



# اطلاعات تغذیه ای

## روش تغذیه برای بیماران سرطانی

( قبل از درمان ، طی درمان، بعد از درمان )



تهیه و تنظیم: لیلا نوزمانی

سرپرستار بخش فوق تخصصی هماتولوژی انکولوژی

زیر نظر: دکتر علی اصفهانی مرکز تحقیقات هماتولوژی انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی

تبریز-تابستان ۱۳۸۷



وزن : کیلو گرم ( هفته ای یکبار وزن خود را اندازه بگیرید ).

در جدول زیر برخی از عوارض جانبی مرتبط با تغذیه را که ممکن است در طول دوره درمان تجربه کنید آمده است . موارد زیر را بررسی کرده در طول هفته یادداشت کنید در کنار هر عارضه ای که بررسی می کنید یکی از اعداد ۱ تا ۳ را که نشان دهنده شدت آن عارضه هستند یادداشت کنید .

۱- ملایم

۲- متوسط

۳- شدید

در صورت داشتن عوارض دیگر یا مسائل دیگر در زیر فرم یادداشت کرده به پزشک معالج نشان دهید .

عوارض جانبی :

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

زخم گلو ، خشکی دهان :

تهوع :

استفراغ :

یبوست :

اسهال :

خستگی :

عوارض دیگر :

منابع :

<http://www.Cancer.gov/Cancer topics>

### تغذیه مناسب مهم ترین قسمت درمان

رژیم غذایی شما یکی از مهمترین بخش های درمانی شماست که باید قبل از درمان، حین و بعد از درمان رعایت نمایید تا بتوانید درمان را بهتر تحمل کنید و نتایج مطلوب تری بگیرید . انجمن بین المللی حمایت از بیماران سرطانی تلاش کرده است تا اطلاعات لازم را با استفاده از منابع و تجربیات کارشناسان تغذیه ، پزشکان متخصص و پرستاران کارآموده در اختیار بیماران قرار دهد.

متخصص تغذیه، بهترین راهنمای شما در رژیم غذایی شماست . هر سوالی را که فکر می کنید لازم است پرسید. متخصص تغذیه می تواند سئوالات شما را با جزئیات بیشتری پاسخ دهد. پزشک یا پرستار هم در این مورد اطلاعات سودمندی دارند.

### تغذیه قبل از شروع درمان

وقتی برای اولین بار سرطان تشخیص داده شد پزشک درباره دوره درمان ، نحوه درمان (جراحی، رادیوتراپی، شیمی درمانی یا هورمون درمانی، درمان بیولوژیک (ایمنی درمانی) و گاهی ترکیبی از درمان ها) برای شما توضیح می دهد. همچنین در تمام روش ها منظور از بین بردن سلول های سرطانی است ولی سلول های سالم نیز در حین درمان صدمه خواهند دید. پزشک همچنین درباره عوارض جانبی و حمایت از شما برای بدست آوردن سلامتی و تغذیه درست صحبت خواهد نمود.

### تأثیر درمان ها بر تغذیه :

۱- از دست دادن اشتها

۲- تغییر در وزن ( کاهش یا اضافه وزن )

۳- زخم های دهان و گلو

۴- خشکی دهان

۵- مشکلات لثه و دندانها

### روش تغذیه برای بیماران سرطانی

۳

۶- تغییر در حس بویایی و چشائی

۷- تهوع و استفراغ

۸- اسهال

۹- عدم تحمل لاکتوز

۱۰- یبوست

۱۱- خستگی / افسردگی

ممکن است هیچکدام از این عوارض را نداشته باشید. عوامل زیادی وجود دارند که تعیین می کنند شما به چه میزان دچار این عوارض می شوید. این عوامل شامل نوع سرطان، نوع درمان و مقدار داروی دریافتی می باشد.

متخصص و کارشناسان تغذیه به شما خواهند گفت که چگونه بر عوارض غلبه کنید.

### توصیه های تغذیه ای برای انواع بیماران سرطانی

روش تغذیه بیماران سرطانی می تواند بسیار متفاوت از آن چیزی باشد که به عنوان یک تغذیه سالم تلقی می شود.

این موضوع می تواند باعث سردرگمی بیماران شود چون این توصیه ها با آموخته های قبلی آنها مغایرت دارد. در این روش بر مصرف مقدار زیادی میوه با سبزیجات و غلات تاکید می شود و نیز مصرف مقداری گوشت بلامانع است. مصرف چربی، شکر، الکل و نمک باید به طور کلی حذف شود.

توصیه های تغذیه برای بیماران سرطانی بر مصرف غذاهای پرکالری با تاکید بر غذاهای پر پروتئین می باشد (از قبیل شیر، خامه، پنیر، تخم مرغ آب پز و سفت).

سایر توصیه ها شامل افزایش مصرف آب گوشت، آب پز کردن غذاها، تغییر شیوه پختن غذا، استفاده از کره - مارگارین و استفاده کم از فیبر غذایی در هنگام اسهال یا زخم دهانی است. مطرح کردن توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به سرطان بیشتر در جهت

### روش تغذیه برای بیماران سرطانی

۳۶

- همراه با نوشیدنیهایی که با شیر مخلوط می شوند، استفاده کنید.

- با بستنی یا ماست مخلوط کنید

- گوشت خرد شده یا ماهی را به سبزیجات، سالادها، سوپها، سسها و خمیر بیسکویت اضافه کنید.

- از آنها همراه با املت، ساندویچ و گوشت مرغ یا بوقلمون قیمه شده استفاده کنید.

- سیب زمینی تنوری را با قطعات گوشت و ماهی پر کنید.

- نخود، انواع لوبیا، لوبیای سویا و سایر حبوبات مثل عدس و ماش را بپزید و به سوپ ها، و غلات و حبوبات

پخته شده دارای گوشت (مثل حلیم) اضافه کنید.

- می توانید با لوبیا های پخته شده و پنیر و شیر یک پوره درست کنید.

- استفاده از شیر به جای آب و در پختن غذا تا جایی که امان دارد.

- در تهیه غلات پخته، سوپها، کاکائو، پودینگ از آن استفاده کنید.

- سس های خامه ای را به سبزیجات و سایر غذا ها اضافه کنید

### در جریان عوارض جانبی باشید:

در اینجا یک فرم معرفی می کنیم که شما را در جریان عوارض جانی درمان سرطان قرار دهیم.

از این فرم می توانید کپی برداشته و عوارض درمان خود را ثبت کنید و نیز می توانید با

متخصص و پزشک معالج خود در مورد عوارض جانبی مشورت نمایید.

