



یا من اسمم
دواء و ذکره
شفاء



تغذیه در بیماران شیمی درمانی



دکتر امیر قاسمی جنگجو - متخصص رادیوانکولوژی
شعله صداقت - کارشناس پرستاری

تابستان ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

۱- از بین میوه های مصرفی در طول روز ، آنهایی که رنگ نارنجی ، زرد و قرمز دارند (نظیر انبه ، خرمالو، انگورقرمز، پرتقال درون قرمز) برای سلامتی شما مهمتر هستند .

۲- مصرف روزانه انار قرمز با دانه های پر رنگ سیب افزایش اشتها و بهبود در زمان شیمی درمانی می شود .

۳- از بین انواع چای ، چای سبز بیشترین فواید را برای شما خواهد داشت .

۴- مصرف روزانه پودر سبوس گندم به همراه ماست ، سوپ، آش و دیگر غذاها سبب افزایش اشتها و رفع مشکل کم اشتهایی شما می گردد .

۵- حتما روزانه چه به همراه وعده صبحانه و چه در سایر وعده های غذایی از ۲ عدد گردو استفاده نمایید .

۶- آجیل خام نظیر گردو ، پسته و بادام را به شکل پودر درآورده و همراه با ماست یا فرنی یا سوپ خود میل نمایید. این کار سبب دریافت مقادیر کافی انرژی در رژیم غذایی شما می گردد.

۷- به جای مصرف ماست و دوغ معمولی در صورت در دسترس بودن از ماست و دوغی استفاده نمایید که واژه پروبیوتیک روی بسته بندی آن آمده باشد. پروبیوتیک همان باکتری های مفیدی هستند که به طور طبیعی در دستگاه گوارش ما زندگی کرده و سبب تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن ما می گردند .

۸- جهت پیشگیری از سردرد و سرگیجه به ویژه در روزهای شیمی درمانی به جای مصرف شکلات ، آبنبات ، نبات و تافی از خرما ، انجیر و توت خشک استفاده کنید .

۹- مصرف ۲ عدد تخم مرغ را در هفته فراموش نکنید چرا که سفیده تخم مرغ سبب تامین مقادیر کافی پروتئین در رژیم غذایی شما خواهد شد .

۱۰- در صورتی که به مشکلات دستگاه گوارش مبتلا نیستید ، حتما روزانه از کلم به ویژه کلم بنفش استفاده نمایید، رنگدانه بنفش سبب کاهش عوارض شیمی درمانی می گردد .

۱۱- مصرف گوجه فرنگی ، هویج و انواع مرکبات در طول روز سبب تقویت بهتر سیستم ایمنی شما و مبارزه بهتر با بیماری می گردد .

۱۲- حتما در طول روز از کنجد خام استفاده کنید تا مقادیر کافی اسید چرب امگا ۳ که برای شما ضروری است را تامین نمایید .

۱۳- چنانچه خشکی دهان دارید، همواره تکه یخ با آبنبات کوچکی که طعم ترش لیمویی دارند در دهان داشته باشید. جویدن آدامس های ترش و سقز بدون شکر نیز گاهی مواقع به بهبود شما کمک می کند .

۱۴- بین انواع گوشت ،گوشت ماهی به ویژه در زمانهایی که شیمی درمانی می کنید ، بهتر هضم شده ، به علاوه دریافت آن سبب تامین مقادیر کافی آنتی اکسیدان می گردد .

۱۵- چنانچه پرتو درمانی در ناحیه شکم انجام می دهید . ممکن است با خوردن شیر دچار نفخ و دل درد شوید در این مواقع توصیه می شود به جای شیر از ماست پروبیوتیک استفاده کرده و دریافت غذاهای چرب و سرخ کرده را به حداقل برسانید.

۱۶- مصرف زله ، بستنی و دسر چنانچه به دیابت مبتلا نیستید، در مواقع بی اشتهایی می تواند به بهبود اشتها کمک نماید .



HiDoctor.ir

منبع

۱-پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث -

انتشارات جامعه نگر- ۲۰۲۲

۲- اصول ومبانی پرستاری پاتر و پری- انتشارات

جامعه نگر- ۱۴۰۱

۲۲- مصرف پیاز ، سیر ، خطر سرطان معده را کاهش می دهد.

۲۳- مصرف انار از سرطان پروستات پیشگیری می کند .

۲۴- مصرف هویج ،گوچه فرنگی و مرکبات در برنامه غذایی روزانه موجب کاهش خطر سرطان کولون می شود .

۲۵- مصرف پیاز ، چای سبز ، انگور ، مرکبات نیز به توقف تغییرات بدخیم در سلول ها منجر می شود .

۲۶- منابع غذایی اسیدفولیک مانند سبزی های برگ سبز(کاهش خطر سرطان کولون وسینه) و منابع غذایی ویتامین E ماندروغن جوانه گندم و آفتابگردان (کاهش خطر سرطان پروستات) را نشان داده است .

۲۷- غذاهای دریایی به علت داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ ، سلنیوم ، روی و ویتامین E در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها به خصوص سرطان پستان و روده نقش مهمی دارند .

۲۸- از مصرف ویتامینها و مکمل ها بدون دستور پزشک معالج خود، خودداری نمائید.

۱۷- چنانچه پرتودرمانی در ناحیه صورت و گردن انجام می دهید، به جهت اینکه ممکن است به زخم های دهانی مبتلا شوید ، از مصرف انواع نوشابه ،گوچه فرنگی ، رب ، سس گوچه فرنگی ، مرکبات ، آبلیمو و ادویه جات جلوگیری نمایید .

۱۸- جهت تامین ویتامین های گروه B که اشتها را افزایش می دهند. حتما از نان های سبوس دار نظیر سنگگ ، پودر سبوس در مواد غذایی و مالشعیر استفاده نمایید.

۱۹- به جهت افزایش میل به غذاخوردن ، از منابع غذایی نظیر بادام زمینی ، گردو و انواع گوشت در رژیم غذایی خود استفاده نمایید .

۲۰- مصرف روزانه آب میوه هایی نظیر آب سیب و هویج به همراه کمی عسل در رژیم غذایی سبب افزایش انرژی شما خواهد شد .

۲۱- مصرف خانواده کلم وگل کلم موجب تخریب مواد سرطان زا می شود .