

توصیه های تغذیه ای در دوره شیمی درمانی

- ۱- اقداماتی از قبیل پیاده روی، گفتگو با دیگران، فیلم دیدن، گوش کردن به موسیقی و ... میتواند در افزایش روحیه شما و کاهش عوارض شیمی درمانی نقش داشته باشد.
- ۲- به طور کلی مصرف میوه جات و سبزیجات تازه و آبمیوه طبیعی در طول دوره شیمی درمانی میتواند مفید باشد مگر اینکه متخصص تغذیه شما را از خوردن این مواد در رژیم غذایی منع کرده باشد.
- ۳- توصیه میشود در طول دوره شیمی درمانی از مصرف غذاهای سنگین، پرچرب، حجیم، پر ادویه و تند پرهیز شود.
- ۴- برخی از بیماران در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارند. این افراد باید در این زمانها غذای بیشتری بخورند. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخورید.
- ۵- اگر اشتهای کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را میتوانید میل کنید، تازمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همان غذای مورد علاقه را مصرف کنید. برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پرکالری و پر پروتئین مایع (فرنی و سوپ) استفاده کنید.
- ۶- برخی داروهای شیمی درمانی میتواند طعم دهان تان را تغییر دهد، سعی کن پیش از مصرف غذا دهان خود را با آب و نمک رقیق شستشو دهی تا صرف غذا برای تان لذت بخش تر شود.
- ۷- در صورت بروز زخم های دهانی از غذاهای نرم و مایعات صاف شده استفاده کنید، در صورت لزوم میتوانید از نی به جای قاشق استفاده کنید.

در صورت کاهش اشتها نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید زیرا بلع آنها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمیکند.
- ۲- نان و پنیر، کلوچه، بستنی، کره، میوه و فرنی از خوراکیهای آماده هستند. زمانی که از منزل خارج میشوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، نخود و کشمش و ... همراه خود بردارید.
- ۳- اگر میل به خوردن غذاهای جامد نداشتید، از مایعات مانند آبمیوه، 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.
- ۴- در صورت امکان قبل از خواب یک لیوان شیر و دو عدد خرما، یا یک لیوان شیر موز و یا یک لیوان شیر و عسل و میل کنید.
- ۵- شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید.
- ۶- زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.
- ۷- حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید و سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.