

9. توصیه می شود که مایعات را در فنجان های در دار یا پوشش دار مصرف کنید تا بوها کاهش یابند.

التهاب بافت مخاطی

1. قرار دادن غذاهای شیرین با بافت نرم مانند ماست، غلات و حبوبات کاملاً پخته شده، پودینگ ها، پوره سیب زمینی.
2. اضافه کردن مکمل هایی با کالری و پروتئین بالا به خصوص مکمل های پیمانه ایی یخ زده که احتمالاً به خوبی تحمل می شوند. غذاهای سرد به علت اینکه به عنوان بی حس کننده عمل می کنند بهتر تحمل می شوند.
3. استفاده از غذاهای نرم مانند نان خیس خورده در شیر
4. استفاده از نی برای دور زدن زخم های دهانی در شرایطی که التهاب وجود دارد.

تهوع و استفراغ

1. مصرف داروی ضد تهوع قبل از وعده غذایی باعث می شود اثر دارو در طول وعده و پس از آن باقی بماند.
2. توصیه می شود وعده های غذایی کوچک و مکرر باشد و در زمانی که معده خالی است برای کاهش تهوع، میان وعده هایی مانند نان های تست و کراکر مصرف شود.
3. به بیماران توصیه می شود که مدت طولانی بدون غذا نمانند.

به طور معمول اشتها در صبح ها بیشتر است، پس می توان بیشتر کالری مورد نیاز را در هنگام صبح در نظر گرفت. مایعات بر اساس یک برنامه منظم دریافت شود.

تغییر حس چشایی و بویایی

1. بیماران تحت درمان با شیمی درمانی باید از بودن در اتاقی که غذاها آماده می شوند یا مکانی که این بوها وجود دارند اجتناب کنند.
2. بیماران مبتلا به سرطان غذاهای سرد و غذاهایی که کمتر نیاز به پختن داشته باشند مانند غذاهای صبحانه را بیشتر ترجیح می دهند.
3. اگر نیاز است که طعم فلزی کاهش باید توصیه می شود از ظروف پلاستیکی به جای ظروف نقره و فلزی استفاده کنید.
4. برای کاهش طعم تلخی و اسیدی، شیرین کننده های بیشتری استفاده کنید، افزودن عسل یا شکر به غذاها ممکن است طعم تلخی و اسیدی را کاهش دهد.
5. برای بهبود مزه توصیه می شود غذاها را با گیاهانی مانند ریحان، پونه کوهی، رزماری، ترخون یا نعنا طعم دار کنند یا از سایر چاشنی ها مانند سرکه، خردل و سس گوجه فرنگی در تغذیه در شیمی درمانی استفاده کنند.
6. از سبزیجات تازه استفاده کنند.
7. سیر، پیاز، مرکبات و توت های رسیده در صورت تحمل می توانند به میزان قابل توجهی طعم غذا را بهبود دهند.
8. مصرف غذاهای تلخ مانند قهوه و شکالت را کاهش دهید.

شیمی درمانی یکی از رایج ترین درمان ها در بیماران سرطانی است که از ترکیبی از داروهای مختلف برای مقابله با سلول های سرطانی فرد استفاده می شود. شیمی درمانی می تواند عوارضی نظیر خشکی دهان، تغییر در حس چشایی و کاهش قدرت چشایی بیمار، تهوع، استفراغ و خستگی در بیمار ایجاد کند که هرکدام از این عوارض می تواند غذا خوردن را برای بیمار بسیار عذاب آور کنند.

بی اشتها بی

دریافت وعده ها و میان وعده ها در تغذیه بیماران سرطانی باید به گونه ای تنظیم شود که در فواصل معین مصرف شوند، نه این که دریافت در پاسخ به مکانیسم گرسنگی باشد چرا که این مکانیسم در بیماران ممکن است حذف شده یا تغییر کرده باشد. میان وعده های پرکالری و پرپروتئین مانند شیک ها، مغزها، باید بین وعده های اصلی غذایی مصرف شوند.

غذاهای فصلی، گیاهان تازه و ادویه هایی که اشتها را تحریک می کنند با در نظر گرفتن شرایط بیمار و موارد منع مصرف می توانند در تغذیه افراد تحت درمان با شیمی درمانی استفاده شوند.

غذا ها را تزیین کنید.

میوه های تازه و سبزیجات ممکن است پذیرش بهتری نسبت به انواع کنسرو ها و میوه ها و سبزیجات یخ زده داشته باشند.

اگر بیمار نمی تواند طعم گوشت قرمز را تحمل کند، توصیه می شود از منابع دیگر غنی از پروتئین مانند گوشت ماکیان، ماهی، شیر، تخم مرغ، حبوبات و کره بادام زمینی در رژیم غذایی استفاده کند.



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی



تغذیه در شیمی درمانی

واحد آموزش سلامت و بازتوانی قلب

1402

با غذاهای غنی از کربوهیدرات (نان های سفید)، سپس پروتئین ها و در نهایت چربی ها جایگزین شود.

از مصرف شیر پرهیز شود. مصرف ماست در این بیماران بهتر تحمل می شود بهتر است ماست مصرفی از نوع پروبیوتیک کم چرب باشد، اضافه کردن نعنا خشک به ماست می تواند کمک کننده باشد.

اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می شود.

از مصرف مواد غذایی بسیار داغ یا بسیار سرد پرهیز کنید.

مصرف چای کم رنگ با درجه حرارت کم توصیه می شود.

از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه، ماءالشعیر، آبمیوه های صنعتی، شربت، بستنی و مواد غذایی شیرین شده در رژیم غذایی بیمار سرطانی پرهیز کنید.

از مصرف مواد غذایی تند و حاوی ادویه زیاد پرهیز شود.

تهیه کننده: محمدرضا کلبادی نژاد (کارشناسی ارشد پرستاری)

پزشک تایید کننده: دکتر

تلفن: 01734353502-داخلی 5308

وب سایت:

kordkuyheartcenter.goums.ac.ir

کد و شماره سند: 34

4. از مصرف غذاهایی که طعم و بوی قوی دارند پرهیز کنید.

5. دوری از طبخ غذا و محیط هایی که در آن غذا طبخ می شود.

6. از مصرف غذاهای تند، چرب و پرنمک خودداری کنید.

7. برخی غذاها مانند جو دو سر، ماکارونی و پنیر به عنوان غذاهای آسان شناخته می شوند. اضافه کردن این غذاها به رژیم در حد معمول توصیه می شود.

8. توصیه می شود بیمار غذای خود را در محیطی که تهویه مطلوب دارد و به دور از بوی غذاست مصرف کند.

اسهال

غذاها در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف شوند.

برای پیشگیری از کم آبی بدن لازم است روزانه 6 تا 8 لیوان مایعات با دمای اتاق در برنامه غذایی گنجانده شود.

در طی اسهال الکترولیت ها نیز از دست می روند که لازم است این املاح با افزایش مصرف نوشیدنی هایی که حاوی پتاسیم و سدیم هستند از جمله سوپ ها و محلول های الکترولیت جایگزین شوند.

مصرف سیب و موزهای سبز می تواند به کنترل اسهال کمک کند.

مصرف غذا های حاوی فیبر بالا مانند میوه ها و سبزیجات و غلات کامل در رژیم غذایی بیمار سرطانی کاهش داده شود و