



آموزش به بیمار

تغذیه در شیمی درمانی



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

باید از مصرف مواد غذایی زیر در رژیم غذایی بیمار سرطانی اجتناب کرد

غذاهای ترش، اسیدی و شور و آب میوه ها و سبزیجاتی همچون گوجه فرنگی، گریپ فروت، لیمو ترش، پرتقال که می تواند سبب سوزش شود . غذاهای داغ، تند یا دارای بافت خشن و زبر مانند نان سوخاری، کراکر خشک و چیپس سیب زمینی مشروبات الکلی و دخانیات که سبب تحریک مخاط دهان می شوند . هر دارویی که حاوی الکل باشد مانند شربت های فمیدسرفه یا دهان شویه های حاوی الکل

اسهال

غذاها در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف شوند . برای پیشگیری از کم آبی بدن لازم است روزانه ۶-۸ لیوان مایعات با دمای اتاق در برنامه غذایی گنجانده شود . در طی اسهال الکترولیت ها نیز از دست می روند که لازم است این املاح با افزایش مصرف نوشیدنی هایی که حاوی پتاسیم و سدیم هستند از جمله سوپ ها و محلول های الکترولیت جایگزین شوند . مصرف سیب و موزهای سبزی می تواند به کنترل اسهال کمک کند . مصرف غذاهای حاوی فیبر بالا مانند میوه ها و سبزیجات و غلات کامل در رژیم غذایی بیمار سرطانی کاهش داده شود و با غذاهای غنی از کربوهیدرات (نان های سفید) ، سپس پروتئین ها و در نهایت چربی ها جایگزین شود . از مصرف شیر پرهیز شود . مصرف ماست در این بیماران بهتر تحمل می شود بهتر است ماست مصرفی از نوع پروبیوتیک کم چرب باشد، اضافه کردن نعنا خشک به ماست می تواند کمک کننده باشد .

میزان نمک در رژیم غذایی بیمار سرطانی در حد کافی باشد .

اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می شود . از مصرف حبوبات و مغرها پرهیز شود . از مصرف مواد غذایی بسیار داغ یا بسیار سرد پرهیز کنید . مصرف چای کم رنگ با درجه حرارت کم توصیه می شود . از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه، ماءالشعیر، آبمیوه های صنعتی، شربت، بستنی و مواد غذایی شیرین شده در رژیم غذایی بیمار سرطانی پرهیز کنید . چربی غذاها در حد متعادل باشد . از مصرف غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده، خامه، کره، سوسیس، کالباس و گوشت های پر چرب پرهیز کنید . از مصرف مواد غذایی تند و حاوی ادویه زیاد پرهیز شود

شیمی درمانی یکی از رایج ترین درمان ها در بیماران سرطانی است که از ترکیبی از داروهای مختلف برای مقابله با سلول های سرطانی فرد استفاده میشود . شیمی درمانی میتواند عوارضی نظیر خشکی دهان، تغییر در حس چشایی و کاهش قدرت چشایی بیمار، تهوع، استفراغ و خستگی در بیمار ایجاد کند که هرکدام از این عوارض میتواند غذا خوردن را برای بیمار بسیار عذاب آور کنند.

بی اشتهاهی

دریافت وعده ها و میان وعده ها در تغذیه بیماران سرطانی باید به گونه ایی تنظیم شود که در فواصل معین مصرف شوند، نه این که دریافت در پاسخ به مکانیسم گرسنگی باشد چرا که این مکانیسم در بیماران ممکن است حذف شده یا تغییر کرده باشد . میان وعده های پرکالری و پرپروتئین مانند شیک ها، مغزها، باید بین وعده های اصلی غذایی مصرف شوند . غذاهای فصلی، گیاهان تازه و ادویه هایی که اشتها را تحریک می کنند با در نظر گرفتن شرایط بیمار و موارد منع مصرف می توانند در تغذیه افراد تحت درمان با شیمی درمانی استفاده شوند .

غذاها را تزیین کنید میوه های تازه و سبزیجات ممکن است پذیرش بهتری نسبت به انواع کنسروها و میوه ها و سبزیجات یخ زده داشته باشند . اگر بیمار نمی تواند طعم گوشت قرمز را تحمل کند، توصیه می شود از منابع دیگر غنی از پروتئین مانند گوشت ماهیان، ماهی، شیر، تخم مرغ، حبوبات و کره بادام زمینی در رژیم غذایی استفاده کند به طور معمول اشتها در صبح ها بیشتر است، پس می توان بیشتر کالری مورد نیاز را در هنگام صبح در نظر گرفت .

