

تغذیه در شیمی درمانی

حفظ وزن و اشتها
راهکارهای مراقبت از زخم‌های دهان و آفت
مقابله با طعم‌های تلخ، اسیدی یا فلزی
کنترل و کاهش احساس تهوع
توصیه‌های زمان اسهال و یبوست
تداخلات غذایی و دارویی

دکتر امیرحسین همتی
متخصص تغذیه بالینی

دکتر امیرحسین همتی

متخصص تغذیه بالینی
نظام پزشکی ۷۴۹۱

برای افزایش آگاهی در مورد بیماری‌تان می‌توانید
بازگرد را اسکن و یا صفحه زیر را دنبال کنید

@amirhsn-hmti



توصیه‌های مهم در دوران شیمی درمانی

- مصرف روغن جامد، لبنیات سنتی، قند، شکر، شیرینی، شکلات، دلستر، نوشابه، انواع ترشیجات، خیار شور، رب گوجه کارخانه‌ای، انواع سس‌ها، انواع کیک، کلوچه، تی‌تاب، ویفر، بیسکویت، قند، شکر، آبنبات، گز، پولکی، شکلات چیپس، پفک، سرخ کرده، انواع فست‌فود شامل پیتزا، ساندویچ، برگر، اسنک، سوسیس، کالباس آمیوه‌های صنعتی و انرژیزا در طول درمان **ممنوع است**.
- در صورت کاهش سطح گلبول‌های سفید خون، سبزیجات خام مانند (کاهو، خیار، گوجه، کلم خام و سبزی خوردن) **مصرف نشود**.
- در دورانی که کاهش گلبول‌های سفید دارید از میوه‌های پخته شده یا موز و کدو حلوا پخته استفاده کنید و از خوردن سبزی و سالاد خام و غذاهای رستورانی در این دوران **پرهیز کنید**.
- بهترین روغن‌ها برای بیماری شما روغن کانولا، و روغن زیتون هستند.
- بهترین منبع گوشت برای شما در دوران شیمی‌درمانی و حتی پس از اتمام دوران درمان، گوشت‌های سفید شامل مرغ و ماهی و سینه بوقلمون و بلدرچین است.
- مغزهایی مجاز هستند که در داخل پوست محکم قرار دارند مانند گردو یا بادام درختی و فندق.
- برای تقویت سیستم ایمنی، روزی ۱ تا ۲ عدد سفیده تخم مرغ آب‌پز کاملاً پخته‌شده مصرف شود.
- از ادویه‌جات زعفران و زردچوبه می‌توانید استفاده کنید.
- **کاهش تهوع در دوران شیمی درمانی:**
- در صورت تهوع صبح صبحگاهی نصف لیوان آب ولرم + کمی زنجبیل تازه مخلوط کنید و سپس میل کنید.
- در طول روز همراه با چای کمی زنجبیل میل کنید.
- صبح ناشتا برای کاهش تهوع لیمو تازه را برش بزنید و پوست لیمو را برای ۱۲۰ ثانیه بویید.
- **تداخلات غذا و دارو در دوران شیمی درمانی:**
- گریپ فروت و آب گریپ فروت در دوران شیمی درمانی به علت اینکه می‌تواند با بیشتر داروها تداخل داشته باشد **ممنوع است**.

راهکارهای مراقبت از زخم دهان و آفت در حین درمان:

شستشوی دهان: ترکیب ¼ قاشق چای‌خوری نمک و ۱ قاشق چای‌خوری جوش شیرین در ۲۵۰ سی سی آب، روزانه ۳ تا ۴ بار بابونه را دم کرده کرده، دهان خود را با بابونه شست و شو دهید.

مقابله با طعم‌های تلخ، اسیدی یا فلزی:

- مصرف میوه‌های شیرین مانند هندوانه و طالبی همراه وعده‌های غذایی
- نوشیدن لیموناد (آب و لیمو بدون شکر) آب‌میوه‌های ترش
- استفاده از ادویه‌های معطر مانند پیاز، سیر و فلفل
- مصرف قطره لیمو، آدامس یا نعنای برای بهبود طعم دهان
- انتخاب منابع پروتئینی جایگزین مانند مرغ، تخم‌مرغ، لبنیات، آجیل و حبوبات
- استفاده از ظروف چوبی یا پلاستیکی به جای ظروف فلزی برای افرادی که طعم فلز در دهان خود احساس میکنند.

