

## بی‌اشتهایی:

تغذیه مناسب در درمان بیماری سرطان بسیار مهم است. تغذیه خوب یعنی انتخاب رژیم غذایی مناسبی که تمام 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 تأمین نماید. افرادی که تغذیه مناسب ندارند می‌توانند با عوارض داروهای شیمی‌درمانی بهتر مقابله کنند. پرتودرمانی و شیمی‌درمانی مشکلات تغذیه‌ای به شرح ذیل برای بیماران مبتلا به سرطان را به وجود می‌آورند:

- بی‌اشتهایی
- خشکی دهان
- تغییرات حس چشایی
- تهوع و استفراغ
- یبوست
- بلع مشکل



## تغییرات حس چشایی:

بیماران ممکن است از تغییر حس چشایی شکایت کنند، مثلاً روی طعم گوشت حساس شوند و از طعم آن ناراضی باشند. در این شرایط از دیگر جانشین‌های گروه گوشت مثل مرغ، بوقلمون، انواع ماهی، تخم مرغ، حبوبات، آجیل استفاده می‌شود.

مقادیر بیشتری طعم‌دهنده در تهیه غذاها استفاده شود ولی در مصرف شکر و نمک زیاده روی نگردد.

## یبوست:

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



✓ افزایش تعداد وعده‌های غذایی ( ۶ وعده به جای ۳ وعده) و کاهش حجم آن

➔ افزودن مقداری آرد، پودر جوانه گندم، بلغور گندم به غذاهای مایع مانند سوپ و آش

✓ افزایش مصرف روغن‌های سالم (روغن‌های مایع گیاهی) انرژی دریافتی از غذا را تا حدی افزایش می‌دهد.

✓ تهیه غذاهای مورد علاقه بیمار و استفاده از چاشنی‌های گوناگون مثل آبغوره و آبلیمو برای افزایش اشتها

✓ اجتناب از مصرف آب و مایعات تا یک ساعت قبل از غذا و در بین غذا خودداری شود و مصرف سبزیجات خام مثل سالاد بعد از غذای اصلی

✓ کاهش مصرف غذاهای سرخ شده



## مراقبت تغذیه‌ای در بیماران سرطانی

بخش تغذیه

مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) تبریز

### خشکی دهان، بلع مشکل، زخم دهان:

مکیدن آبنبات‌های ترش، تکه‌های یخ، لیمو و جویدن آدامس‌های بدون قند به افزایش بزاق می‌انجامد. در مواردی که فرد دچار سختی بلع و زخم در دهان است باید بر حسب تحمل بیمار غذاهای مایع، ولی پر انرژی (از طریق افزودن آرد، پودر شیر خشک، روغن مایع یا کره و...) یا با قوام نرم (که از طریق مخلوط کردن غذاها در مخلوط کن به دست می‌آید) استفاده شود.

| Color             | Phytochemical             | Vegetables and Fruits  |
|-------------------|---------------------------|--|
| Red               | Lycopene                  | Tomatoes and tomato products, pink grapefruit, watermelon        |
| Red and purple    | Anthocyanins, polyphenols | Berries, grapes, red wine, plums                                 |
| Orange            | Alpha- and beta-carotene  | Carrots, mangos, pumpkin   |
| Orange and yellow | Cryptoxanthin, flavonoids | French cantaloupe, peaches, oranges, papaya, nectarines          |
| Yellow and green  | Lutein, zeaxanthin        | Spinach, avocado, honeydew, collard and turnip greens, asparagus |
| Green             | Sulforaphanes, indoles    | Cabbage, broccoli, Brussels sprouts, cauliflower                 |
| White and green   | Allyl sulfides            | Leeks, onion, garlic, chives                                     |

### اسهال:

در دوره‌های اسهال، ضمن اطلاع به پزشک معالج باید مصرف مایعات، چای، انواع میوه‌ها و آب میوه‌ها و دفعات تغذیه را افزایش داده شود. به هیچ عنوان از نوشیدنی‌های قندی غلیظ مانند نوشابه نباید استفاده کرد.

### تهوع و استفراغ:

- ✓ نفس عمیق کشیدن، قرار دادن تکه‌های یخ در دهان مفید است.
- ✓ غذا در دفعات زیاد و حجم کم مصرف شود.
- ✓ غذا نباید دارای بو و مزه تند باشد.
- ✓ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز شود.
- ✓ در بیماری که استفراغ می‌کند تغذیه نباید قطع شود و در هنگام خواب، سر باید بالا قرار گیرد.