



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار  
Shahriar General Hospital

**بیمارستان تخصصی شهریار**

## تغذیه

# در شیمی درمانی

**تهیه کننده واحد تغذیه :**

مینا عباسپور ناصح

**با تأیید : شهلا فسروشاهی**

سوپروایزر آموزشی-دکترای مدیریت آموزشی

اینستاگرام واحد آموزش سلامت : @shahriar.salamat.group

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

### تحرک و فعالیت:

تحرک بیمار نقش مهمی در وضعیت گوارشی او دارد. راه رفتن آرام حتی برای ۱۰ دقیقه در بهبود گوارش فرد بسیار کمک کننده خواهد بود. توصیه میشود که فرد بعد از مصرف غذا حداقل برای ۳۰ دقیقه بنشیند و یا نهایتاً در زاویه ۴۵ درجه استراحت کند تا مانع از تهوع و استفراغ شود.

### دو ماده غذایی مفید در شیمی درمانی:

#### روغن ماهی:

برای افرادی که تحت شیمی درمانی قرار میگیرند رژیم غنی از روغن ماهی مفید است.

#### سیر:

محققان دریافتند مصرف سیر باعث کاهش خطر بروز عوارض جانبی شیمی درمانی شود.

منابع: اصول تغذیه کراوس

زنجبیل در کاهش تهوع ناشی از شیمی درمانی بسیار تاثیرگذار است.

### اسهال:

در دوره های اسهال ضمن اطلاع به پزشک معالج باید مصرف مایعات ، چای، انواع میوه ها و آب میوه ها و دفعات تغذیه را افزایش دهید.

### خشکی و زخم دهان:

مکیدن آب نبات های ترش، لیمو، تکه های یخ، و جویدن آدامس بدون قند به افزایش بزاق کمک میکند. در مواردی که فرد دچار سختی بلع و زخم در دهان است باید برحسب تحمل بیمار غذاهای مایع ولی پرانرژی یا با قوام نرم به وی داده شود.

### مکمل ها را فراموش نکنید

مکمل های مورد نیاز بیمار در دوران شیمی درمانی شامل ویتامین د، ویتامین های گروه ب، آهن، اسیدفولیک، کلسیم و زینک است. همچنین مکمل های حاوی سلنیوم و ویتامین ای و ث نقش مهمی در سم زدایی بدن و کاهش عوارض شیمی درمانی دارند.

#### مقدمه:

تغذیه مناسب در ضمن اجرای شیمی درمانی بسیار مهم است. تغذیه خوب یعنی انتخاب رژیم غذایی مناسبی که تمامی مواد غذایی که بدن به آن احتیاج دارد را به بدن برساند و از طرفی انرژی بالایی داشته باشد تا کالری لازم برای افزایش وزن مناسب و پروتئین کافی برای تجدید بافتهای از دست رفته را تامین نماید. افرادی که تغذیه مناسب دارند می توانند با عوارض داروهای شیمی درمانی بهتر مقابله کنند. در اثر شیمی درمانی و پرتودرمانی مشکلات تغذیه ای به شرح زیر برای بیماران مبتلا به سرطان به وجود می آید:

- ✓ کم خونی
- ✓ خشکی دهان، بلع مشکل، زخم دهان
- ✓ بی اشتها
- ✓ تغییرات حس چشایی
- ✓ یبوست
- ✓ اسهال
- ✓ تهوع و استفراغ

#### کم خونی:

حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد بیماران سرطانی کم خونی دارند. این امر به دلیل عوارض پرتودرمانی است. در صورت لزوم پزشک مکمل آهن یا تزریق خون را توصیه میکند.

ولی بیمار نباید خودسرانه مکمل آهن مصرف نماید. بیماران باید رژیم غذایی متعادلی با مصرف کافی گروه گوشت و پروتئین های با کیفیت بالا داشته باشند. مصرف منابع غذایی آهن که منبع خوب پروتئین نیز هست باید افزایش یابد. چای نباید تا یک ساعت قبل و بعد از غذا مصرف شود. مصرف منابع ویتامین ث مانند آب پرتقال، گوجه فرنگی همراه غذا جذب آهن را افزایش می دهد.

#### بی اشتها:

تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید و حجم آن را کاهش دهید. ۶ وعده به جای ۳ وعده مصرف شود.

مقداری آرد، پودر جوانه گندم، بلغور گندم، به غذاهای مایع مانند سوپ و آش اضافه کنید. افزایش مصرف روغن های سالم انرژی دریافتی از غذا را تا حدی افزایش می دهد. غذاهای مورد علاقه بیمار برای وی تهیه شود و از چاشنی های گوناگون مثل آبغوره و آبلیمو برای افزایش اشتها استفاده شود.

اگر بیمار زود احساس سیری می کند تا یک ساعت قبل از غذا و در بین غذا از مصرف آب و مایعات خودداری شود و سبزیجات خام مثل سالاد بعد از خوردن غذا میل شود.

#### تغییرات حس چشایی:

بیماران ممکن است از تغییر حس چشایی شکایت کنند. مثلاً روی طعم گوشت حساس میشوند و از طعم آن ناراضی اند. در چنین شرایطی از دیگر جانشین های گروه گوشت مثل مرغ، بوقلمون، انواع ماهی، تخم مرغ و حبوبات استفاده شود. مقادیر بیشتری طعم دهنده در تهیه غذاها استفاده کنید.

#### یبوست:

در درمان یبوست بیمار مایعات کافی روزی هشت لیوان، مصرف کافی میوه و سبزیجات، فعالیت بدنی متناسب با شرایط بیمار میتواند موثر باشد.

#### تهوع و استفراغ:

نفس عمیق کشیدن، قرار دادن تکه های یخ در دهان مفید است. غذا در دفعات زیاد و حجم کم مصرف شود.

غذا نباید بو و مزه تند داشته باشد.

پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده.

ماست، مرغ آب پز و میوه های کمپوت شده مناسب اند.

در بیماری که استفراغ میکند نباید تغذیه قطع شود و در هنگام خواب سر باید بالا قرار گیرد.