تاریخ:

نام:

هفته:

نوع و تاریخ درمان های خود را بنویسید:

نوع درمان:

تاریخ:

نوع درمان:

تاریخ:

## چگونه پروتئین دریافتی را افزایش دهیم جدول ۶

پنیرها	- پنیر را به ساندویچ، نانها، کلوچه ها، همبرگر و هات داگ و دیگر غذاهای گوشتی و دریایی، سبزیجات، تخم مرغ، دسرها، میوه های پخته شده و کیک ها اضافه کنید. - پنیر رنده شده را همراه سوپ، سسها و سبزیجات، پوره سیب زمینی، پرتیج، انواع رشته ها استفاده کنید.
پنیر کتاز پنیر ریگتا	- همراه با میوه ها و سبزیجات مصرف کنید. - آن را به اسپاگتی، انواع رشته ها، غذاهای تخم مرغی مثل املت، خاگینه و نیمرو اضافه کنید. - برای تهیه سوپ ها و پاستا از آن استفاده کنید.
شیر خشک بدون چربی	- آن را به شیر معمولی پاستوریزه و نوشیدنیهای با پایه شیر (مثل شیر تخم مرغ و مایک شیک) اضافه کنید. - آن را در تهیه غذاهای گوشتی، نانها، کلوچه ها سس ها، سوپهای خامه ای، پوره سیب زمینی، پودینگ و کاستر و دسرهایی که با شیر تهیه می شوند به کار ببرید.
محصولات تجاری	- از پودرهای صبحانه فوری همراه با شیر و دسر استفاده کنید. - پودرهای پروتئینی مناسب را همراه با بستنی، شیر، میوه ها یا مایک شیک برای بالا بردن محتوای پروتئینی آنها مصرف کنید.
بستنی، ماست و ماست یخی	- به نوشیدنیهای کرنا ته مثل کوکاکولا اضافه کنید. - به نوشیدنیهای با پایه شیر مثل مایک شیک اضافه کنید. - به غلات، میوه ها، دسرهای ژله ای و کیک ها و میوه های پخته شده اضافه کنید. - بستنی یا ماست یخی را بین برشهای کیک و کلوچه، کراکرها قرار دهید و میل کنید - به آب میوه ها یا شیر موز اضافه کنید.
تخم مرغ	- تخم مرغ سفت شده رنده شده را داخل غذاها و سالاد ها و دسرها، سبزیجات و داخل خامه ها استفاده کنید. - از تخم مرغ اضافی یا سفیده تخم مرغ اضافی در تهیه غذاهای تخم مرغی و کیک و کلوچه استفاده کنید. - یک کاستر غلیظ با تخم مرغ، شیر پر پروتئین و شکر تهیه کنید. - از زرده تخم مرغ پخته شده اضافی در سس ساندویچ یا خاگینه، استفاده کنید. - از خوردن تخم مرغ خام و نیم پز خودداری کنید زیرا دارای باکتریهای مضر می باشد فردی که تحت درمان است مستعد عفونت می باشند - از پخته شد کامل تخم مرغ مطمئن باشید
مغزها، دانه ها و جوانه گندم	- آنها را به نانها، کیکها، کلوچه ها، و شیرینی جات اضافه کنید. - خرد شده آنها را بر روی میوه ها، غلات، بستنی و ماست، سبزیجات پیاشید. - آنها را با اسفناج، جعفری، سبزیجات، و خامه ها، سس ماکارونی و یا سس سبزیجات اضافه کنید. - تکه های موز را در پودر مغزها بگلاناید.
کره بادام زمینی	- همراه با ساندویچ، نانها، تستها، کلوچه ها، کراکر، کیک ها قطعات میوه استفاده کنید. - همراه با سبزیجات خام یا نیم پز، هویج، گل کلم، کرفس استفاده کنید.

افزایش توان بیماران و تقویت آنها برای مقابله با عوارض سرطان و درمان آن بوده و به همین دلیل با توصیه های معمول تفاوت دارد. وقتی فرد سالم است مصرف غذای کافی و دریافت مواد مغذی کافی کار ساده ای می باشد ولی در بیماران سرطانی این امر به سادگی میسر نیست.

## چگونه باید برای درمان سرطان آماده شد؟

تا موقعی که درمان شروع نشده است شما نمی توانید دقیقاً عوارض جانبی و احساس خود را در مورد آن پیش بینی کنید. یکی از روش های آماده سازی، تمرکز بر بهبودی یافتن است.

## بعضی از روش های آماده سازی برای درمان عبارتند از:

مثبت فکر کنید:

○ در بسیاری از بیماران عوارض جانبی شیمی درمانی تاثیر گذار بر تغذیه، اصلاً بوجود نمی آید یا بسیار کم رخ می دهد. حتی اگر عارضه ای بوجود آید، معمولاً خفیف بوده و پس از پایان درمان سرطان نیز بر طرف می شود. هم چنین امروزه داروهای جدیدی برای کنترل عوارض جانبی در دسترس است.

○ داشتن تفکر مثبت، صحبت کردن درباره افکار و احساسات با داشتن آگاهی کافی درباره بیماری سرطان و درمان آن و برنامه ریزی برای مقابله با بیماری می تواند نگرانی و اضطراب شما را کاهش داده و موجب شود تا احساس بهتری داشته و اشتهای خود را از دست ندهید.

○ حتی اگر در ارتباط با غذا خوردن مشکلاتی دارید، نگران نباشید. روزهای زیادی در پیش رو خواهد بود که از غذا خوردن لذت ببرید.

رژیم غذایی سالم داشته باشد:

- یک رژیم غذایی سالم و صحیح برای همه افراد حیاتی بوده و این امر برای بیماران سرطانی از اهمیت بیشتری برخوردار است.
- اگر رژیم غذایی صحیحی داشته باشید، می توانید مراحل درمان را با حفظ توان و بنیهٔ بدنی طی کنید، از تجزیه بافت های بدن جلوگیری کنید، به بازسازی بافت ها کمک نموده و سیستم دفاعی خود را در برابر عفونت ها تقویت کنید.
- بیمارانی که بهتر غذا می خورند، بیشتر می توانند با عوارض مقابله کنند و حتی دوزهای بالاتر داروها را نیز تحمل کنند. در مورد برخی سرطان ها اگر بیمار وضعیت تغذیه ای مناسبی داشته باشد و کالری و پروتئین کافی دریافت کند، درمان بسیار موثر خواهد بود.
- غذاهای جدید را امتحان کنید. ممکن است بعضی غذاهایی را که قبلاً هرگز دوست نداشتید، در طی درمان سرطان به نظرتان خوشایند بیاید.
- **بشایدش برنامه ریزی کنید :**
- غذاهای دلخواه خود را در فریزر نگهداری کنید تا مجبور نباشید مرتب به خرید بروید. این غذاها شامل موادی است که شما می دانید در هنگام بیماری نیز می توانید آنها را مصرف کنید.
- غذاهایی را نگهداری کنید که به سرعت قابل مصرف باشد و به آماده سازی چندانی نیاز نداشته باشد مانند پودینگ، کره بادام زمینی، تن ماهی ، پنیر و تخم مرغ.
- بعضی غذاها را از قبل بپزید و به اندازه مصرف یک وعده، در هر بسته در فریزر نگهداری کنید.
- در خرید و آشپزی از دوستان یا اعضای خانواده کمک بگیرید.
- با متخصص تغذیه در این باره صحبت کنید و از او بخواهید در خصوص غذاهایی که ممکن است در مقابله با بیوست یا تهوع مؤثر باشند شما را راهنمایی کنند و در مورد روش هایی که برای بیماران دیگر موثر بوده است سؤال کنید.

