اصول تغذیه در دوران شیمی درمانی

آموزش به بیمار

در شیمی درمانی بافت های بدن آسیب می بینند پس رژیم غذایی باید دارای کالری بالا و کافی برای حفظ وزن و پروتئین کافی برای بازسازی بافت هایی که در اثر شیمی درمانی آسیب می بینند باشد



توصیه های غذایی:

- از انواع میوه ها و سبزیجات پرکالری در رژیم غذایی روزمره استفاده کنید
- از مغزیجات (گردو، پسته ، فندق و...) استفاده کنید.
- لبنیات کم چرب: شامل شیر،پنیر،ماست
- نوشیدنی ها: آب ،چای، قهوه، شیر ،آب میوه خالص
- از غذاهای حاوی میوه جات و سبزی های رنگی استفاده کنید.
- گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

غذاهای حاوی پروتئین: این پروتئین میتواند گیاهی باشد نظیر عدس ،لوبیا و ... یا از مواد حیوانی استخراج شده باشد مانند ماهیچه،کله پاچه و تخم مرغ

محدودیت های غذایی:

*شکر: آب میوه های صنعتی شیرین ،شیرینی تر، خامه،کیک محدود شود

*کربوهیدرات تصفیه شده: آرد سفید،برنج سفید،نان سفید،پاستا سفید محدود شود

*چربی های ترانس: روغن های استخراج شده حیوانی کمتر باید استفاده شوند.

*$\frac{1}{3}$ بشقاب باید حاوی مواد مشتق شده از حیوانات نظیر گوشت،ماهی،پنیر و $\frac{2}{3}$حجم بشقاب حاوی غذای گیاهی باشد

*غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و افزودنی (کنسرویجات و غذاهای فست فود و بیرونی) استفاده نشود.

بهداشت غذایی:

در مورد غذاهای پختنی غذا باید به طور کامل پخته شود

در مورد غذاهای شستنی: میوه جات باید کامل شسته و سپس پوست کنده شوند.در مورد میوه جات و سبزیجاتی که امکان پوست کندن آنها وجود ندارد بهتر است در طی دوران شیمی درمانی مصرف نشوند

چگونه بی اشتهائی را بر طرف کنیم؟

◆قبل از غذا خوردن کمی قدم بزنیم

◆هر بار مقدار کمی غذا بخوریم

چگونه تهوع واستفراغ را برطرف کنیم ؟

◆پس از غذا بحالت نشسته روی صندلی استراحت کنیم و بلافاصله پس از خوردن دراز نکشید

◆ روز تزریق از غذا های سنگین که هضمش دشوار است خودداری کنیم

◆غذاهای چرب یا سرخ کرده ممنوع

◆غذا را نه خیلی داغ نه خیلی سرد میل کنیم

◆غذا را خوب بجویم تا آسانتر هضم شود

◆کم بخوریم اما به دفعات بیشتر

◆مایعات را یک ساعت قبل از غذا بخوریم نه همراه آن

◆لباسهای راحت و آزاد بپوشید

◆محل غذا خوردن را جابجا کنید

◆بیسکوئیت زنجبیلی بخورید

با یبوست چه کنیم ؟

◆مایعات فراوان میل کنید

◆غذای حاوی فیبر بخوریم مثل سبوس- نان گندم کامل وغلات و سبزی جات پخته

◆ میوه های تازه و خشک شده مصرف کنیم

◆پیاده روی منظم در برنامه روزانه خود قرار دهیم

با ناراحتی های دهان و گلو و زخم دهان چه کنیم؟

◆به میزان کافی مایعات مصرف کنیم و تکه های یخ بمکیم

◆دهان و لثه ها را تمیز بشوئیم و مسواک نرم استفاده کنیم

◆آب نبات های کم شیرین یا آدامس های کم شیرین استفاده کنیم

◆اگر مخاط دهان زخم است از مصرف خوراکی های اسیدی مثل گوجه فرنگی وپرتقال وغذاهای ترش پرهیز کنیم

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	اصول تغذیه در دوران شیمی درمانی
تهیه کننده	مهدیه غلامی پرستار شیمی درمانی - سجاد وردی سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکتر نسیبه طباطبائی
سمت	متخصص رادیوتراپی و انکولوژی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09