• مایعات بر اساس یک برنامه منظم دریافت شود

تغییر حس چشایی و بویایی

بیماران تحت درمان با شیمی درمان باید از بودن در اتاقی که غذاها آماده می شوند یا مکانی که این بوها وجود دارند اجتناب کنند . بیماران مبتلا به سرطان غذاهای سرد و غذاهایی که کمتر نیاز به پختن داشته باشند مانند غذاهای صبحانه را بیشتر ترجیح می دهند . اگر نیاز است که طعم فلزی کاهش یابد توصیه می شود از ظروف پلاستیکی به جای ظروف نقره و فلزی استفاده کنید . برای کاهش طعم تلخی و اسیدی، شیرین کننده های بیشتری استفاده کنید، افزودن عسل یا شکر به غذاها ممکن است طعم تلخی و اسیدی را کاهش دهد . برای بهبود مزه توصیه می شود غذاها را با گیاهانی مانند ریحان، پونه کوهی، رزماری، ترخون یا نعنا طعم دار کنند یا از سایر چاشنی ها مانند سرکه، خردل و سس گوجه فرنگی در تغذیه در شیمی درمانی استفاده کنند . از سبزیجات تازه استفاده کنند .

سیر، پیاز، مرکبات و توت های رسیده در صورت تحمل می توانند به میزان قابل توجهی طعم غذا را بهبود دهند . اگر احساس می کنید که غذاها طعم بد دارند، توصیه می شود که پیش از مصرف غذا، جوانه های چشایی را با قرقره کردن یا نوشیدن آب، چای، نوشابه، زنجبیل یا آبمیوه های ترکیب شده با لیموناد، آب لیموی یخ زده یا شربت آبلیمو پاک کنید . غذاها را با طعم ترش مانند لیمو، سایر مرکبات و سرکه که همگی به تحریک جریان بزاق و چشایی کمک می کنند طعم دار کنید . توجه به این نکته لازم است در صورتی که بیمار التهاب مخاط یا مری دارد نباید از این موارد استفاده کند . مصرف غذاهای تلخ مانند قهوه و شکلات را کاهش دهید .

استفاده از میوه های یخ زده در تغذیه بیماران سرطانی مانند تکه های هندوانه، انگور یا پرتقال ممکن است کمک کننده باشد . توصیه می شود که مایعات را در فنان های در دار یا پوشش دار مصرف کنید تا بوها کاهش یابند

التهاب بافت مخاطی

قرار دادن غذاهای شیرین با بافت نرم مانند ماست، غلات و حبوبات کاملاً پخته شده، پودینگ ها، پوره سیب زمینی.

اضافه کردن مکمل هایی با کالری و پروتئین بالا به خصوص مکمل های پیمانه ایی یخ زده که احتمالاً به خوبی تحمل می شوند . غذاهای سرد به علت اینکه به عنوان بی حس کننده عمل می کنند بهتر تحمل می شوند .

استفاده از غذاهای مخلوط و مرطوب همراه با آبگوشت، کره، خامه و سس استفاده از غذاهای نرم مانند نان خیس خورده در شیر استفاده از نی برای دور زدن زخم های دهانی در شرایطی که التهاب وجود دارد .

تهوع و استفراغ

مصرف داروی ضد تهوع قبل از وعده غذایی باعث می شود اثر دارو در طول وعده و پس از آن باقی بماند . توصیه می شود وعده های غذایی کوچک و مکرر باشد و در زمانی که معده خالی است برای کاهش تهوع، میان وعده هایی مانند نان های تست و کراکر مصرف شود . به بیماران توصیه می شود که مدت طولانی بدون غذا نمانند . از مصرف غذاهایی که طعم و بوی قوی دارند پرهیز کنید . دوری از طبخ غذا و محیط هایی که در آن غذا طبخ می شود . از مصرف غذاهای تند، چرب و پر نمک خودداری کنید . برخی غذاها مانند جو دو سر، ماکارونی و پنیر به عنوان غذاهای آسان شناخته می شوند . اضافه کردن این غذاها به رژیم در حد معمول توصیه می شود . اگر بیمار تهوع صبحگاهی دارد مصرف کراکرها در رختخواب و بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب به کاهش این حالت کمک میکند . توصیه می شود بیمار غذای خود را در محیطی که تهویه مطلوب دارد و به دور از بوی غذاست مصرف کند . نوشیدن مایعات توسط نی می تواند بو را کنترل کند