<p>به گوشت ، ماهی ، تخم مرغ و سالاد سبزیجات اضافه کنید .</p> <p>- همراه با کوفته برنجی</p> <p>- داخل سس ها و غذاهای ژلاتینی</p> <p>نانها ، غلات ، شیر، میوه</p> <p>- به نانها ، غلات ، شیر ، میوه ، ماست و دسرها اضافه کنید .</p> <p>- از آن به عنوان لعاب در غذاهای گوشتی و مرغ استفاده کنید.</p>	
<p>- در تهیه کلوچه ها و کیکها و نانها از آن استفاده کنید .</p> <p>- آن را بر روی سبزیجات ، ماست، بستنی ، پودینگ ، کاستر ، میوه ها بپاشید .</p> <p>- آن را با میوه های خشک ( خشکبار ) و مغزها مخلوط کنید و یک میان وعده تهیه کنید .</p> <p>- در تهیه پودینگها آن را جایگزین نان یا برنج کنید .</p>	غذاهای صبحانه مغزدار
<p>- از میوه های خشک شده در صبحانه یا به عنوان دسر یا میان وعده استفاده کنید .</p> <p>- در کلوچه ها ، شیرینی جات ، نانها ، کیکها ، برنج ، از آن ها استفاده کنید .</p> <p>- از آنها همراه با سبزیجات پخته شده مثل هویج ، سیب زمینی شیرین و بلوط استفاده کنید .</p> <p>همراه با مغزها و دانه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید .</p>	میوه های خشک آلو ، زردآلو ، خرما انجیر ، کشمش
<p>- تخم مرغ آب پز سفت شده را به سالاد ، سس سالاد ، دسر ، سبزیجات ، غذاهای گوشتی خامه دار اضافه کنید .</p> <p>- یک کاستر غلیظ با تخم مرغ و شیر و شکر تهیه کنید .</p> <p>- زردهٔ سفت شده تخم مرغ را به سس ساندویچ اضافه کنید .</p> <p>- تخم مرغ پخته را به پوره سیب زمینی ، پوره سبزیجات و سس ها اضافه کنید .</p> <p>( قبل از اضافه کردن تخم مرغ از پخته شدن آن مطمئن شوید زیرا تخم مرغ خام حاوی باکتریهای مضر می باشد )</p> <p>- در تهیه املت ، پودینگ ، تستهای فرانسوی ، خمیرها ، کلوچه ها از آن استفاده کنید.</p>	تخم مرغها
<p>- از آرد سوخاری در تهیه گوشت و سبزیجات استفاده کنید .</p> <p>- تا حد امکان غذاها را سرخ نمایید زیرا این روش نسبت به آبپز کردن یا کباب کردن کالری بیشتری به غذا می افزاید.</p> <p>- به غذاها سس و آب گوشت اضافه کنید .</p>	تهیه غذا

## چگونه کالری دریافتی را افزایش دهیم جدول ۵ -

<p>- اضافه نمودن در غذاها مثل سوپ ، پوره سیب زمینی سیب زمینی آب پز ، غلات ، برنج ، سبزیجات پخته شده خامه در سوپهای خامه ای ، سس ها و آبگوشتها . - اضافه کردن به غذاهای گیاهی ، سس های سالاد ، گوشت های پخته همبرگر و تخم مرغ و ماهی - از کره ذوب شده یا مارگارین در غذاهای دریایی مثل میگو ، صدف ، خرچنگ ، سبزیجات خام استفاده کنید .</p>	<p>کره و مارگارین</p>
<p>- خامه را در شکلات داغ ، دسرها ، ژله ، پودینگها ، میوه ها ، کیکها و کلوچه ها استفاده کنید. - از آن در پوره سیب زمینی یا پوره سبزیجات بدون شکر استفاده کنید .</p>	<p>خامه زده شده</p>
<p>- در سوپهای خامه ای ، سس ها ، غذاها با پایه مرغ ، پودینگ ها و کاسترها - همراه با غلات بصورت گرم یا سرد - همراه با انواع رشته ها - در حال پختن مرغ و ماهی به آن اضافه کنید - استفاده از خامه در همبرگر و استیک - استفاده از شیر کامل به جای شیر کم چرب - استفاده از خامه به جای شیر در تهیه غذاها - شکلات داغ را با خامه درست کنید .</p>	<p>شیر و خامه</p>
<p>- همراه با سیب زمینی و سبزیجات - همراه با املت و ساندویچ</p>	<p>پنیر</p>
<p>- همراه با نان ، قطعات میوه و کراکرها مصرف کنید . - به سبزیجات اضافه کنید . - پنیر خامه ای را به شکل گلوله های کوچک در آورده و در پودر مغزهایا پودر جوانه گندم بغلتانید</p>	<p>پنیر خامه ای</p>
<p>- به سوپ های خامه ای ، سیب زمینی تنوری ، ماکارونی و پنیر ، سبزیجات ، سس ها ، سس سالاد ، آبگوشت و خورش ها گوشت پخته و ماهی اضافه کنید . - مزه دار کردن کیکها ، میوه ها ، دسرهای ژله ایی ، نانها ، کیکها - همراه با میوه و سبزیجات تازه . برای تهیه یک دسر خوب ، کرم ترش را روی میوه های تازه بریزید شکر قهوه ای اضافه کنید و آن را در یخچال قرار دهید تا خنک شود .</p>	<p>خامه ترش</p>
<p>- همراه با ساندویچ استفاده کنید .</p>	<p>عسل ، مربا شکر</p>

## کنترل مشکلات تغذیه ای حین درمان

تمام روش های درمان سرطان شامل رادیوتراپی، شیمی درمانی، جراحی، هورمون درمانی و ایمنی درمانی بسیار سنگین هستند . اگرچه این درمان ها برای از بین بردن سلول های در حال رشد سرطانی طراحی شده اند ولی به سلول های سالم نیز آسیب می رسانند. سلول های سالم بدن نیز که دارای تقسیم سریع هستند مثل حفره دهان ، لوله گوارش و مو بیشتر صدمه می بینند.

جدول ۱- برخی از این اثرات جانبی را نشان می دهد .

- عوارض جانبی از یک بیمار به بیمار دیگر متفاوت است.
- خیر خوشایند این است که هر کسی ممکن است این عوارض را در طول درمان داشته باشد ولی بعد از اتمام دارو، بهبودی خواهند یافت. با داروهائی جدید، عوارض تحت کنترل در می آیند.
- بعضی مشکلات غذا خوردن با مشکلات خود درمان در ارتباط است و برخی دیگر بدلیل ناراحتی و نگرانی و ترس بیمار رخ می دهد. وقتی درمان شروع شود و بیمار احساس بهتری از آنچه انتظار داشت پیدا کند این مشکلات غذا خوردن ناشی از اضطراب نیز بهتر خواهد شد.
- مادامی که در بیمارستان بستری و تحت درمان هستید با پزشکان و کارشناسان تغذیه و پرستار مربوطه در تماس باشید وسوالات خود را برای غلبه بر مشکلات و عوارض مطرح کنید و در مورد غذاهای مخصوص ، غذاهای ساده و مختصر و غذاهای سستی جهت بهبود وضعیت، با آنها مشورت کنید.
- به خاطر داشته باشید قوانین سخت و دشوار در مورد تغذیه بیماران سرطانی در حین درمان وجود ندارد.

**نکاتی در باید در ذهن سپرده شوند**

- وقتی شما می توانید غذا بخورید، سعی کنید غذاها حاوی پروتئین و کالری باشد. با این عمل بافت های جدید باز سازی می شوند (بخصوص سلول های صدمه دیده).
- بیشتر بیماران صبح اشتهای بهتری دارند. از این امتیاز برای بیشتر خوردن استفاده کنید.
- اگر احساس خوبی ندارید و تنها یک یا دو چیز می توانید بخورید همان هایی را بخورید که حاوی کالری و پروتئین اضافی باشند.
- اگر اصلاً قادر به خوردن نمی باشید، نگران نباشید احساس خود را تقویت نمایید زیرا مجدداً اشتهای خود را بدست خواهید آورد و با پزشک متخصص در ارتباط باشید.
- سعی کنید مایعات زیاد ۸-۶ لیوان روزانه میل کنید زیرا آب، اعمال زیادی در بهبود شما انجام خواهد داد. همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید.

