

## مقدمه:

### آیا باید رژیم غذایی ویژه ای را رعایت کرد؟

رژیم غذایی ویژه بیماران مبتلا به انواع سرطان نوعی تغییر در مصرف مواد غذایی است که به بیمار کمک می کند تا از عوارض شیمی درمانی و اشعه در مانی کاسته شده و از کاهش وزن نیز جلوگیری کند.

### چرا رژیم غذایی در این بیماری مهم است؟

از آنجا که درمان های تسکینی کنترل سرطان ممکن است عوارض متعددی در بیماران ایجاد کنند و به علت این که در اغلب موارد وزن بیمار به شدت کاهش می یابد ادامه درمان را با مشکل مواجه می کند. در کنار کاهش وزن، بروز این عوارض و عدم کنترل آنها نیز موجب می شود، که بیمار دچار مشکلات روحی شده و از کیفیت زندگی او کاسته گردد.

بنا بر این کنترل عوارض ناشی از درمان به بیمار کمک خواهد کرد که طول دوره درمان را راحت تر طی کرده و دچار مشکلات متعدد تغذیه ای و روحی نشود.



## توصیه هایی برای پیشگیری از کاهش وزن:

- زمان بندی برای مصرف غذاها و میان وعده ها باید به گونه ای باشد که تنها در زمان گرسنگی غذا نخورید بلکه در مراحل زمانی معینی از یک ماده غذایی استفاده کنید، زیرا ممکن است طبق روال طبیعی احساس گرسنگی نکنید.
- در میان وعده ها بهتر است از انواع مواد غذایی پر پروتئین و پر کالری از قبیل انواع فرنی ها و دسر های پر کالری، انواع معجون ها، نوشیدنی های پر کالری و پر پروتئین، ساندویچ ها، انواع مغز ها، سوپ های خانگی، غلات صبحانه، و انواع سبزیجاتی که همراه با کره مارگارین، پخته شده اند استفاده کنید. برای افزایش کالری غذاها نیز می توانید کمی روغن زیتون به آن ها اضافه کنید.
- بهتر است در تهیه غذا از انواع ادویه جات، سبزیجات تازه و سایر طعم دهنده ها استفاده کنید تا اشتها و میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنید تا زمانی که ملزم به کاهش میزان نمک دریافتی نباشید، می توانید از نمک در تهیه غذا استفاده کنید.
- ممکن است در هنگام صبح اشتهای بیشتری نسبت به سایر اوقات روز داشته باشید بنابر این بهتر است که در آن زمان غذای بیشتری مصرف کنید.



## توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل تهوع و استفراغ:

- برای پیشگیری از تهوع و استفراغ که معمولاً به دنبال شیمی در مانی ایجاد می شود، حد اقل از ۲ ساعت قبل از درمان هیچگونه مواد خوراکی و نوشیدنی مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند و یا چرب، روغنی و نفاخ هستند، خودداری کنید. همچنین در فردی که مستعد تهوع است، غذاهای سرد خیلی بهتر از غذاهای گرم تحمل می شوند.

## توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل تغییر در

### حس چشایی:

- از قاشق و چنگال های پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید.
- بهترین غذایی را که دوست دارید در زمان هایی استفاده کنید که احساس طعم بد در دهان خود نمی کنید.

## توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل یبوست:

- از مایعات در حجم زیاد استفاده کنید. مایعات گرم را در وعده صبحانه مصرف کنید.
- از نان های تهیه شده از غلات کامل، انواع مغز ها، میوه ها، و سبزیجات تازه، آلو بخارا استفاده کنید.





پارستان خشک حسیان ناسین

## رژیم غذایی برای بیماران مبتلا

### به سرطان چگونه باید باشد؟



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۴

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۶۲/ب/۹۴



- از مصرف غذاهای پر چرب و یا روغنی پرهیز کنید زیرا این غذاها به زمان زیادی برای هضم و جذب نیاز دارند.
- از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک وعده خودداری کنید.

### توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل زخم دهان:

- فضای داخلی دهان خود را همواره تمیز نگه دارید، مرتب مسواک بزنید و به بهداشت دهان خود اهمیت دهید.
- بیشتر از غذاهای سرد استفاده کنید، چون این غذاها در اغلب اوقات به راحتی تحمل می شوند.
- از مصرف غذاهایی که بافت سخت دارند خودداری کنید.

منبع: سایت معاونت درمان (آموزش به بیمار)

آدرس سایت پارستان خشک ناسین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲



## توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل خشکی

### دهان:

- دهان خود را آب نمک و یا دهان شویه به طور مرتب بشوئید و از آب نبات یا ادامس های بدون قند برای تحریک ترشح بزاق استفاده کنید.
- مواد غذایی نیمه جامد و یا نرم مصرف کنید.

### توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل اسهال:

- از مواد غذایی کم فیبر استفاده کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید. آب گوشت ها، سوپ های حاوی نمک و آب میوه های رقیق شده انتخاب های مناسبی هستند.
- در زمانی که به اسهال شدید مبتلا هستید باید از مایعات خوراکی (ORS) برای پیشگیری از کم آبی بدن استفاده کنید.

### توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل اشکال در

### بلع غذاها:

- از مایعات همراه با غذا استفاده کنید تا راحت تر جویده و بلعیده شوند.
- بیشتر از غذاهای نرم و آبکی استفاده کنید.
- در هنگام بلعیدن غذا سر خود را در جهات مختلف حرکت دهید تا مشخص شود در کدام موقعیت می توانید غذا را بهتر بخورید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل سیری زود رس:

