



## تغذیه در بیماران شیمی درمانی



برگ زرد آلو، هلو، انجیر و عناب را در آب خیسانده و روزی دو لیوان از آن میل کنید  
به سوپ و سالاد خود روغن زیتون، روغن کنجد یا سبوس برنج اضافه کنید.

### اسهال

از مصرف غذاهای پرچرب بپرهیزید  
از مصرف میوه خام و سبزی خام بپرهیزید.  
لبنیات را بدون لاکتوز استفاده کنید  
مصرف مایعات را افزایش دهید  
شیر را تا بهبودی کامل اسهال از برنامه غذایی خود حذف کنید  
ماستهای پروبیوتیک مصرف کنید.  
از ادامس و آبنبات هایی با قند الکلی نظیر سوربیتول استفاده کنید.  
حداقل یک لیوان آب بعد از هر بار اجابت مزاج بنوشید  
مصرف غذا های زیر به حل این مشکل کمک میکند:  
کته مخلوط با گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، قارچ، فرنی بدون شیر و شکر، سیب زمینی بدون پوست و به صورت پوره، موز سفت، ژله، خرما، بدون پوست همراه با چای کم رنگ، آب سیب، ماست کم چرب پروبیوتیک (

مصرف ماست به ویژه به صورت یخ زده سبب بی حس شدن مخاط دهان و در نتیجه بهبود عمل بلع و جویدن می شود.  
**بی اشتهايي:** مصرف غذا در وعده بیشتر و مقدار کمتر باشد همراه غذا مایعات ننوشید مگر در مواقعی که برای کمک به بلع غذا باشد (مایعات را در فواصل غذا میل کنید)  
در وعده صبحانه و نهار خود غذا های پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.  
کنار غذای خود حتما پوره سیب زمینی و سبزیجات میل کنید.  
سوپهای خود را با کره و اب مرغ یا ماهیچه طبخ کنید.  
به عنوان میان وعده یا دسر از بستنی های میوه ای، ژله و کارامل استفاده کنید.  
به نوشیدنی خود عسل و دارچین و لیمو اضافه کنید.  
سعی کنید غذای خود را با سبزیجات رنگی مثل فلفل دلمه ای و نارنج تزئین کنید.  
هنگام خستگی یا درد به هیچ وجه غذا نخورید.  
سعی کنید روزانه فعالیت بدنی سبک نظیر پیاده روی و نرمش و شنا داشته باشید.  
میوه های ابدار نظیر هندوانه و خیار باعث رفع بی اشتهايي می شود.

### یبوست: مصرف مایعات را افزایش دهید.

روزانه حداقل یک وعده سالاد با روغن زیتون مصرف کنید .  
صبح به صورت ناشتا یک لیوان آب ولرم بنوشید.  
نان مصرفی خود را از انواع سنگگ و نان جو انتخاب کنید .  
میوه ها را به صورت کمپوت مصرف کنید.  
صبح به صورت ناشتا یک لیوان آب ولرم بنوشید.  
نان مصرفی خود را از انواع سنگگ و نان جو انتخاب کنید .  
میوه ها به صورت کمپوت مصرف کنید

### منبع:

کتاب تغذیه و سرطان، نوشته: دکتر علی یعقوبی جویباری، دکتر پیام آزاده و ندا تیزدست  
کتاب رژیم درمانی در سرطان، نوشته علی رضا زارعی نسب  
کتاب تغذیه در زمان شیمی درمانی، نوشته ارزو مر



بیمارستان سلامت فردا

SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی - خیابان ناطق نوری - بیمارستان سلامت فردا

تلفن: +۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

www.salamatfardahospital.com

salamatfarda\_hospital



شیمی درمانی به معنای استفاده از عوامل شیمیایی جهت درمان سرطان است .  
 علائم رایج در حین این نوع درمان شامل:  
 درد، خستگی، استفراغ، حالت تهوع، بی اشتها، التهاب مخاط و تغییر حس چشایی و بویایی است .  
 لازم به ذکر است که این عوارض بستگی به مدت درمان و دوز داروهای مصرفی دارد.  
 بدون توجه به مرحله درمان و با پیشرفت بیماری، افراد مبتلا به سرطان باید از رژیم خاصی پیروی کنند تا به واسطه آن عوارض ناشی از شیمی درمانی و داروهای مصرفی به حداقل برسانند.  
 دو ساعت قبل شروع درمان یک وعده غذای سبک حاوی پروتئین بالا نظیر تخم مرغ، نان تست همراه پنیر کم چرب و یا سینه مرغ میل شود.  
 یک ساعت قبل و بعد از شروع شیمی درمانی غذایی نخورید.  
 خستگی یکی از عوارض بعد از شیمی درمانی است لذا بعد از درمان، غذاهایی را انتخاب کنید که نیاز به جویدن کمتری داشته باشد.  
 حلیم، انواع پوره جات، خوراک عدس یا لوبیا و نیز انواع سوپ همراه با تکه های نرم گوشت می تواند انتخاب خوبی باشد.  
 در طول درمان تا جای که می توانید غذاها را در مقدار کمتر و وعده بیشتر میل کنید.  
 غذاهای سرد و بدون بو بهتر تحمل می شود.