#### غلبه بر عوارض جانبی

عوارض جانبی حین درمان بر تغذیه شما تأثیر می گذارد. می توانید با سایر بیماران صحبت نموده و از تجربه های آنها استفاده کنید. نیازهای خود را با دوستان و اقوام نزدیک بخصوص افرادی که غذا را برای شما آماده می کنند مطرح کنید.

#### از دست دادن اشتها

کم شدن اشتها یا از دست دادن اشتها، یکی از مهمترین اتفاقات در دوره درمان به حساب می آید. کسی واقعاً نمی داند که چرا اشتها کم می شود، شاید به علت ترس و استرس باشد.

روش هایی برای حمایت از بیمارانی که اشتهای خود را از دست داده اند:

- استفاده از مایعات و پوره ها به جای غذاهای جامد
- استفاده از وعده های غذایی کوچک ولی متعدد (لازم نیست با یک وعده غذایی حجیم خود را سیر کنید).

#### میان وعده های ساده - جدول ۴

- سس سبب
- شیر کامل یا ۲٪، ماست
- ذرت بوداده کره ای
- نان ، کیک ، کلوچه ، کراکر
- کیک ها و کلوچه های تهیه شده از غلات
- غلات
- سبوس دار ، میوه ها ، مغزها ، جوانه گندم
- کراکر
- پنیر ، کیک پنیری ، شیر کاکائو
- تخم مرغ آب پز و سفت شده ، میلک شیک ها
- سوپ خامه ای ، ماست چکیده
- میوه (تازه ، کمپوت ، خشک شده ) ، دسرهای ژله ای
- غذاهایی که با آب میوه جات تهیه می شوند .
- آب میوه ، مسقطی ، مغزها ، کره بادام زمینی
- نانهای بزرگ و گرم ، پیتزا ، ساندویچ ، پودینگ و کاستر
- سبزیجات ( خام یا پخته ) .



- استفاده از میان وعده هایی مثل پنیر یا بیسکویت ، بستنی ، میوه ها ، کره بادام زمینی ، پودینگ ، کراکرها (جدول ۴)
  - اگر احساس می کنید تمایلی به خوردن غذاهای جامد ندارید، می توانید در طول روز نوشیدنی مصرف کنید. آب میوه، سوپ و مایعات مشابه، بخشی از انرژی و مواد مغذی را برای شما فراهم می آورند. نوشیدنی هایی با پایه شیر تأمین کننده پروتئین می باشند. جداول ۲ و ۳ نمونه های زیادی از مایعات را معرفی می کنند.
  - بعضی مواقع فرم تهیه غذا را عوض کنید برای مثال میوه تازه مشکل ساز است سعی کنید میوه را با شیر مثل شیر موز مصرف کنید.
  - سعی کنید از غذاهای نرم و خنک مثل ماست چکیده ، میلک شیر یا غذاهایی که با آب میوه درست می شوند استفاده کنید.
  - بیمارانی که هنگام صبح غذا را بهتر تحمل می کنند از این امتیاز برای خوردن، بیشتر استفاده کنند.
  - آشامیدنی ها را ۶۰-۳۰ دقیقه بعد از غذای اصلی بنوشید زیرا در طی غذا خوردن موجب می شوند احساس سیری و پری پیدا کنید.
  - سرو غذا خیلی مهم است. با آرامش خاطر و با لذت غذا میل کنید.
  - ورزش های منظم با نظر پزشک معالج، کمک کننده می باشند.
- استفاده از محصولات تجاری که باعث افزایش ارزش غذایی می شوند**
- اگر شما قادر نیستید پروتئین و کالری کافی به بدن خود برسانید، از سوپرمارکت ها یا داروخانه ها محصولات تجاری مثل پودرهای صبحانه فوری تهیه کنید. این محصولات دارای پروتئین و انرژی زیاد و مواد معدنی و ویتامین هستند و معمولاً بدون لاکتوز می باشند. در هنگام تهیه به برچسب جعبه ها دقت شود زیرا ممکن است لازم باشد بعضی

### مثالهایی از مایعات کامل - جدول ۳

- سوپ صاف شده آبگوشت با سبزیجات ، آبگوشت
- همه آب میوه ها
- خامه ، کره ، روغن ، مارگارین
- نوشیدنیهای کربناته
- سوپ پنیر
- قهوه ، چای
- ماست تازه یا ماست یخی
- عسل ، ژلاتین ، شربت
- شیر یخی
- غذاهای آبکی
- انواع شیر
- میلک شیک ها
- نوشیدنیهایی که بصورت پاستوریزه از تخم مرغ ، شکر و شیر درست می شوند
- پودینگ نشاسته ذرت
- دسرهای ژله ای
- پوره سیب زمینی در سوپ
- غلات تصفیه شده پخته و له شده
- تکه های کوچک گوشت له شده
- پوره گوجه فرنگی برای سوپ خامه در آبگوشت یا ژلاتین
- بستنی معمولی
- کاستر نرم یا پخته
- لیموناد
- پوره میوه ها
- آب گوجه فرنگی

محصولات در یخچال نگهداری شوند. با نظر پزشک حتی به مدت طولانی می توانید از این محصولات استفاده کنید.

### کاهش وزن

بسیاری از بیماران سرطانی در طی درمان وزن از دست می دهند که بخشی از آن به دلیل اثرات خود سرطان بر بدن است.

در اینجا به چند نمونه:

- شیر های غنی شده
- مایک شیر غنی از پروتئین
- بادام زمینی
- شیر خشک به عنوان پودر پروتئین
- اضافه کردن شیر خشک در غذاهایی مثل شیر ، تخم مرغ ، سوپ ، سس ها ، آبگوشت و غلات

### افزایش وزن

بعضی مبتلایان به سرطان پستان، پروستات، تخمدان یا افرادی که هورمون درمانی دریافت می کنند، اضافه وزن به علت احتباس آب در بدن ( ادم )، پیدا می کنند. رژیم غذایی در این بیماران متفاوت خواهد بود.

آن ها باید نمک را از رژیم غذایی حذف نموده و از داروهایی به نام دیورتیک استفاده کنند. مبتلایان به سرطان پستان که اشتهای زیادی به خوردن دارند کارشناسان تغذیه و پزشکان متخصص جهت جلوگیری از اضافه وزن پیشنهاداتی دارند شامل :

- استفاده از سبزیجات ، نان ، غلات
- استفاده از گوشت های بدون چربی ، مرغ بدون چربی پوست گرفته و لبنیات بدون چربی (شیر ، ماست )

### مثالهایی از مایعات صاف - جدول ۲

- سوپ صاف شده از سبزیجات و گوشت ، سویا
- آب گوشت بدون چربی صاف شده
- بستنی میوه ای بدون شیر
- نوشیدنیهای درست شده از آب میوه ها و شکر
- نوشیدنیهای ورزشی
- آب مرکبات صاف شده
- نوشیدنیهای کربناته آب گوشت غلیظ شده .
- آب توت ، آب انگور-نوشیدنی با طعم میوه
- بستنی میوه ای بدون تکه های میوه
- عسل ، ژله چای ، آب لیموناد،
- کنسانتره آب میوه ها .
- آب گوشت غلیظ شده .

