

## تغذیه در سرطان

افرادی که تغذیه خوبی دارند بهتر با عوارض جانبی درمان مقابله می کنند و حتی دوز بالای داروها را به خوبی تحمل می کنند. اگر تغذیه خوبی داشته باشید و کالری و پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت کنید به خوبی قادر به تحمل عوارض درمان خواهید بود.

### نکات کلیدی تغذیه ای:

برخی از بیماران در وعده صبحانه اشتهاى بهتری دارند این افراد باید در این زمانها غذای بیشتری بخورند. اگر تمایل به خوردن غذا ندارید غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخورید. غذاهایی با پروتئین و کالری بیشتری مصرف کنید.

روزهایی که احساس می کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی بنوشید. آب برای انجام واکنش های بدن ضروری است. برای اکثر بالغین ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز مناسب است



از بین میوه های مصرفی در طول روز آنهایی که رنگ نارنجی و قرمز دارند نظیر: انبه، خرمالو و پرتقال خونی برای سلامت شما مهمتر است.



مصرف روزانه انار قرمز با دانه های پررنگ سبب افزایش اشتها و بهبود زمان شیمی درمانی میشود. از بین انواع چای، چای سبز بیشترین فایده را برای شما خواهد داشت. مصرف روزانه پودر سبوس گندم به همراه ماست، سوپ، آش و دیگر غذاها سبب افزایش اشتها و رفع مشکل کم اشتها می گردد. حتماً روزانه به همراه وعده صبحانه دو عدد گردوی تازه استفاده کنید. از آجیل تازه با پوست و ترجیحاً بسته بندی شده استفاده گردد.

به جای مصرف ماست و دوغ معمولی در صورت در دسترس بودن از ماست و دوغ که واژه پروبیوتیک بر روی بسته بندی آنها آمده است استفاده کنید. پروبیوتیک همان باکتری های مفیدی هستند که به طور طبیعی در دستگاه گوارش ما زندگی می کند و سبب تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن ما می گردد.

از پنیر و کره بسته بندی شده و بهداشتی استفاده شود.

جهت پیشگیری از سردرد و سرگیجه به ویژه در روزهای شیمی درمانی بجز شکلات و آب نبات از خرمای پوست کنده وانجیر تازه استفاده نمایید.

مصرف سه عدد تخم مرغ را در هفته فراموش نکنید چرا که سفیده تخم مرغ سبب تامین کافی پروتئین در رژیم غذایی شما خواهد شد.

در صورتی که به مشکلات دستگاه گوارش مبتلا نیستید حتما از کلم به ویژه کلم قرمز استفاده کنید رنگدانه بنفش سبب کاهش عوارض شیمی درمانی می گردد .

مصرف گوجه فرنگی هویج و انواع مرکبات در طول روز سبب تقویت بهتر سیستم ایمنی. مبارزه بهتر با بیماری می گردد .

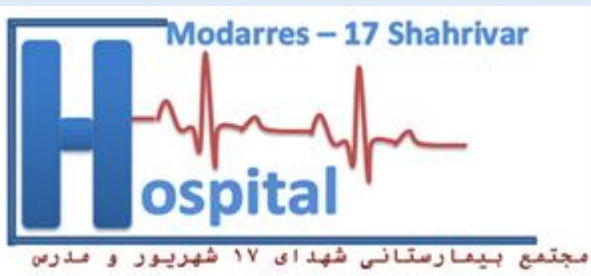


از غذاهای پخته شده استفاده کنیدواز غذاهای سرخ شده و کباب شده اجتناب کنید.

در صورت خشکی دهان از آب نبات یا آدامس استفاده کنید.

بین انواع گوشت، گوشت ماهی پخته شده بهتر است. مصرف ژله دسر چنانچه به دیابت مبتلا نیستید در مواقع بی اشتها می تواند به بهبود شرایط کمک نماید. در صورت ابتلا به زخم دهانی از مصرف انواع نوشابه، گوجه فرنگی، رب

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



### توصیه های تغذیه ای در سرطان گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس- بلوار  
پرستار مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور  
وشهید مدرس

تلفن: ۰۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۰

نوشیدنی ها را حداقل به فاصله ۶۰-۳۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

۴- اگر گوشت قرمز به نظر شما طعم یا بوی غیر عادی داشت می توانید ز مرغ، جوجه، بوقلمون، تخم مرغ، محصولات لبنی یا ماهی را برای تامین پروتئین حیوانی مورد نیاز استفاده کنید.

۵- حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید، غذا را کامل بجوید و در طول مدت صرف غذا آرامش خود را حفظ کنید.

۶- بهترین وضعیت برای استراحت به حالت نشسته است. اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید، مایعات را جایگزین کنید.

۷- در مصرف شیر و فرآورده های لبنی نیز احتیاط کنید زیرا لاکتوز موجود در آنها ممکن است اسهال را بدتر کند.

سس گوجه، مرکبات، آلبیمو و ادویه جات استفاده ننمایید و جهت طعم دادن به غذا از پیاز استفاده کنید.

جهت تامین ویتامین های گروه B که اشتها را افزایش می دهند حتماً از نان های سبوس دار نظیر سنگک، پودر سبوس در مواد غذایی و ماءالشعیر استفاده کنید.

مصرف روزانه آب میوه طبیعی. آب سیب و هویج به همراه کمی عسل در رژیم غذایی سبب افزایش انرژی شما خواهد شد. مصرف خانواده کلم و گل کلم موجب تخریب مواد سرطان زا می شود که به صورت پخته شده استفاده گردد.



مصرف مولتی ویتامین و سایر داروها با هماهنگی پزشک انجام گردد و از مصرف خودسرانه اجتناب کنید.

در صورت ابتلا به خشکی دهان:

۱- در صورت ابتلا به خشکی دهان از غذاهای نرم و پوره شده که بعد از آن راحت تر است استفاده کنید.

۲- لب های خود را همیشه مرطوب نگه دارید (با مرطوب کننده های لب...)

۳- حین صرف غذا، مایعات کمتری بنوشید زیرا نوشیدن مایعات زیاد باعث سیری کاذب می گردد، سعی کنید