توصیه‌های مربوط به اسهال:

- مصرف وعده‌های غذایی کوچک و مکرر
- دستیابی به هیدراتاسیون کافی با نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات در روز
- مصرف غذاهای کم‌چربی، بدون فیبر قابل حل یا کم لاکتوز، یا ترکیبی از این‌ها در صورت لزوم
- افزایش مصرف فیبر محلول (مانند سیب، سیب‌زمینی، موز، جو دوسر، نخود)
- برنج کته با ماست میل کنید و در میان وعده‌ها سس سیب مصرف کنید (نحوه تهیه سس سیب: ۲ عدد سیب پوست‌کنده پخته شده، بدون شکر و سپس رنده و پوره کنید)
- در صورت وجود نفخ یا گاز، مصرف غذاهای تشکیل‌دهنده گاز (مانند سبزیجات چلیپایی مثل کلم و کلم بروکلی و حبوبات) را محدود کرده و استفاده از نی و جویدن آدامس را اجتناب کنید.
- حذف کافئین، الکل و غذاهای پرادویه
- اجتناب از سوربیتول یا سایر محصولات حاوی شکرالکلی (مانند آدامس و آب‌نبات بدون شکر)
- در صورت لزوم میتوانید از ORS استفاده کنید.
- استفاده از لبنیات بدون لاکتوز برای کاهش شدت اسهال توصیه می‌شود.

توصیه‌های مربوط به یبوست:

- مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب در طی دوران شیمی درمانی (به ازای هر ۱۰ کیلو از وزن بدن حداقل یک لیوان آب باید بنوشید)
- پیاده‌روی کوتاه به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند باعث افزایش سرعت حرکات دستگاه گوارش شود.
- مصرف روغن زیتون با سبزیجات بخار پز همراه وعده‌های غذایی می‌تواند به برطرف شدن یبوست در دوران شیمی درمانی کمک کند .



حفظ وزن در دوران شیمی درمانی و رادیو تراپی

به متخصص تغذیه خود این وضعیت‌ها را اطلاع دهید تا از مکمل‌های غذایی مخصوص بیماران سرطانی برای شما استفاده کند:

بی‌اشتهایی: به کاهش غیرارادی میل به غذا خوردن اطلاق می‌شود که ممکن است همراه با سیری زودرس باشد یا به‌طور مستقل رخ دهد. **سیری زودرس:** حالتی است که فرد پس از مصرف مقدار کمی غذا یا نوشیدنی، احساس سیری کامل می‌کند. این دو وضعیت می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی بر وضعیت تغذیه‌ای بیمار تأثیر بگذارند. **دریافت ناکافی انرژی و غذای خوراکی:** مرتبط با بی‌اشتهایی ناشی از سرطان و سیری زودرس، به‌گونه‌ای که شواهد آن شامل مصرف کمتر از ۵۰٪ وعده‌های غذایی روزانه و کاهش وزن معادل ۲٪ طی دو هفته اخیر است.

راهنمایی‌های کلیدی برای مداخلات تغذیه‌ای و رفتاری:

- برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی کوچک و مکرر شامل مواد غذایی پرکالری و مغذی
- خوردن غذا در زمان‌های مشخص روزانه، حتی در صورت نداشتن احساس گرسنگی
- مصرف بیشتر غذا در ساعاتی که اشتها بیمار بهتر است.
- استفاده از مکمل‌های غذایی خوراکی در صورت وجود مشکل در مصرف غذای جامد
- نوشیدن مایعات بین وعده‌های غذایی به‌جای مصرف همزمان با غذا
- تقویت ارزش تغذیه‌ای غذاها در حد توان تحمل بیمار
- انتخاب غذاهایی که آماده‌سازی آن‌ها انرژی کمتری می‌طلبد
- نگهداری غذاهای آماده و مغذی مانند وعده‌های یخ‌زده، نوشیدنی‌های پرکالری و بارهای انرژی‌زا در دسترس
- در نظر گرفتن تغذیه به‌عنوان یک بخش جدایی‌ناپذیر از روند درمان
- انجام فعالیت‌های بدنی سبک برای بهبود حرکات دستگاه گوارش