چگونگی تأثیر درمان سرطان بر وضعیت تغذیه ای - جدول ۱

درمان سرطان	چگونه بر وضعیت تغذیه اثر می گذارد	عوارض جانبی
جراحی	نیاز به تغذیه مناسب را افزایش می دهد . هضم غذا را کند می کند . در عملکرد دهان ، گلو و معده اختلال ایجاد می کنند تغذیه مناسب به بهبود زخم ها کمک می کند.	قبل از جراحی ، اگر بیمار کم وزن یا ضعیف باشد ، یک رژیم پرپروتئین و پر کالری توصیه می شود . پس از جراحی ، برخی بیماران در ابتدا نمی توانند به طور طبیعی غذا بخورند و ممکن است به تغذیه کامل وریدی یا تغذیه با لوله از راه بینی یا معده نیاز پیدا کنند.
رادیوتراپی (پرتودرمانی)	همانطور که سلول های سرطانی را از بین می برد می تواند بر سلول های سالم بدن نیز تأثیر بگذارد	درمان سرطان های نواحی سر ، گردن، قفسه سینه ، یا پستان موجب این عوارض میگردد. - خشکی دهان - زخم دهان و گلو - دشواری در بلع ( دیسفاژی) - تغییر حس چشایی - اختلالات دندانی
شیمی درمانی	همانطور که سلول های سرطانی را از بین می برد بر سیستم گوارشی بدن و توانایی غذا خوردن و تمایل به آن تأثیر می گذارد .	درمان سرطان معده یا لگن موجب این عوارض می شود. - تهوع و استفراغ - اسهال - درد گلو - درد شکم- - تهوع و استفراغ - کاهش اشتها - اسهال - یبوست - زخم دهان یا گلو - کاهش یا افزایش وزن - تغییر حس چشایی

- اجتناب از اضافه کردن کره ، مایونز، شکر و سایر شیرین کننده ها به غذا
- غذاها با روش بخار پز یا آب پز پخته شوند
- ورزش متعادل با نظر پزشک معالج
- پرهیز از خوردن میان وعده های پر انرژی بین وعده های غذاهای اصلی

زخم دهان و گلو

زخم های دهان و گلو، حساس بودن لثه ها و زخم های مری اغلب نتیجه رادیوتراپی، شیمی درمانی با تزریقات وریدی می باشند. با نظر پزشک از دهان شویه و تغییر روش تهیه غذاها برای هضم بهتر، استفاده نمایید .

چند نمونه از مواد غذایی مناسب در صورت بروز زخم های دهان و گلو

- موز ، سس سیب ، میوه های نرم
  - هلو ، گلابی ، هندوانه
  - پنیر ، ماست
  - ماکارونی با پنیر
  - کاستر، پودینگ ، ژلاتین
  - تخم مرغ مخلوط با حبوبات
  - پوره ، املت
  - مخلوط سبزیجات از قبیل هویج یا غلات به شکل پوره یا خمیر نرم
- یک مخلوط ساده به شما معرفی می کنیم که در زخم های دهان مناسب است : میوه و خامه

راهکارهای تغذیه ای در صورت بروز زخم های دهان و گلو

- پرهیز از میوه ها و مایعاتی که باعث تحریک دهان می شوند مانند پرتقال، گریپ فروت ، لیمو یا دیگر مرکبات
- پرهیز از غذاهای تند و شور
- پرهیز از سبزیجات خام ، کراکر ، غذاهای خشک و بعضی از دهان شویه های تجاری حاوی الکل
- استفاده از غذاهای نرم تا زمانی که زخم دهانی دارند
- کوچک کردن تکه های غذایی جهت بهتر جویدن
- استفاده از پوره
- استفاده از کره ، مارگارین ، آبگوشت ، سس
- استفاده از نی جهت نوشیدن مایعات
- استفاده از قاشق چایخوری ( قاشق بچه )
- استفاده از غذاهای سرد ( هم درجه با دمای اتاق ) زیرا غذاهای گرم باعث تحریک می شوند.
- اگر دندان و لثه های شما دردناک است، دندانپزشک می تواند محصولات مناسبی جهت تمیز کردن دندان ها به شما معرفی کند. دهان خود را بطور مکرر با آب بشویید تا باقی مانده های غذا و باکتری ها پاک شوند. بهداشت دهان مناسب تری داشته باشید.
- از پزشک بخواهید لوسیون ها یا اسپری های مناسبی به شما معرفی کند که می تواند دهان و گلو را در طی غذا خوردن بی حس کند.

## خشکی دهان

روی حرارت بر می داریم . حالا وانیل را اضافه کرده و مخلوط بدست آمده را سرد می کنیم

مقدار بدست آمده : ۲ واحد

اندازه هر واحد : ۳/۴ لیوان

کالری هر واحد : ۳۸۲ کالری

پروتئین در هر واحد : ۱ گرم

### سُس سیب / آلو:

سبوس گندم یا جو ۱/۳ فنجان

سُس سیب ۱/۳ فنجان

آلوی پخته شده و له شده : ۱/۳ فنجان

طرز تهیه : مواد را مخلوط کرده و در یخچال نگهداری کنید .

۱ تا ۲ قاشق از این مخلوط را قبل از خواب میل کرده ، سپس ۲۴۰ سی سی ( ۱ لیوان کامل ) آب بنوشید .

توجه اگر آب ننوشید، این مخلوط در رفع یبوست کمک چندانی نخواهد کرد .

مقدار بدست آمده : ۱۶ واحد

اندازه هر واحد : اقاشق غذاخوری

کالری در هر واحد : ۱۰ کالری



پروتئین در هر واحد : ۱۱ گرم



میوه و خامه:

شیر کامل

یک فنجان

بستنی وانیلی یا ماست چکیده

یک فنجان

کمپوت میوه (باشربت غلیظ) ، آب میوه (هلو ، زردآلو، گلابی) یک فنجان

طرز تهیه : همه مواد را مخلوط کرده و قبل از مصرف سرد و در یخچال نگهداری کنید

مقدار بدست آمده :

۲ واحد

اندازه هر واحد :

۱-۱/۲ فنجان

اگر با بستنی درست کنید .

کالری در هر واحد : ۳۰۲ کالری

پروتئین در هر واحد : ۷ گرم

اگر با ماست درست کنید .

کالری در هر واحد : ۲۶۸ کالری

پروتئین در هر واحد : ۹ گرم

پودینگ بدون لاکتوز با شکلات دو برابر:

شکلات ۲ قطعه چهار گوش ( هر قطعه ۳۰ گرم )

شیر سویا یا شیر بدون لاکتوز

یک فنجان

نشاسته ذرت

یک قاشق غذاخوری

شکر

۱/۴ فنجان

وانیل

یک قاشق چای خوری

طرز تهیه : نشاسته ذرت و شکر را داخل یک ظرف می ریزیم و مقداری از مایع را به

آن اضافه می کنیم و به هم می زنیم تا نشاسته ذرت حل شود. سپس باقیمانده مایع را اضافه

کرده به هم می زنیم تا مخلوط بدست آمده غلیظ شود و به جوش بیاید . سپس آن را از

شیمی درمانی و رادیوتراپی در بعضی مناطق بدن مانند سر و گردن ممکن است باعث کاهش بزاق و خشکی دهان و مشکلات در بلع شوند .

