



تغذیه در دانش آموزان

مبتلا به سرطان

Nutrition In Students With Cancer



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

از محصولات لبنی، غذاهای چرب، تند یا سرخ شده، غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات خام و غذاهایی مانند کلم و کلم بروکلی که می توانند گاز ایجاد کنند، اجتناب کنید. در طول روز وعده های غذایی کوچک و مکرر ارائه دهید.

◀ یبوست ▶

برای کمک به کنترل یبوست، به فرزند خود غذاهای پر فیبر مانند میوه، سبزیجات، آجیل و نان و غلات سبوس دار بدهید. به کودک خود آب میوه مانند آب آلو و سبزیجات و مایعات گرم مانند چای بدهید.

◀ به کودک خود کمک کنید تا بیشتر غذا مصرف کند ▶

◀ وعده های غذایی کوچکتر و مکرر ارائه دهید. همچنین وعده های غذایی را در بشقاب کوچکتری سرو کنید.

◀ همیشه غذا در دست داشته باشید.

◀ بلعیدن غذاها را آسان کنید. غذاهای پوره شده، سوپ، شیک یا اسموتی را امتحان کنید.

◀ مایعات را همراه وعده غذایی ندهید.

◀ در صورت اشتهای زیاد به کودک کمک کنید تا کمتر غذا مصرف کند ▶

اشتهای برخی از کودکان افزایش پیدا می کند، به ویژه اگر از داروهای استروئیدی استفاده می کنند که می تواند آنها را گرسنه تر کند. این می تواند منجر به احتباس مایعات و افزایش وزن شود. این مشکلات پس از پایان درمان برطرف می شوند. اما در این میان، حفظ وزن سالم برای بچه ها مهم است.

◀ مواد غذایی ایمن ▶

کودکان مبتلا به سرطان در معرض خطر ابتلا به عفونت هستند. دستان خود را قبل از دست زدن به غذا یا پس از لمس مواردی مانند گوشت خام و طیور به خوبی بشویید. هرگز نباید اجازه داد غذای آماده بیش از یک ساعت در دمای اتاق بماند و غذای باقی مانده باید ظرف ۴ چند روز مصرف شود.



◀ غذاها و نوشیدنی های شیرین یا ترش مانند لیموناد را امتحان کنید.

◀ آب نبات سفت، بستنی یا آدامس بجوید.

◀ غذاهای نرم تری ارائه دهید که بلعیدن آنها ساده تر باشد.

◀ لب های کودک خود را مرطوب نگه دارید.

◀ جرعه های کوچک و مکرر آب بنوشید.

◀ غذاهایی را پیشنهاد کنید که مایع بیشتری در خود دارند.

◀ تهوع و استفراغ ▶

◀ غذاهای هضم آسان مانند مایعات شفاف، نان

تست، برنج، غلات خشک و کراکر را امتحان کنید.

◀ غذاهایی که سرخ شده، چرب، بسیار شیرین، تند، داغ یا دارای طعم قوی هستند ارائه نکنید.

◀ وعده های غذایی کوچک و مکرر ارائه دهید.

◀ جرعه هایی از آب، آب میوه، نوشیدنی های ورزشی یا سایر نوشیدنی ها را در طول روز به او بدهید.

◀ اسهال ▶

برای کنترل اسهال، غذاهایی مانند نان سفید، موز، برنج سفید و سس سیب به کودک بدهید که هضم آن آسان است.



Nutrition In Students
With Cancer



تغذیه مناسب برای کودک، نوجوان یا جوان مبتلا به سرطان مهم است. این به آنها کمک می کند تا رشد کنند، بافت های آسیب دیده در اثر درمان را ترمیم کنند، عوارض جانبی کمتری از درمان داشته باشند و احساس بهتری داشته باشند.

◀ رژیم های غذایی ویژه کودکان سرطانی ▶
کودکان مبتلا به سرطان اغلب نیاز بیشتری به کالری و پروتئین دارند.

▶ برخی از غذاهایی که می توانند این کار ▶

را انجام دهند عبارتند از:

◀ مرکبات یا آب میوه ها یعنی

پرتقال، نارنگی، گریپ فروت

◀ غذاهای تند یا شور

◀ غذاهای خشن یا خشک یعنی سبزیجات

خام، کراکر، نان تست

◀ غذاها را به قطعات کوچک خرد کنید.

◀ غذاها را سرد یا در دمای اتاق سرو کنید.

▶ تغییرات طعم ▶

◀ در غذاها از چاشنی های خوش طعم استفاده کنید.

◀ سعی کنید غذاها را در دمای سرد سرو کنید.

◀ غذاهایی را ارائه دهید که ظاهر و بوی خوبی دارند.

◀ با شستشو و مسواک زدن دهان کودک خود را

تمیز نگه دارید.

◀ اگر کودک شما طعم فلزی در دهان خود دارد، از

چنگال، چاقو و قاشق پلاستیکی استفاده کنید.

▶ دهان خشک ▶



Nutrition In
Students With
Cancer

▶ مدیریت عوارض جانبی ▶

▶ زخم های دهان ▶

◀ از غذاهایی که ممکن است باعث تحریک دهان

شوند استفاده نکنید.

سرطان عامل اصلی مرگ و میر کودکان و نوجوانان، به ویژه در کشورهای با درآمد بالا است. احتمال زنده ماندن در تشخیص سرطان دوران کودکی بستگی به کشوری دارد که کودک در آن زندگی می کند. در کشورهای با درآمد بالا، بیش از ۸۰٪ از کودکان مبتلا به سرطان درمان می شوند، اما در بسیاری از LMIC ها تنها ۱۵-۴۵٪ درمان می شوند.

▶ تشخیص زودرس ▶

وقتی سرطان زود تشخیص داده شود، به احتمال زیاد به درمان موثرتر پاسخ می دهد و احتمال زنده ماندن بیشتر، رنج کمتر و اغلب هزینه کمتر و درمان فشرده تر را در پی دارد.

▶ الزامات تغذیه ای برای ▶

کودک مبتلا به سرطان