

نقش تغذیه در ابتلا به بیماری‌های مختلف و مخصوصاً بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، چربی خون، پوکی استخوان و البته انواع سرطان‌ها که امروزه درصد قابل توجهی از جامعه ما را نیز درگیر کرده‌اند بر هیچ‌کس پوشیده نیست؛ اما خوشبختانه تغذیه و رژیم غذایی مصرفی ما در بهبود این بیماری‌ها و خلاصی از آن‌ها هم به کمک ما می‌آیند و ما فقط باید بدانیم که چگونه از آن کمک بگیریم. قطعاً می‌دانید که درمان با روش شیمی‌درمانی تأثیرات جدی و قابل توجهی را بر دستگاه گوارش خواهد داشت. عوارضی مانند اسهال، استفراغ، نفخ و یبوست از جمله ناراحت‌کننده‌ترین عوارض شیمی‌درمانی‌اند و نتیجه همه‌ی آن‌ها چیزی نیست جز بی‌اشتهایی، لاغری و در نتیجه تهدید سلامتی؛ اما خوشبختانه روش‌هایی وجود دارد که با کمک آن‌ها می‌تواند این عوارض‌ها را به حداقل رساند.



نکات بسیار مهم در تغذیه بیماران شیمی‌درمانی

مهم‌ترین هدف در تغذیه بیمار تامین انرژی او است

زمانی که بی‌اشتهایی مشکل اصلی بیمار است هدف اصلی

رساندن کالری کافی به بیمار است

* حجم‌های کوچک غذا را مصرف کنید

گوشت‌ها، سبزیجات پخته‌شده و غلات کامل، میان‌وعده‌های سبک و پر انرژی آجیل و مغزها، پاپ کورن ساده، پنیر و کراکرهای گندمی، کره بادام‌زمینی و نان تست گندم، ماست، موز، انواع توت‌ها و بستنی‌ها می‌توانند انتخاب خوبی باشند.

معمولاً در این دوران تنفرهای غذایی بیمار علت اصلی این بی‌اشتهایی‌اند و یکی از شایع‌ترین آن‌ها تنفر به گوشت قرمز است که منبع مهمی از کالری و پروتئین می‌باشد. در این شرایط لازم است کالری و پروتئین بیمار از طریق مصرف سایر منابع پروتئینی مانند تخم‌مرغ، گوشت مرغ، ماهی، لبنیات کم‌چرب و حبوبات کاملاً پخته‌شده تامین شود از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی پرهیز کنید. * تحرک و فعالیت ملایم داشته باشید.

راه رفتن آرام حتی برای 10 دقیقه در بهبود گوارش بسیار کمک‌کننده بوده و دراز کشیدن بعد از مصرف غذا خیلی وقت‌ها باعث برگشت اسید معده شده و وضعیت تهوع و استفراغ را بدتر می‌کند.

* از چاشنی و ادویه‌ها جهت بهبود طعم و زیبایی غذا و تحریک اشتها استفاده کنید

* پیشگیری از کم‌آبی بدن: بی‌میلی به مصرف آب مشکلی بزرگ به اندازه تمام مشکلات دیگر موجود در شیمی‌درمانی می‌باشد، نوشیدنی‌های طعم‌دار و مخصوصاً آب و آب لیمو، آب میوه طبیعی را امتحان کنید

نوشیدن آب با غذا و با شکم پر اصلاً توصیه نمی‌شود و احتمال تهوع و استفراغ فرد را نیز افزایش می‌دهد.

* مبارزه با یبوست: راه رفتن و فعالیت، مصرف غلات سبوس‌دار مصرف حجم‌های کوچک از میوه‌های پخته‌شده، با یبوست مبارزه می‌کند.

* زنجبیل را برای پیشگیری از تهوع و استفراغ، به غذاها اضافه کنید برای این منظور کافی است تنها یک هشتم قاشق چای‌خوری زنجبیل را به غذا و یا چای اضافه کنید. نبات زنجبیلی نیز مفید می‌باشد.

خیلی از داروها و مکمل‌ها که مصرف آن‌ها بدون ضرر تصویری شود با داروهای شیمی‌درمانی دارای تداخل دارویی هستند در این خصوص با پزشک مشورت کنید.

* پروتئین کم‌چرب انرژی و عضله را حفظ می‌کند خوردن پروتئین بیشتر به هنگام رفتن به شیمی‌درمانی موجب کسب انرژی و قدرت عضلات است. از پروتئین‌های کم‌چربی مانند تخم‌مرغ، جوجه، ماهی‌های آب شیرین مانند قزل‌آلا و سالمون استفاده کنید، همیشه مطمئن شوید که کاملاً پخته هستند.



انستیتو ملی سلامت و تغذیه
مرکز آموزشی پژوهشی تغذیه (میتان)



شیمی درمانی و تغذیه

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، بازنگری: پاییز 1403

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

پرستاری داخلی جراحی فیسی



*در انتخاب لبنیات دقت کنید

مصرف ماست های پروبیوتیک توصیه میشود. از مصرف شیر و لبنیات فله ای، سنتی و غیرپاستوریزه، حتی برای یک بار هم خودداری کنید.
*سیستم ایمنی خود را با مصرف سیر و پیاز در صورت تحمل تقویت کنید.

"شیمی درمانی معمولاً فرد را ضعیف و کم

انرژی می کند. به طوری که همواره

احساس خستگی و بی حالی دارد.

هرگز اجازه ندهید که این خستگی مانع غذا

خوردن شود"

* میوه ها و سبزی های با رنگ سبز تیره، نارنجی و قرمز تیره با توجه به آنتی اکسیدان بالا در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند.

*1 فنجان آب مرکبات، آب انگور یا آب هویج قبل از وعده های غذایی برای افزایش اشتها مناسب است.

* اگر دچار اسهال ناشی از شیمی درمانی شدید، می توانید برنج، موز و سیب پوست کنده را در برنامه غذایی تان داشته باشید.

* اگر جویدن غذا برایتان سخت است، غذاها را له یا پوره کنید. به این ترتیب، حجم کافی و مناسبی از غذا، ریزمغذی ها و کالری را دریافت خواهید کرد.

*به آفت دهان دقت کنید.

در صورت بروز آفت دهان، سعی کنید از غذاهای پوره شده مثل کستر (فرنی)، برنج، تخم مرغ، پوره و سوپ استفاده کنید. غذاهای کم چاشنی بهتر هستند چون حتی نمک و ادویه جات هم می توانند زخم را دردناکتر کنند. از غذاهای تیز و شکننده مثل کراکر، چیپس و سبزیجات خام و همچنین غذاهای تند مانند سس تند، غذاهای سرخ شده، سالسا و فلفل چیلی که باعث تحریک زخم ها می شوند اجتناب کنید.

* مصرف کلم بروکسل برای دفع سموم بدن در دوره شیمی درمانی بسیار مفید خواهد بود.