روش هایی جهت غلبه بر خشکی دهان

- مزه کردن آب هرچند دقیقه یکبار جهت بلع راحت
- پرهیز از غذاهای ترش یا شیرین یا نوشیدنی های تند یا خیلی شیرین مثل لیموناد
- استفاده از آب نبات یا غذاهایی که با آب میوه درست می شوند .
- استفاده از آدامس به ترشح بزاق کمک می کند .
- لب ها همیشه نم دار باشد. یک بطری آب همیشه همراهتان باشد .
- استفاده از غذاهای نرم مانند پوره
- استفاده از غذاهایی مانند آب گوشت و سس سالاد
- از پزشک معالج جهت استفاده از محصولات تجاری بزاق مصنوعی سؤال کنید .

مشکلات دندان و لثه

سرطان و درمان آن می تواند موجب پوسیدگی دندان ها و سایر مشکلات در دندان ها و لثه ها شود مثلاً رادیوتراپی در دهان بر غدد بزاقی اثر می گذارد و موجب خشکی دهان و افزایش خطر پوسیدگی می گردد. قبل از درمان جهت ترمیم و تعمیر دندان ها با دندانپزشک تماس بگیرید و نیز بعد از استفاده از غذاهای شیرین حتماً مسواک کردن را فراموش نکنید .

روش هایی جهت غلبه بر مشکلات لثه و دندان :

- پزشک معالج خود را از مشکلات دهان مطلع نمایید.
- در موقع رادیوتراپی با دندانپزشک بطور مرتب در تماس باشید .
- از مسواک های نرم مخصوص لثه های حساس استفاده کنید .
- دهان خود را با آب ولرم بشوئید.

- چنانچه غذاهایی که می خورید قند زیادی دارند بعد از خوردن، حتماً دندان ها را مسواک کرده و دهان خود را بشویید و حتی الامکان از خوردن مواد غذایی بدون قند و دارای سوربیتول که در بعضی بیماران باعث اسهال می شود خودداری کنید .

### تغییرات حس چشایی و بویایی

این عوارض در حین درمان بوجود می آیند ولی بعد از اتمام درمان مجدداً به حالت اولیه بر می گردند و در بیماران مختلف متفاوت است .

### روش هایی جهت غلبه بر عوارض تغییر چشائی و بویائی :

- از غذاهائی که شکل و بوی خوبی دارند استفاده کنید
- اگر با بوی گوشت گوساله مشکل دارید گوشت بوقلمون یا مرغ ، تخم مرغ و ماهی را جایگزین کنید .
- از غذاهای دلخواه همراه با آب میوه شیرین و دسرها استفاده کنید .
- از چاشنی گل ها مثل ریحان ، پونه ، یا رزماری استفاده کنید .
- از غذاهای تارت مثل تارت پرتقال یا لیمو که مزه بیشتری دارند استفاده کنید اما اگر مشکل زخم گلو و دهان و لته داشته باشید از مصرف آن پرهیزید .
- اگر مشکل بویائی دارید از غذاهای سرد ( هم درجه بادامی اتاق) استفاده کنید و از رفتن به آشپزخانه خوداری نمائید. اگر هوا خوب باشد غذا را در هوای آزاد مصرف کنید .
- از غذاهایی مانند ران گوشت نمک زده، ژامبون با پیاز و سبزیجات دلخواه استفاده کنید .
- با دندانپزشک بطور مرتب در تماس باشید ( برای استفاده از دهان شویه های مخصوص جهت مواظبت از دهان و دندان و لته) .

بستنی ۱/۲ فنجان

وانیل ۱/۲ قاشق چای خوری



طرز تهیه : تمام مواد را با مخلوط کن ۱۰ ثانیه مخلوط کنید .

مقدار بدست آمده : ۱ واحد

اندازه واحد : ۱-۱/۲ فنجان

کالری در هر واحد : ۴۲۵ کالری

پروتئین در هر واحد : ۱۷ گرم

### کرم کره بادام زمینی :

شیر خشک ۱ قاشق غذاخوری

عسل ۱ قاشق غذاخوری

آب ۱ قاشق غذاخوری

کره بادام زمینی ۵ قاشق غذاخوری

وانیل ۱/۲ قاشق چای خوری



طرز تهیه : شیر خشک ، آب و وانیل را مخلوط کرده ، به هم بزنید ، سپس عسل و کره بادام زمینی را اضافه کرده به آرامی به هم بزنید تا کرمی صاف و یکدست حاصل شود این کرم را میتوانید روی کراکرها و نان های تست بمالید و میل کنید .

هم چنین می توان این کرم را به شکل گلوله یا چهار گوش در آورده ، به عنوان آب نبات مصرف کنید .

آن را در یخچال نگهداری کنید

مقدار بدست آمده : ۶ قاشق غذاخوری

اندازه واحد : ۳ قاشق غذاخوری

کالری در هر واحد : ۲۷۹ کالری



شیر غنی شده :

یک کوارت (۹۵ لیتر) شیر کامل

یک فنجان شیر خشک بدون چربی

شیر مایع را در یک ظرف بریزید و شیر خشک را به آن اضافه کرده به آرامی هم بزنید (۵

دقیقه) سپس آن را در یخچال گذاشته و خنک مصرف کنید

توجه : اگر زیاد غلیظ است با  $\frac{1}{2}$  فنجان شیر خشک شروع کنید و کم کم آن را به ۱ فنجان

برسانید .

در تهیه این مواد غذایی از شیر غنی شده استفاده کنید :

- ماکارونی و پنیر

- پودینگ و کاستر

- سس خامه با سبزیجات

- پوره سیب زمینی

- کاکائو

- نان یا کلوچه و کیک

- سوپ

میلک شیک پر پروتئین :

شیر غنی شده

کره شکلات یا شربت یا سس میوه ای دلخواه

۱ فنجان

۲ قاشق سوپ خوری



### تهوع:

تهوع یکی از عوارض جانبی شیمی درمانی یا رادیو تراپی می باشد.

تهوع ممکن است همراه با استفراغ یا بدون استفراغ باشد و اغلب بعد از درمان از بین خواهد رفت. داروهای جدید برای کنترل این عوارض که ضد استفراغ نامیده می شوند در شروع درمان به بیماران توصیه می شود .

### روش های جهت غلبه بر تهوع

- از پزشک معالج در باره داروهای ضد استفراغ سوال کنید.

- از غذاهای استفاده کنید که معده شما را تحریک نکند مثل کراکرها، بیسکویت نمکی و چوب شور .

### از مواد غذایی زیر استفاده کنید :

- ماست

- لیمو، بستنی میوه ای

- انواع کیک های متنوع و خوشمزه

- خامه ، پوره گندم ، برنج یا جو دوسر

- سیب زمینی آب پز یا انواع رشته ها

- مرغ سوخاری یا آب پز

- مخلوط میوه ها و سبزیجات

- مایعات صاف شده

- قطعات یخ ، بستنی

- نوشابه

### اجتناب از غذاهایی مانند :

- چربی زیاد، غذاهای روغن دار یا سرخ شده

- شربت خیلی شیرین ، آب نبات، کلوچه، یا کیک

- ادویه جات تند

- غذاهای بو دار

- قبل از اینکه گرسنه شوید غذا بخورید چون گرسنگی احساس تهوع را بیشتر می کند

- از وعده های غذایی کوچک و متعدد استفاده کنید .

- آهسته غذا بخورید.

- از غذا خوردن در مکان های گرم و دم کرده و یا جاهایی که بوی پختن غذاهایی که دوست ندارید می آید، پرهیز کنید .

