد شده طی این عمل، کولستومی گفته می‌شود. مواد دفعی از راه کولستومی خارج شده و وارد کیسه کولستومی می‌شود. کولستومی ممکن است برای مدت کوتاهی تعبیه شود و یا همیشگی باشد. رعایت نکات تغذیه ای زیر می‌تواند تجربهٔ بهتری را در طول استفاده از کولستومی برای شما در بر داشته باشد.

– غذاها را به آهستگی میل کنید و کاملاً بجوید.

– میوه‌ها و سبزیجات باید به میزان کافی مصرف شوند. سعی کنید آن‌ها را کامل بجوید. میوه‌های پوره شده، سبزیجات رنده شده و میوه‌جات و سبزیجات پخته معمولاً بهتر تحمل می‌شوند.

– مایعات باید به میزان کافی مصرف شوند. کاهش دریافت مایعات باعث کاهش حجم مواد دفعی نمی‌شود، پس مایعات دریافتی خود را محدود نکنید.

– نمک اضافه شده به غذا کمی بیشتر از قبل باشد.

غذاهای که در بهبود اسهال مفیدند

– پوره سیب‌زمینی، انواع نان‌های سفید، نان تست، برنج کته، ماکارونی یا اسپاگتی، کراکر، لبنیات (ماست، کشک، پنیر)، کره بادام زمینی، نارگیل یا پودر آن، خرما، موز نارس، سیب درختی آبپز شده بدون شکر و پوست، پاستیل، ماست پروبیوتیک، اضافه‌کردن سماق آسیاب شده به غذاها، چای با درجه حرارت کم.

- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه‌ها، شربت، آب نبات، شکلات، انواع کیک و شیرینی، آبمیوه‌های صنعتی و سایر موادغذایی شیرین پرهیز کنید.

غذاهای که در بهبود یبوست مفیدند

میوه‌های تازه (مگر موز و انار)، آلو و آب‌آلو، آب‌سیب، اسفناج، کرفس، زیتون و روغن‌زیتون، آلو خشک، آلوبخارا، انجیر خشک، کدو و بادمجان آب‌پز، نان و بیسکوئیت سبوس‌دار، نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، چای پررنگ و نوشابه‌های سیاه، میوه و سبزی‌های پخته، بروکلی، کیوی بدون پوست، آب فراوان.

غذاهای که نفخ و بوی مدفوع را زیاد می کنند

ماهی، تخم‌مرغ، پیاز، حبوبات، غذاهای سرخ شده، بروکلی، کلم و سایر سبزیجات خانواده کلم، خیار، ذرت، انواع ترب، سیر، پیاز، تره، تربچه، کره بادام زمینی، پنیر سفت، نوشیدنی‌های الکلی، نوشیدنی‌های گازدار، سویا، شیر، بستنی، آلوهای خشک، کاکائو و شکلات، آدامس جویدن، با نی مایعات خوردن.

غذاهای که بوی مدفوع را کم می‌کنند

آب دوغ، آب ماست، آب پرتقال، آب ذغال‌اخته، گوجه‌فرنگی و آب گوجه‌فرنگی، جعفری، ماست، روغن نعنا، دم کرده رازیانه.

غذاهای که خطر انسداد دهانه کیسه شما را زیاد می‌کنند

پاپ‌کورن، مغزها، دانه‌ها، قارچ، پوست میوه و سبزی‌ها، پوست سیب، کلم خام، جعفری، ذرت، نارگیل و میوه‌های خشک، آناناس، میوه‌های با پوست و دانه، هویج خام، کرفس خام، گوشت‌های دارای بافت محکم.

در صورت ضعیف‌بودن سیستم ایمنی بدن، توصیه‌های زیر را رعایت نمایید:

ضعیف‌شدن دستگاه ایمنی ممکن است در پی درمان‌هایی مانند شیمی‌درمانی و پرتودرمانی که بر مغز استخوان اثر می‌گذارند، یا به دلیل تاثیر مستقیم بیماری بر بافت مغز استخوان ایجاد شود. اختلال در تعداد و یا عملکرد گلبول‌های سفید خون می‌تواند خطر ابتلا به عفونت و شدت علائم عفونت را افزایش دهد.

- قبل از تهیه غذاها، کلیه ظروف، وسایل و موادغذایی مورد نیاز را کاملاً بشویید.

- قبل از مصرف غذاها، دست‌های خود را با آب گرم و صابون بخوبی بشویید.

- کلیه غذاها و بویژه انواع گوشت، مرغ و ماهی را بخوبی بپز ید .

- از مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که پوست ندارند یا پوست نازک دارند پرهیز کنید. تنها میوه‌ها و سبزی‌هایی را مصرف کنید که می‌توان پوست آن‌ها را جدا نمود. توجه داشته باشید که پوست میوه کاملاً سالم و بدون آسیب‌دیدگی باشد و قبل از مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً بشویید.

- میوه را بلافاصله بعد از پوست کندن مصرف کنید و از مصرف میوه‌هایی که پوست آن‌ها قبلا کنده شده خودداری کنید.

- می‌توانید سبزی‌ها و میوه‌ها را به صورت پخته مصرف کنید.

- از لبنیات پاستوریزه شامل شیر و ماست پاستوریزه استفاده نمایید و از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه پرهیز کنید. همهٔ محصولاتی که از شیر تهیه می‌شوند حتی بستنی باید پاستوریزه باشند.

- از مصرف تخم‌مرغ خام و موادغذایی حاوی تخم‌مرغ خام پرهیز نمایید.

- از مصرف عسل غیرپاستوریزه و آبمیوه‌های غیرپاستوریزه پرهیز کنید.

