

ضعف و بی‌اشتهایی:

-توصیه به مصرف غذاهای با حجم کم و دفعات بالا با دانسیته بالا

-توصیه به افزودن پروتئین و انرژی به غذای دلخواه بیمار

-توجه بیمار برای صرف غذا بعنوان بخشی از درمان

-انجام فعالیت فیزیکی

-توصیه به صرف غذا در محیطی لذت بخش برای بیمار

-مصرف غذاهای اصلی در ساعاتی که حال بیمار خوب است

مثال برای غذاهای مناسب بی‌اشتهایی و ضعف:

حلیم با گردوی آسیاب شده و گوشت مرغ یا بوقلمون، ژله ترکیب با میوه تازه و مغزها، غذاها و ساندویچ‌های سرد، میوه جات خشک،

میوه‌های یخی



تهوع و استفراغ:

- پرهیز از غذای چرب و سرخ شده، خیلی شیرین و نفاخ

- عدم مصرف مایعات همراه غذا

- انجام فعالیت فیزیکی سبک قبل از وعده‌های غذایی

سیستم ایمنی مهمترین عامل در مبارزه با سلولهای سرطانی است. و تزریق داروهای شیمی درمانی تضعیف کننده سیستم ایمنی میباشد. لذا مصرف مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی ضروری میباشد.

مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی:

- انواع میوه های حاوی آنتی اکسیدان (میوه های ارغوانی و

سیاه، مرکبات، کیوی، طالبی و انبه و خرمالو)

- انواع سبزیجات (خانواده کلم، اسفناج، انواع فلفل، هویج و گوجه فرنگی، چغندر، لبو)

- محصولات پروبیوتیک

- منابع امگا 3 (ماهی، گردو، تخم کتان)



تضعیف کننده های سیستم ایمنی:

- مواد غذایی فرآوری شده

- غذاهای سرخ شده

- قندهای ساده

- استرس و خواب کم

- عدم بهداشت و نگهداری صحیح مواد غذایی (گوشت و لبنیات)

- شستشوی نامناسب میوه و سبزیجات

درمان سرطان ممکن است یکی از انواع جراحی، شیمی درمانی، هورمون درمانی، پرتو درمانی و درمان بیولوژیک (ایمنوتراپی) یا مجموعه ای چند روش ذکر شده باشد. در تمام این روش ها، سلول های سرطانی از بین برده می شوند. در درمان سرطان اکثر سلول های سالم و طبیعی که خصلت تقسیم سریع دارند مانند سلول های مخاط دهان و دستگاه گوارش و موها نیز اغلب تحت تأثیر این درمان ها قرار می گیرند.

بر اثر تخریب سلول های سالم عوارض جانبی ناخواسته و نامطلوبی ایجاد می شود و در پی آن مشکلات تغذیه ای نیز به وجود می آید. احتمال بروز عوارض جانبی به عوامل مختلفی از جمله عضو تحت درمان، نوع و طول درمان و مقدار داروی استفاده شده بستگی دارد.



عوارض رایج در سرطان ها

- تغییرات وزن
- زخم دهان یا گلو
- تغییر در حس چشایی و بویایی
- تهوع و استفراغ
- اسهال
- خستگی و افسردگی
- بی‌اشتهایی
- خشکی دهانی
- مشکلات دندان یا لثه
- عدم تحمل لاکتوز
- یبوست



مجلس شورای اسلامی ایران

بیمارستان برکت امام خمینی

توصیه های تغذیه ای برای مدیریت

عوارض

در بیماران مبتلا به سرطان

بسی زیتر از است که عیب است



BAREKAT-C-PAM

تهیه و تنظیم: سیده فریبا محفوظی

تحصیلات: کارشناس تغذیه

پاییز 1400

یبوست:

- استفاده از غلات سبوسدار
- استفاده کافی از میوه و سبزیجات
- کاهش مصرف کافئین
- مصرف 8 تا 10 لیوان مایعات
- مصرف خیسانده آلو، انجیر، برگه زرد آلو
- مصرف خاکشیر و تخم شربتی و آب یخ در صبح
- فعالیت فیزیکی کافی

اسهال:

- استفاده از ماست پروبیوتیک (ترکیب با نعناع)
- مصرف پوره (هویج، سیب زمینی، مصرف کته با هویج و سیب زمینی)
- دوغ بدون گاز
- عدم مصرف سبزیجات خام، غذاهای چرب، مواد شیرین

سلامت و پایدار باشید

خشکی دهان و تغییر حس چشایی:

- تحریک ترشح بزاق از طریق مصرف مواد غذایی (آبنبات ترش بستنی یخی، لیموترش)
- استفاده از دهان شویه
- مصرف غذاهای نرم و آبدار مانند سوپ و
- عدم مصرف کافئین (چای و قهوه و نوشابه)
- عدم مصرف مواد غذایی شور، چرب و شیرین
- مصرف جرعه جرعه آب و شربت و مایعات



زخم دهان و آفت:

- عدم مصرف مواد غذایی با بافت خشک و زبر
- استفاده از نان های نرم (لواش)
- عدم مصرف غذاهای داغ و گرم
- مصرف بستنی یخی و مکیدن یخ، پالوده طالبی
- مصرف غذاهای با بافت نرم مثل فرنی و سوپ
- استفاده از قاشق کوچکتر و نی برای مایعات