- حین غذا خوردن از مایعات یا نوشیدنی خیلی کم مصرف کنید زیرا مایعات بین غذا، باعث نفخ و احساس پری می شوند .

- نوشیدنی ها یا غذا های خنک بهتر تحمل می شوند. غذای داغ باعث تهوع می شود .

- در هنگام تهوع از غذاهای دلخواه زیاد استفاده نکنید زیرا باعث تنفر از این نوع غذا

می شود .

- به یاد داشته باشید بعد از غذا خوردن، یک ساعت در حالت نشسته باشید تا معده به آرامی غذا را هضم کند .

- اگر تهوع در صبح مشکل آفرین است از نان تست و کراکرها استفاده کنید .

- لباس گشاد بپوشید .

- یک الی دو ساعت قبل از رادیو تراپی و شیمی درمانی از خوردن غذا خودداری کنید.

- در صورت تهوع شدید بر حسب نیاز از پزشک معالج در مورد تغییر رژیم غذایی سوال کنید .

### کنترل مشکلات تغذیه ای حین درمان

تمام روش های درمان سرطان شامل رادیوتراپی، شیمی درمانی، جراحی، هورمون درمانی و ایمنی درمانی بسیار سنگین هستند . اگرچه این درمان ها برای از بین بردن سلول های در حال رشد سرطانی طراحی شده اند ولی به سلول های سالم نیز آسیب می رسانند. سلول های سالم بدن نیز که دارای تقسیم سریع هستند مثل حفره دهان ، لوله گوارش و مو بیشتر صدمه می بینند.

جدول ۱- برخی از این اثرات جانبی را نشان می دهد .

- عوارض جانبی از یک بیمار به بیمار دیگر متفاوت است.

- خبر خوشایند این است که هر کسی ممکن است این عوارض را در طول درمان داشته باشد ولی بعد از اتمام دارو، بهبودی خواهند یافت. با داروهای جدید، عوارض تحت کنترل در می آیند.

- بعضی مشکلات غذا خوردن با مشکلات خود درمان در ارتباط است و برخی دیگر بدلیل ناراحتی و نگرانی و ترس بیمار رخ می دهد. وقتی درمان شروع شود و بیمار احساس بهتری از آنچه انتظار داشت پیدا کند این مشکلات غذا خوردن ناشی از اضطراب نیز بهتر خواهد شد.

- مادامی که در بیمارستان بستری و تحت درمان هستید با پزشکان و کارشناسان تغذیه و پرستار مربوطه در تماس باشید وسوالات خود را برای غلبه بر مشکلات و عوارض مطرح کنید و در مورد غذاهای مخصوص ، غذاهای ساده و مختصر و غذاهای سستی جهت بهبود وضعیت، با آنها مشورت کنید.

- به خاطر داشته باشید قوانین سخت و دشوار در مورد تغذیه بیماران سرطانی در حین درمان وجود ندارد.

### نکاتی در باید در ذهن سپرده شوند



متخصصین توصیه می کنند اگر چنانچه از این روش های درمانی استفاده می کنید، حتماً با پزشک خود مشورت نمایید زیرا ممکن است در روند درمان استاندارد شما مداخله کرده مضر باشند .

انستیتو ملی سرطان شدیداً توصیه و تاکید می کند که برنامه درمان منظم و از پیش تنظیم شده را دنبال کنید و بیمارانی که خود سرانه روش های معمول و طبیعی را دنبال نمی کنند ممکن است زمان مناسب و ارزشمند درمان و شانس بهبود را از دست بدهند .

#### بعد از پایان درمان:

بیشتر عوارض بعد از درمان از بین خواهد رفت و شما مجدداً احساس بهتری خواهید نمود چگونه می توانیم بعد از درمان مجدداً سلامتی خود را باز یابیم :

- به تنوع غذا بیشتر اهمیت دهید .
- میوه ها و سبزیجات خام و یا پخته شده که حاوی مواد معدنی و ویتامین ها و فیبر کافی هستند مصرف کنید .
- مصرف نان و غلات بخصوص غلات کامل مثل نان های سبوس دار و برنج. این مواد غذایی منبع خوبی از کربوهیدرات های پیچیده ، ویتامین ها مواد معدنی و فیبر هستند.
- پرهیز از چربی ، شکر ، نمک ، الکل ، سیگار
- محصولات لبنی کم چرب را انتخاب کنید و مقادیر نسبتاً کمی گوشت بدون چربی مرغ با روش پخت مناسب مثل بخار پز ، آب پز و کبابی استفاده کنید.
- برای دستیابی به اطلاعات بیشتر می توانید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید .

#### روش هایی جهت برگشت به عادات غذایی منظم :

ممکن است دوره درمان شما به اتمام رسیده باشد و شما احساس بهبودی داشته باشید ولی هنوز نتوانسته باشید کاملاً به وضعیت قبل از درمان باز گردید .

در این جا دستورالعمل هایی ارائه می شود که شما را در جهت بازگشتن به یک وضعیت غذایی منظم یاری کند :

#### استفراغ:

استفراغ اکثراً بدنال تهوع ناشی از درمان می باشد. بوی غذا، گاز های موجود در برخی محیط ها مثل بیمارستان نیز باعث استفراغ می شود. استفراغ یک یا دو بار در روز در حین درمان و یا بعد از درمان با داروهای جدید ضد استفراغ بر طرف می شود .

اگر شما تهوع را کنترل نمودید می توانید استفراغ را نیز کنترل نمایید .

تمرین های آرام سازی و تمرکز حواس می تواند مفید باشد.

این تمرین ها معمولاً با تنفس های عمیق و منظم و تمرکز کامل همراه است و می توانند در همه جا انجام شوند.

#### روش های جهت غلبه بر استفراغ:

در حین استفراغ از نوشیدن و خوردن غذا خودداری کنید .

- در هنگام استفراغ می توانید مایعات صاف را با یک قاشق چایخوری در هر ده دقیقه شروع و بعد با یک قاشق غذا خوری هر ۲۰ دقیقه و بعد دو قاشق غذا خوری هر ۳۰ دقیقه ادامه دهید .
- اگر نتوانستید مایعات صاف شده را تحمل کنید یک رژیم مایع کامل یا یک رژیم صاف را نیز امتحان کنید .
- از غذا های اصلی نیز با قطعات کوچکتر شروع کنید. اگر احساس بهتری پیدا کردید، رژیم غذایی منظم خود را شروع کنید .
- در ضمن اگر نتوانستید شیر را تحمل کنید از رژیم غذایی نرم به جای رژیم مایع کامل استفاده کنید، چون رژیم مایع کامل مقدار زیادی شیر دارد
- با یک متخصص تغذیه مشورت کنید .

**اسهال :**

اسهال می تواند دلایل گوناگونی مثل شیمی درمانی ، رادیوتراپی شکم ، عفونت ها، حساسیت به غذا و افسردگی روحی باشد .

در طی اسهال قبل از اینکه مواد معدنی و ویتامین های موجود در غذا جذب شوند ، دفع می شوند. ممکن است بیمار به کمبود آب در بدن دچار شود. همکاری با پزشک معالج و اجرای دستورات او کمک فراوانی در رفع این عوارض خواهد نمود .