- از مصرف ادویه‌جات غیر بسته‌بندی و سبزیجات خشک به صورت خام پرهیز نمایید.

- غذاهایی که لازم است در سرما نگهداری شوند را بر حسب نوع ماده غذایی در یخچال یا فریزر نگهداری نمایید و از مصرف غذاهایی که بیش از دو ساعت بیرون از یخچال بوده‌اند پرهیز نمایید.

- غذاهای گرم را بلافاصله بعد از خنک‌شدن مصرف نمایید و از مصرف مجدد آن‌ها برای وعده‌های غذایی بعد پرهیز نمایید.

- از مصرف غذاهای آماده موجود در اغذیه‌فروشی‌ها و موادغذایی ارائه شده توسط دستفروش‌ها پرهیز نمایید.

- از مصرف موادغذایی تاریخ گذشته و موادغذایی کپک زده پرهیز نمایید. از مصرف موادغذایی کنسرو شده که شکل قوطی کنسرو آن‌ها تغییر کرده است، موادغذایی موجود در جعبه‌های آسیب دیده و همچنین موادغذایی که روکش پلاستیکی آن‌ها آسیب دیده است پرهیز نمایید.

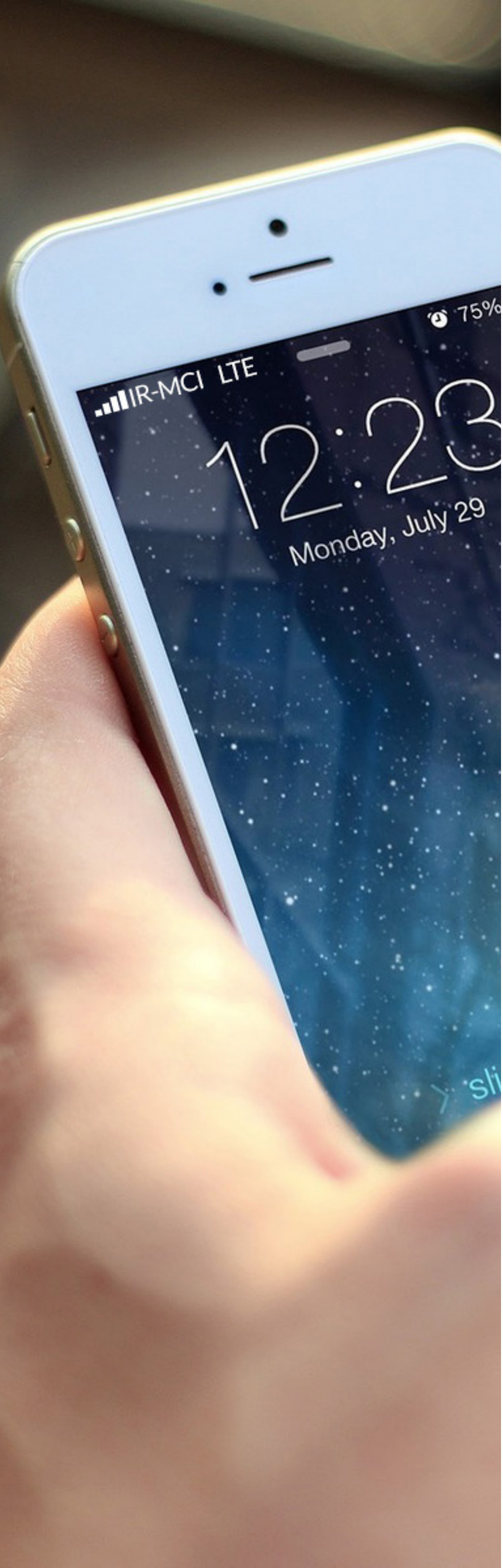
- از مصرف موادغذایی تهیه شده بیرون از منزل پرهیز نمایید.

- جهت مصرف آب آشامیدنی می‌توانید از آب لوله‌کشی که از سالم بودن آن مطمئن هستید و یا بطری‌های آب بسته‌بندی شده استفاده نمایید.

- اگر پیوند مغز استخوان انجام داده‌اید، بهتر است تا ۱۰۰ روز بعد از پیوند از مصرف میوه‌ها و سبزی‌های خام خودداری کنید.

منابع

غـذا و فرآینـد مراقبـت تغذیـه ای کـراوس و ماهـان، جانیـس ریمونـد، ویرایـش پانزدهـم، سـال ۲۰۲۰، انتشـارات سـاندرز
تغذیـه در سـرطان و دسـتورهای غذایـی (بـرای دامیـز)، لوریـن مارکمـن، سـال ۲۰۱۳، انتشـارات ویلـی



ارتباط با ما

ستاد کشوری: تهران | شرق به غرب بزرگراه جلال آل احمد | بعد از پل نصر(گیشا) | پلاک ۱۳۹
تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۴۲ | ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۲۹

مرکز اصفهان: خیابان شهید مطهری | بعد از پل شیری | کوچه ۳۵ | بن بست امین‌الدوله | پلاک ۲۹
تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۳۳ ۳۰۲۹ | ۰۳۱ - ۳۲۳۳ ۱۰۵۱

Web Site: www.Macsa.ir
Instagram: @Macsacharity
Bale: @Macsa

دریافت کمک های مردمی

شماره حساب نزد بانک رسالت: ۱۰۵ ۶۵۶۵ ۶۲۱
شماره کارت: ۵۰۴۱ ۷۲۷۰ ۱۰۰۲ ۲۳۱۵
به نام مرکز طب پیشگیری و ارتقا سلامت آلا

توصیه‌های مشاور تغذیه به من:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....