



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

رژیم غذایی در بیماران سرطانی

کد محتوا: P.E. Int.140.16

دفتر آموزش سلامت بیمار واقع در

درمانگاه تخصصی می باشد و برای

در یافت مشاوره آموزش سلامت با تلفن

۵۷۲۴۱۰۲۱ داخلی ۲۳۰ روز های زوج از

ساعت ۱۱ تا ۱۲ تماس بگیرید.

ghhospital.mui.ac.ir.

❖ . پیشگیری و کنترل اشکال در بلع غذاها

از مایعات همراه با غذا استفاده کنید تا راحت تر جویده و بلعیده شوند.

بیشتر از غذاهای نرم و آبکی استفاده کنید.

در هنگام بلعیدن غذا سرخود را در جهات مختلف حرکت دهید تا مشخص شود در کدام موقعیت می توانید غذا را بهتر بخورید.

❖ پیشگیری و کنترل سیری زودرس

از مصرف غذاهای چرب و یا روغنی پرهیز کنید زیرا این غذاها به زان زیادی برای هضم و جذب نیاز دارند.

از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک وعده خودداری کنید

❖ پیشگیری و کنترل خستگی

از غذاها و میان وعده های ک جرب و پر کالری (مانند انواع مغز دانه ها) به دفعات مکرر استفاده کنید. از غذاها و میان وعده های پر پروتئین در طی روز استفاده کنید.

تهیه کننده: مهدیه یآوری کارشناس پرستاری

مشاور علمی: دکتر روحانی متخصص داخلی

❖ پیشگیری و کنترل خشکی دهان

دهان خود را با آب نمک گرم و یا دهان شویه به طور مرتب بشویید و از آب نبات برای تحریک ترشح بزاق استفاده کنید.

مواد غذایی نیمه جامد و یا نرم مصرف کنید.

❖ پیشگیری و کنترل اسهال

از مواد غذایی کم فیبر استفاده کنید.

مقدار زیاد ی مایعات بنوشید آب گوشت ها و سوپ های حاوی نک و آب یوه های رقیق شده انتخاب های مناسبی هستند در زمانی که به اسهال شدید مبتلا هستید باید از مایعات خوراکی درمانی (ORS) برای پیشگیری از کم آبی بدن استفاده کنید.

❖ پیشگیری و کنترل زخم دهان

فضای داخل دهان خود را همواره تمیز نگه دارید. مرتب مسواک بزنید و به بهداشت دهان خود اهمیت دهید.

بیشتر از غذاهای سرد استفاده کند چون این غذاها در اغلب اوقات به احتی تحمل می شوند.

از مصرف غذاهایی که بافت سخت دارند خودداری کنید.

آیا باید رژیم غذای ویژه‌ای را رعایت

کرد؟

رژیم غذایی ویژه بیماران مبتلا به انواع سرطان نوعی تغییر در مصرف مواد غذایی است که بیمار کمک می‌کند تا از عوارض شیمی درمانی کاسته شده و از کاهش وزن نیز جلوگیری کند.

چرا رژیم غذایی در این بیماری مهم

است؟

از آنجا که درمانهای تسکینی کنترل سرطان ممکن است عوارض متعددی در بیماران ایجاد کند به علت اینکه در اغلب موارد وزن بیمار به شدت کاهش می‌یابد ادامه درمان را با مشکل مواجه می‌کند در کاهش وزن بروز عوارض این عوارض و عدم کنترل آنها نیز موجب می‌شود که بیمار دچار مشکل روحی شده و از کیفیت زندگی او کاسته گردد. بنابراین این کنترل عوارض ناشی از درمان به بیمار کمک خواهد کرد طول دوره ای درمان را به راحتی ی کردهودچار مشکلات متعدد تغذیه ای و روحی نشود.

پیشگیری از کاهش وزن:

زمانبندی برای مصرف غذاها و میان وعده ها باید به گونه ای باشد که تنها در زمان گرسنگی دا نخورید بلکه در فواصل زمانی معینی از یک ماه غذایی استفاده کنید زیرا ممکن است طبق روال طبیعی احساس گرسنگی نکنید در میان وعده ها از انواع مواد غذایی پر پروتئین و پر کالری از قبیل انواع فرنی ها و دسرهای پر کالری، انواع معجونهای نوشیدنی های پر کالری و پر پروتئین ، ساندویچها، انواع مغزها، سوپهای خامه ای غلات صبحانه و انواع سبزیجاتی که همراه با کره یا مارگارین پخته شده اند استفاده کنید برای افزایش کالری غذاها نیز می‌توانید کمی روغن زیتون به آنها اضافه کنید. در تهیه غذا از انواع ادویه جات ، سبزیجات تازه و سایر طعم دهنده ها استفاده کنید تا اشتها و میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنید تا زمانی که ملزوم به کاهش میزان نمک دریافتی نباشد می‌توانید از نمک در تهیه غذا استفاده کنید. ممکن است در هنگام صبح اشتهای بیشتری نسبت به سایر اوقات روز داشته باشید بنابر این بهتر است که در آن زمان غذای بیشتری مصرف کنید.

پیشگیری و کنترل تهوع و استفراغ

برای پیشگیری از تهوع و استفراغ که عمولا بدنبال شیمی درمانی ایجاد می‌شود حداقل ز دو ساعت قبل از درمان هیچگونه مواد خوراکی و نوشیدنی مصرف نکنید.

از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند و چرب روغنی و نفاخ هستند خودداری کنید همچنین در فردی که مستعد تهوع است غذاهای سرد خیلی بهتر از غذاهای گرم و تحمل می‌شوند.

پیشگیری و کنترل تغییر در حس

چشایی

از قاشق و چنگال های پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید.

بهترین غذایی را که دوست دارید در زمانهایی استفاده کنید که احساس طعم بد در دهان خود نمی‌کنید.

پیشگیری و کنترل یبوست

از ابعات در حجم زیاد استفاده کنید مایعات گرم را در وعده ی صبحانه مصرف کنید.

از نانهای تهیه شده از غلات کال انواع مغزها میوه ها و سبزیجات تازه آو بخارا استفاده کنید. از مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات های تفییه شده هستند (نظیر نان سفید، برنج سفید و ماکارونی) خودداری کنید.