



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

نکات آموزشی تغذیه در دیابت

دفترآموزش سلامت بیمار واقع در درمانگاه

تخصصی میباشد و برای دریافت مشاوره

آموزش سلامت با تلفن ۰۲۱۰۴۱۰۲۴۵۷ داخلی

۲۳۰ روزهای زوج از ساعت ۱۱ تا ۱۲

تماسگیریید.

ghhospital.mui.ac.ir.



کد محتوا: PE.NUT132.2

شیمی درمانی می تواند در کمترل تهوع نقش موثری ایفا نماید.

توصیه های غذایی حین و بعد از شیمی درمانی

تا ۴ ساعت بعد از شیمی درمانی چیزی میل نکنید.

بعد از ۴ ساعت شروع به مصرف آب میوه و میوه کنید تا استفراغ و تهوع ناشی از شیمی درمانی کاهش یابد

میزان مصرف میوه و سبزی در روزهای شیمی درمانی بیشتر از ۳ تا ۵ واحد نگردد چون باعث کاهش اثربخشی شیمی درمانی میگردد.

از مایعاتی مانند شربت اب لیموی کم شیرین استفاده کنید

میتوانید از چای کم رنگ استفاده نمایید

افزایش مصرف مایعات و استحمام روزانه یک یا دو نوبت باعث دفع سموم ناشی از شیمی درمانی و کاهش عوارض آن میگردد

بهتر است سوپ و مایعات مصرفی ولرم و کم ادویه باشد بوی غذا در برخی افراد باعث کاهش مصرف مواد غذایی میشود

توصیه میشود برای کاهش تهوع بعد از شیمی درمانی از قرار گیری در محل طبخ خودداری گردد.

رژیم درمانی در بیماران سرطانی

سرطان چیست؟ رشد و تکثیر بی رویه و کنترل نشده سلول ها و از نظر ملکولی تجمع غیر طبیعی ژن هاست.

دومین عامل مرگ و میر در دنیا ابتلا به سرطان است و به دلیل تاخیر در تشخیص سرطان میزان مرگ و میر از شیوع بالایی دارد. میزان مرگ و میر در سرطان پروستات ۲۱٪ و میزان مرگ و میر در سرطان پستان در زنان ۲۹٪ گزارش شده است

سرطان ریه در مردان و زنان مرگ و میر بالایی دارد و ابتلا به سرطان پستان در ایران رتبه اول را دارد .

چگونه از سرطان پیشگیری کنیم؟

– پرهیز در معرض قرارگرفتن در هوای آلوده

– از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید

– از استعمال دخانیات خودداری نمایید

– انجام واکسیناسیون هپاتیت و HBV

راهنمای رژیم غذایی در سرطان

در این بیماری سیستم ایمنی به دو علت تضعیف می‌گردد اول به خاطر خود بیماری و دیگر به دلیل شیمی درمانی. در نتیجه انتخاب اصولی و درست مواد مغذی اهمیت زیادی خواهد داشت

از سوی دیگر عوارض ناشی روند درمان میتواند بر روی گوارش و مصرف غذا تاثیر گذار باشد. بایستی تلاش شود تا کاهش وزن ایجاد نگردد و وزن در محدوده طبیعی حفظ شود و وزن بیمار باید به طور مداوم توسط کارشناس تغذیه پایش گردد.

از سوی دیگر مصرف برخی دارو ها در طی درمان نظیر پگازن باعث افزایش بیش از حد وزن یا کاهش وزن و بی اشتهاپی گردد لذا توجه به این موضوع اهمیت زیادی دارد.

توصیه های غذایی در سرطان

- وعده های غذایی را افزایش دهید و حجم هر وعده را کاهش دهید

-از غلات سبوس دار استفاده نمایید

-سعی کنید برنج ساده را کمتر استفاده کنید و بیشتر از انواع پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات استفاده نمایید

و سبزیجات حاوی رنگدانه های قرمز سبز بنفش و نارنجی استفاده نمایید.

-از انواع جوانه حبوبات و غلات به صورت تازه و خشک استفاده نمایید

-مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده نمایید.

-مصرف روغن های جامد را به حداقل برسانید و از روغن های مایع گیاهی مانند زیتون و کانولا استفاده کنید.

-حداالامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده اجتناب کنید و غذا ها را به صورت ابپر بخار پز و کبابی مصرف کنید .

-مصرف قند های ساده مانند قند پولکی نبات و... به حداقل برسانید واز قندهای طبیعی مانند توت خشک و خرما استفاده نمایید.

-از مصرف غذاهای پر ادویه شور ترش و اسیدی اجتناب کنید و از ادویه هایی مانند زردچوبه دارچین و زنجبیل استفاده نمایید.

-روزانه ۲۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.

توصیه های غذایی قبل از انجام شیمی درمانی :

-در این مدت باید مصرف غذاهای مقوی و مغذی را افزایش دهید.

-سعی کنید غذای بیشتری مصرف کنید.

-از منابع خوب پروتئینی مانند انواع گوشت سفید (ماهی و ماکیان) لبنیات کم چرب و تخم مرغ و مغزیهات بو نداده و جوانه غلات وحبوبات در غذا استفاده نمایید.

-از روغن های مایع گیاهی ماننداز جمله روغن زیتون (به جز سرطان سینه) و کانولا در غذا استفاده نمایید. توجه داشته باشید روغن زیتون نباید حرارت ببیند.

توصیه های روز شیمی درمانی

-یک صبحانه معمولی و یک لیوان اب میوه طبیعی یا غسل در میان وعده استفاده نمایید.

-قبل از شیمی درمانی مایعات کافی مصرف نمایید. تا بدنتان دچار کم ابی نگردد.

-از مصرف غذاهای چرب وشور شیرین و سنگین و گوشت قرمز ۲ تا ۴ ساعت قبل شیمی درمانی خودداری نمایید.

-از ۳ ساعت قبل از شیمی درمانی چیزی میل نکنید.

-استفاده از یک میانوعده خوب و مقوی چند ساعت قبل از شیمی درمانی و مصرف مایعات وغذاهای کم حجم وساده ۲ تا ۴ ساعت قبل شیمی