

کربوهیدرات ها: تامین کننده انرژی می باشند. در این دوران از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان های سبوس دار بیشتر استفاده کنید.

میوه و سبزیجات: سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می باشند. سعی کنید انواع مختلف آن ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید و حتما قبل از مصرف کاملا آن ها را ضدعفونی کنید.

چربی ها: روغن های گیاهی مانند کانولا، آووکادو و مغزها حاوی چربی های مفید برای بدن بوده و می توانند به جذب برخی ویتامین ها کمک کنند.

عوارض جانبی:

به دنبال شیمی درمانی عوارض شایعی وجود دارد که نباید شما را نگران کند زیرا همه بیماران دچار این عوارض نمی شوند.

عوارض گوارشی:

تهوع و استفراغ: داروهای شیمی درمانی می توانند باعث تهوع و استفراغ شوند. بهترین کار این است که از داروهای ضد تهوعی که پزشکتان تجویز کرده است، استفاده کنید.

اقدامات زیر در کاهش حالت تهوع و استفراغ می توانند کمک کننده باشند:

۱. از غذاهای سبک استفاده کنید.
۲. غذایان را در اندازه های کوچک و در ۶-۵ وعده بخورید.
۳. از خوردن غذاهای پرچرب، سرخ شده یا خیلی شیرین خودداری کنید.
۴. تا آنجایی که می توانید در زمان داشتن حالت تهوع خودتان غذا درست نکنید.

شیمی درمانی می تواند تأثیرات فراوانی از جمله تغییر اشتها، حس چشایی، تحمل غذا و .. بر روی بدن شما داشته باشد. رژیم غذایی مناسب در این دوران می تواند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود انرژی و مدیریت عوارض جانبی شما کمک کند. در ادامه به نکات مهم تغذیه در این دوران پرداخته می شود.

اصول تغذیه:

۱. تامین کالری کافی: به دلیل کاهش وزن و اشتها در اکثر بیماران، مصرف کالری کافی از اهمیت زیادی برخوردار است. سعی کنید در رژیم غذایی از غذاهای پرکالری استفاده نمایید.

۲. تنوع در غذا: از انواع مختلف غذاها و مواد غذایی استفاده نمایید. گروه های غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات، چربی ها و میوه و سبزیجات می باشند.

پروتئین ها: بهبود زخم و ترمیم بافت ها را تسهیل می کنند. منابع خوب پروتئین شامل انواع گوشت ها، لبنیات، حبوبات و تخم مرغ می باشد.



تغذیه مناسب در دوران شیمی درمانی



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی سرطان بركت

كد سند: ۴-۲۷-۶-BCC

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۱



☎ ۰۲۱-۹۲۰۰۱۳۶۰

📷 barkat.ccenter

🌐 bcc.barkathsd.com



اسهال: این عارضه ممکن است به دنبال شیمی درمانی رخ دهد و مشکلاتی مثل کم آبی بدن، عدم تعادل الکترولیت ها و کاهش جذب مواد غذایی برای بیمار ایجاد کند.

راه درمان:

۱. از خوردن غذاهایی که سیستم گوارش شما را تحریک می کند مانند غذاهای سرخ شده خودداری کنید.
۲. از خوردن شیر خودداری کنید.
۳. از خوردن سبزیجات خام بخصوص خانواده کلم خودداری کنید.
۴. از خوردن آدامس، شیرینی جات، کیک، بیسکوئیت و آب میوه های حاوی سوربیتول خودداری کنید.
۵. غذاهای ساده و زود هضم استفاده نمایید. مانند موز، برنج، مایعات شفاف و بدون شکر و کافئین (به غیر از چای و برخی آب میوه ها)
۶. مصرف پروتئین ها مانند گوشت و مرغ می تواند به کاهش اسهال شما کمک کنند.
۷. از مصرف غذاهایی که بطور طبیعی مسهل هستند مانند آلو، انجیر و کیوی خودداری کنید.
۸. مایعات به اندازه کافی مصرف کنید.
۹. چنانچه تعداد دفعات اسهال در ۲۴ ساعت بیش از ۳ بار باشد بافاصله به پزشکتان اطلاع دهید.

یبوست: این عارضه معمولا به دنبال داروهای ضد درد، داروهای شیمی درمانی، کم تحرکی و یا کافی نبودن مایعات دریافتی رخ می دهد.

راه درمان

۱. روزانه ۲-۳ لیوان مایعات بیشتر از حد معمول مصرف کنید.
۲. مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
۳. سالاد را با روغن زیتون مصرف کنید
۴. مصرف انجیر، آلو و آب ولرم در ناشتا می تواند کمک کننده باشد..

۵. غذای خود را در حد دمای محیط میل کنید. بوی غذای داغ ممکن است حالت تهوع شما را تشدید کند.

۶. دهانتان را چند بار در روز با دهان شویه مناسب شستشو دهید و حداقل دو بار در روز مسواک بزنید.

۷. تکنیک ها و روش های آرامش ذهن و ریلکسیشن را یاد بگیرید و بکار ببرید.

۸. برای کنترل تهوع از راه دهان نفس های آرام و عمیق بکشید.

۹. اگر تهوع صبحگاهی دارید همان اول صبح غذای خشک مانند نان سوخاری یا بیسکویت شور بخورید.

۵. انجام تمرینات ورزشی و فعالیت فیزیکی مانند راه رفتن در کاهش یبوست می تواند مفید باشد.

۶. می توانید با نظر پزشکتان از داروهای مسهل استفاده کنید.

مشاوره با متخصص تغذیه
مشاوره با یک متخصص تغذیه برای طراحی رژیم غذایی می تواند در بهبود وضعیت بیمار بسیار مؤثر باشد.

نکات کلی

- خودمراقبتی: هر بیمار باید به علائم بدن خود توجه کرده و تغییرات را به تیم پزشک اطلاع دهد.
- انگیزه و حمایت روانی: به بیماران یادآوری کنید که تغذیه صحیح در این دوران می تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش عوارض جانبی کمک کند.
- آموزش به خانواده: خانواده نیز باید درباره نحوه حمایت تغذیه ای بیمار و تهیه غذاهای مناسب آگاه شوند.
- توجه به این نکات می تواند به بیماران تحت شیمی درمانی کمک کند تا تجربه بهتری در این دوران داشته به سلامت و بهبودی خود کمک کنند.

