



انگبین طب
ANGABIN TEB

راهکار های تغذیه ای در حین شیمی درمانی (بیماران سرطانی)

سرطان تقسیم و تولید غیر طبیعی سلول هاست که می تواند در بدن گسترش یابد. امروزه سرطان بعد از بیماری های قلبی-عروقی به عنوان مهم ترین عامل مرگ و میر در کشورهای دنیا مطرح است و در دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود. یک سوم از کل سرطان های دنیا با حفظ وزن مطلوب، تغذیه صحیح و عدم مصرف الکل و نکشیدن سیگار قابل پیشگیری است. راهکار هایی برای هر عارضه ارائه شده است، که با توجه به شرایط و عوارضی که به آن دچار هستید، می توانید از آنها کمک بگیرید.



آهسته شدن هضم غذا می شود. بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یک ساعت بعد از غذا است. غذاها و نوشیدنی ها را در درجه اتاق یا سردتر میل کنید. غذاهای گرم ممکن است تهوع را تشدید کنند اگر تهوع صبحگاهی دارید قبل از برخاستن از جای خود، نان خشک یا بیسکوئیت میل کنید. لباس های آزاد و گشاد بپوشید.

استفراغ

تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن به طور مطلق پرهیز کنید. زمانی که استفراغ شما کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنید. ابتدا بایستی با یک قاشق مربا خوری به فاصله هر ده دقیقه شروع کنید و به تدریج مقدار مصرف را تا یک قاشق غذاخوری در هر ۲۰ دقیقه افزایش دهید و بالاخره با ۲ قاشق غذا خوری هر ۳۰ دقیقه ادامه دهید. زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه طبیعی مصرف کنید.

در طول روز به میزان کافی مایعات دریافت کنید و مصرف آن به صورت جرعه جرعه باشد. می توان بخشی از مایعات را به صورت قطعات کوچک یخ مورد استفاده قرار داد. در صورت عدم التهاب دهان و مری، جهت ترشح بزاق از مواد غذایی ترش مانند آلبیمو، آبغوره و آب سایر مرکبات در رژیم غذایی استفاده کنید. در طول روز و همچنین قبل و بعد از غذا دهان خود را با دهان شویه بشویید. چهار لیوان آب جوشیده خنک شده را با یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط کنید و استفاده نمایید. مواد غذایی نرم و آبدار مانند سوپ ها و خورشها توصیه می شود. مصرف میوه و سبزی ها به صورت خنک، بستنی یخی، آبنبات های ترش و آدامس های فاقد شکر توصیه می شود. از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین (قهوه، چای، شکلات، کاکائو، نوشابه سیاه)، مواد غذایی شور، غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چربی و مواد غذایی خیلی شیرین پرهیز کنید.



تهوع

از مصرف غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، خوراکی های بسیار شیرین مثل آبنبات و شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پر ادویه و داغ پرهیزید. حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید. غذا را کاملا بجوید و در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشید. تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش میدهند مانند روش های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق را انجام دهید. از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد استفراغ درخواست کنید. از غذاهای سهل الهضم و آنچه با معده شما سازگار است استفاده کنید از جمله نان تست، بیسکوئیت چوب شور، کلوچه، کیک، ماست، بستنی میوه ای، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آبپز یا کبابی (و نه سرخ کرده)، کنسرو حبوبات، میوه ها، سبزی ها و انواع نوشابه های بدون گاز در هر وعده غذا را به مقدار کم و به آرامی بخورید. قبل از گرسنه شدن غذا بخورید زیرا گرسنگی احساس تهوع را تشدید می کند. به همراه غذا آب کمتری بنوشید. نوشیدن مایعات باعث احساس پری شکم و نفخ می شود. آب را به آرامی و کم کم بنوشید، استفاده از نی می تواند مفید باشد بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنید زیرا فعالیت سبب

Nutritional Guidelines During Chemotherapy



در صورت امکان قبل از خواب خوراکی
سبکی میل کنید.

زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده
کنید و غذای بیشتری بخورید. ورزش منظم
به افزایش اشتها کمک میکند. حین صرف غذا مایعات
کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند.
سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه
بعد یا قبل غذا میل کنید.



مصرف آب ولرم به صورت ناشتا توصیه میشود.

اگر با توجه به نوع بیماری خود، محدودیتی در مصرف
غذاهای پر فیبر ندارید، از موادی مانند نان جو، سنگک و
غلات، میوه های خشک شده (خشکبار)، سبوس گندم، جوانه
گندم، میوه ها و سبزی های تازه و نخود فرنگی میل کنید.
سیب زمینی را بعد از شست و شوی کامل پخته و همراه
پوست میل کنید. از مایعات در حجم زیاد برای کمک به اثر
فیبر در تنظیم حرکات روده استفاده کنید.

مصرف روزانه ۴ تا ۵ عدد میوه، و مصرف سبزیجات به صورت
خام (در صورت تحمل) یا پخته نظیر کدو سبز، لوبیا سبز و
اسفناج توصیه می شود. به محض احساس دفع باید عمل دفع
انجام شده و به هیچ وجه به تاخیر نیفتد. به تاخیر انداختن
عمل دفع سبب سفتی مدفوع و ایجاد یبوست می گردد.
آرامش و پرهیز از استرس و تنش های روحی،
پیاده روی سبک روزانه نیم تا یک ساعت،

از مصرف غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، خوراکی های
بسیار شیرین مثل آبنبات و شکلات و شربت غلیظ، غذاهای
پرادویه و داغ و غذاهایی که رایحه تند دارند پرهیز شود.



توصیه های تغذیه ای

بی اشتهايي

به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده
کنید. زیرا بلع آن ها آسان تر است و احساس پری شکم و
داشتید، مصرف کنید. یک خوراکی ساده مانند نان و
پنیرنخود و کشمش، میوه و... همراه خود بردارید تا هنگام
خروج از منزل میل کنید.

اگر میل به خوردن غذاهای جامد نداشتید، از مایعی مانند
از مایعی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه استفاده کنید.
توجه داشته باشید که این مواد باید حاوی مواد مغذی
ضروری و کالری باشند. نوشیدنی های حاوی شیر نیز دارای
پروتئین هستند.

یبوست

مقدار زیادی مایعات (حداقل ۸ لیوان در روز) بنوشید.

این کار به نرم شدن مدفوع کمک میکند. حدود نیم

ساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی گرم بنوشید.