**در صورت بروز هر کدام از عوارض زیر، پیشنهاد های پیش رو را به کار برده و پزشک معالج خود را در جریان بگذارید:**

**تهوع و استفراغ:** یک ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی غذا و نوشیدنی مصرف نکنید.  
 شب قبل از شیمی درمانی غذاهای نفاخ و پرچرب میل نکنید.  
 در صورت تشدید حالت تهوع به محوطه باز رفته و نفسهای عمیق بکشید.  
 بوئیدن پوست لیمو ترش به کاهش این حس کمک میکند.  
 وعده های غذایی را طوری تنظیم کنید که روزانه ۸ وعده غذایی میل کنید.  
 اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی که بهتر است مصرف شود عبارتند از: یخ، چای سرد با لیمو، نوشیدنی های گاز دار و آب کمپوت  
 از مصرف غذاهای بودار و پر ادویه خودداری کنید  
 مصرف غذاهای کم چرب و خشک مانند: کراکر، بیسکویت خشک، نان سوخاری، چوب شور، آب میوه و دسر می تواند در بهبود حالت تهوع شما موثر باشد.  
 مصرف ماست میوه ای می تواند در بهبود حس تهوع موثر باشد.  
 نوشیدن مداوم مایعات شفاف و گازدار فواصل بین غذای اصلی باعث زیاد شدن ادرار و کاهش عوارض ناشی از شیمی درمانی می شود.  
 تا یکساعت بعد از غذا خوردن در حالت نشسته سر خود را به عقب تکیه دهید و تا جای ممکن نفس عمیق بکشید.  
 غذاها را به صورت سرد و هم دما اتاق میل کنید.  
 پوره جات، سوپ میکس شده، نودل و غذاهای نرمی چون فرنی، شیر برنج در این شرایط بهتر تحمل میشود.  
 قبل از غذا خوردن دهان خود را با آب نمک و جوش شیرین شستشو دهید (یک قاشق چایخوری نمک+یک قاشق چایخوری جوش شیرین+یک لیوان آب جوشیده سرد)  
 مکیدن آبنبات با طعم لیمو و نعناع موثر است.

**تغییر حس چشایی:** همواره با مسواک زدن یا شستشوی دهان با محلول آب نمک و جوش شیرین دهان خود را پاکیزه نگه دارید.

از ظروف یکبار مصرف جهت سرو غذا استفاده کنید  
 مکیدن آبنبات سبب ترشح بیشتر بزاق و طعم بهتر دهان می شود.  
 به عنوان میان وعده از انواع میوه یخ زده و یا میکس شده با ماست استفاده کنید.  
 بطور مداوم لبها را چرب کنید.  
 به غذای خود پودر رزماری، آویشن، مرزه تازه، سس خردل و چکاپ اضافه کنید.  
 در صورت عدم زخم در دهان و لثه میوه های قرمز مثل انواع توت ها ، انار و... می تواند سبب کاهش طعم فلزی دهان شود.



در صورت عدم زخم در دهان یا لثه به غذاهای خود سرکه، لیموترش تازه و نارنج اضافه کنید .  
 ممکن است طعم گوشت قرمز به خصوص در روزهای اول بعد از درمان به خوبی تحمل نشود لذا گوشت بولقمون ، ماهی مرغ را جایگزین آن کنید.  
 زخم یا التهاب دهان: غذاهایی نظیر حبوبات و سبزیجات را حتما به صورت میکس و پوره مصرف کنید.  
 غذاهای پرچرب را در برنامه غذایی خود محدود کنید و از مصرف ادویه جات پرهیز کنید.  
 مصرف انواع نوشیدنی های داغ و انواع سس های محرک و تند را محدود کنید .  
 میوه ها را به صورت کمپوت مصرف کنید .  
 میوه های ترش نظیر پرتقال و گریپ فروت را در حدالامکان مصرف نکنید.