



Mashhad University of  
Medical Sciences



انگابین طب

مداخلات تغذیه‌ای در مبتلایان به  
سرطان پستان

## Nutritional Interventions In Breast Cancer Patients



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

وعده ی غذایی قبل از شیمی درمانی باید حاوی  
کربوهیدرات پیچیده باشد (که دیر هضم هستند) چرا  
که بیمار بعد از شیمی درمانی ممکن است تمایلی به  
غذا خوردن نداشته باشد.

نشاسته ی دیر هضم همانند ماکارونی  
قند خون را به مدت طولانی تری بالا نگه میدارد و از  
افت قند خون بعد از شیمی درمانی جلوگیری می کند.

## Nutritional Interventions In Breast Cancer Patients

باید توجه داشت که در این افراد مصرف خود میوه  
بہتر از آب میوه است؛ چرا که حین شیمی درمانی  
به علت استرس وارده سطح گلیکوژن کبد بالا  
می رود؛ همچنین داروهای کاهنده ی تهوع باعث  
بالا رفتن گلوکز بیمار می شوند پس توصیه  
می شود مصرف انواع بیسکوئیت ها، قند و شکر،  
تافی، سوهان و هر آنچه که شیرینی مصنوعی دارد  
و حتی آب میوه که محتوی قند بالاتری نسبت به  
خود میوه دارد باید محدود شود.  
مصرف میوه های رنگی که هر کدام حاوی یک نوع  
فیتوکمیکال متفاوت هستند بسیار مهم و  
ضروریست به عنوان مثال: بتاکاروتن موجود در  
هویچ و زردآلو و لیکوپین موجود در گوجه فرنگی.  
یکسری مواد غذایی هستند که در ۷۲ ساعت اول  
بعد از شیمی درمانی فرد نسبت به آنها حساس  
بوده و احساس تهوع میکند که نباید اصرار به  
خوردن این مواد داشته باشیم: گوشت قرمز،  
غذاهای چرب و سرخ کردنی، غذاهایی با ادویه های  
تند، سیرو و پیازداغ و ...





## مداخلات تغذیه ای در افراد مبتلا به سرطان سینه

کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع مانند گوشت قرمز و روغن جامد حیوانی و همچنین حذف منابع اسید چرب ترانس نظیر لبنیات پرچرب و روغن های هیدروژنه.

پس توصیه می شود اگر تمایل به مصرف چایی دارند حتما کم رنگ باشد یا آن را با چای سبز که دارای آنتی اکسیدان است جایگزین کنند.

تخم مرغ عسلی یا نیم پز به علت داشتن آلودگی احتمالی ممنوع میباشد و سبزیجات را تا حد امکان پخته مصرف شود یا به خوبی ضد عفونی شده باشند. حذف کامل میوه ی گریپ فروت، چرا که این میوه اثر دارویی برخی داروها را افزایش داده و بر عملکرد آنزیم ها و ماهیت ژنتیکی داروها اثر گذار است.

مصرف مواد حاوی فیتواستروژن مانند:

سویا، کنجاله سویا، لوبیای سویا و دیگر مشتقات سویا ممنوع می باشد؛ حتی مصرف شیرین بیانی که به عنوان مکمل در داوخانه فروخته می شود به علت بالا بودن محتوی استروژن ممنوع میباشد. مصرف کنجد نیز به علت داشتن فیتو استروژن باید محدود شود. عدس، سبوس گندم و نعناع نیز از مواردی هستند که با احتیاط اجازه ی مصرف دارند.



## سرطان پستان یا سرطان سینه

نوعی سرطان گفته می شود که از بافت پستان آغاز می شود.

این بودن، مهم ترین عامل احتمال بروز سرطان پستان است. اگرچه مردان نیز به این سرطان مبتلا می شوند اما احتمال آن در زنان بیش از صد برابر است. سایر علائم سرطان پستان می تواند یک توده در پستان، تغییر شکل پستان، گودی پوست، ترشح مایع از نوک پستان، یا پوسته شدن قسمتی از پوست باشد.

کاهش مصرف موادی که ترکیبات کافئینی دارند چرا که کافئین در افراد مبتلا به سرطان میتواند زمینه ی رشد سلول های سرطانی را فراهم آورد.