**جهت کنترل اسهال نکات زیر را رعایت کنید:**

- در هنگام اسهال آب فراوان بنوشید .
- از غذای کمتری در روز استفاده کنید .
- از غذا ها و مایعات سرشار از سدیم و پتاسیم استفاده کنید. زیرا مواد معدنی در هنگام اسهال از بدن دفع می شود. ورزشکاران نیز در هنگام ورزش انرژی و آب زیادی دفع می کنند .
- آبگوشت بدون چربی و موز ، نارنگی ، زردآلو، هلو، پوره سیب زمینی، شربت های استاندارد و ماء الشعیر منابع خوب پتاسیم هستند .

**سعی کنید از این غذا ها استفاده کنید :**

- ماست ، پنیر
- برنج ، انواع رشته ها ، پوره سیب زمینی
- فرنی ، لعاب آرد گندم .
- تخم مرغ آب پز
- نان سفید
- سبزیجات پخته ، میوه های کنسرو شده .
- بوقلمون یا مرغ بدون چربی ، ماهی آب پز

**بررسی تاثیر ویتامین ها و مواد معدنی مکمل :**

بیشتر بیماران علاقمند هستند که در مورد تاثیر ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مکمل ها اطلاعات کافی داشته باشند که آیا در احیاء آنها نقش خواهند داشت یا نه . همان طوری که می دانید بیمارانی که تغذیه خوبی دارند، در طول دوره درمان با بیماری خود و عوارض جانبی به خوبی کنار می آیند. به هر حال مستندات علمی مبنی بر اینکه مکمل ها یا داروهای گیاهی می توانند از سرطان جلوگیری کنند وجود ندارد .

انستیتو ملی سرطان تاکید می کند که ویتامین ها و مواد معدنی از غذاهای طبیعی روزمره تامین شوند و توصیه می شود قبل از مصرف هر گونه ویتامین یا مکمل با پزشک و پرستار و متخصص تغذیه و یا داروساز حتماً مشاوره کنید . مصرف بیش از حد ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است خطرناک و مضر باشد . مقدار زیاد برخی از ویتامین ها می تواند در درمان سرطان اختلال ایجاد کرده و یا به کلی از درمان آن، جلوگیری کند برای اجتناب از هر گونه مشکل، هرگز نباید این مواد را خود سرانه مصرف کرد بایستی از راهنمایی های پزشک معالج استفاده نمود .

**درمان های جایگزین :**

ممکن است شما در مورد روش های متفاوت درمان که افراد بیمار جهت بهبودی خودشان انجام می دهند چیزهایی خوانده یا شنیده باشید .

هنگامی که یک روش درمانی همراه با روش درمانی معمول استفاده شود به آن درمان مکمل گفته می شود و اگر از یک روش درمانی به جای روش های معمول استفاده شود درمان جایگزین نامیده می شود. تعدادی از مراکز دارویی مطالعات علمی خود را روی روش های مکمل و جایگزین متمرکز کرده اند و نتایجی را ارائه داده اند و هم اکنون نیز در حال بررسی هستند تا به حال مدارک کافی در جهت مفید و مضر بودن این روش ها بدست نیامده است .

- برای استراحت از صندلی های راحت و موزیک دلخواه یا کتاب های خواندنی دلخواه استفاده کنید .
- از شدت فعالیت های معمول خود بکاهید .
- از مصرف غذا در محل های شلوغ و نا آرام پرهیز کنید .
- پیاده روی منظم و کوتاه در روزدر بر طرف کردن خستگی و افسردگی موثر خواهد بود.
- برای بهبودی روحیه خود تلاش کنید .

#### پیشگیری از مسمومیت های غذایی :

بیماران سرطانی به علت اینکه سیستم ایمنی بدن آن ها مختل می شود مستعد عفونت می باشند زیرا داروهای شیمیایی بر روی مغز استخوان تاثیر می گذارند و تولید گلبول های سفید خون و کارکرد آنها (سلول هایی که با بسیاری از انواع عفونت ها مبارزه می کنند ) را دچار مشکل می کند.

#### روش هایی جهت غلبه بر عفونت :

- شستن دستها به طور مرتب ، قبل از غذا ، بعد از اجابت مزاج و بعد از لمس حیوانات
- مصرف میوه ها و سبزیجات شسته شده و ضد عفونی شده . بعضی میوه ها که ضد عفونی نمی شوند (مثل تمشک )، از خوردن آنها خودداری کنید .
- در هنگام بریدن میوه از تمیزی چاقو مطمئن باشید .
- غذا را در یخچال نگهداری کنید .
- از پختن گوشت و تخم مرغ کاملاً مطمئن باشید .
- از خوردن ماهی و صدف خام خودداری کنید .
- لبنیات را به صورت پاستوریزه استفاده کنید .

#### از خوردن این غذا ها خودداری کنید :

- غذاهای پر چرب ، غذاهای سرخ شده .
- سبزیجات خام ، میوه ها و غذاهای فیبردار مثل کلم بروکلی ، لوبیای خشک ، کاهو ، هلو و گل کلم
- غذا یا نوشیدنی خیلی گرم یا خیلی سرد ( هم دما با درجه حرارت اتاق باشد )
- نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه، شکلات .
- اگر اسهال ناگهانی است تا ۱۲ الی ۱۴ ساعت، فقط از مایعات استفاده شود .
- پرهیز از فراورده های شیر ( بعضی بیماران که شدت اسهال در آنها کم است نیم الی یک فنجان می توانند از فراورده های شیر استفاده کنند).
- اگر نیاز به رژیم غذایی مخصوص داشته باشید با پزشک معالج یا کارشناس تغذیه در موارد مخلوط های رژیمی در دوره درمان سوال کنید .

#### رژیم مخصوص برای نیاز های ویژه

هنگامی که شما به دلیل ابتلا به سرطان یا درمان آن نیاز های خاص داشته باشید پزشک یا کارشناس تغذیه رژیم غذایی ویژه ای به شما توصیه می کنند .

به عنوان مثال در مواقعی که مشکلات دهانی و بلعی دارید باید از رژیم غذایی ملایم تری استفاده کنید. اگر شما احتیاج به یک رژیم غذایی خاص دارید که مقدار لاکتوز آن کم باشد به یک رژیم غذایی کم لاکتوز نیاز دارید .

رژیم های غذایی خاص دیگر شامل رژیم مایع صاف ، رژیم مایع کامل و رژیم کم فیبر است .

تعدادی از رژیم های خاص، کاملاً متعادل بوده و می توانند طولانی مدت نیز بکار برده شوند.

رژیم های دیگر نباید بیشتر از چندین روز دنبال شوند زیرا مواد معدنی کافی برای مدت طولانی را ندارند. همچنین حتما رژیم های قبلی خود را با پزشک معالج و کارشناس تغذیه

در میان بگذارید زیرا ممکن است بیماری هایی مثل دیابت ، بیماری های کلیوی یا قلبی داشته باشید .

### عدم تحمل لاکتوز :

**عدم تحمل لاکتوز** یعنی بدن شما نمی تواند قند شیر را که لاکتوز نامیده می شود جذب کند از قبیل لبنیات مانند پنیر یا بستنی یا غذاهای که با شیر درست می شوند مانند پودینگ که حاوی لاکتوز می باشند. حساسیت به لاکتوز ممکن است بعد از درمان و یا به دلیل استفاده از آنتی بیوتیک ها و یا رادیوتراپی معده و یا هر نوع درمان که در فرآیند همضم اختلال ایجاد کند، رخ دهد .

بخشی از روده شما که وظیفه جذب لاکتوز را بعهده دارد ممکن است در طول دوره درمان به طور مناسب کار نکند .

برخی علائم حساسیت به لاکتوز (گاز ، نفخ ، درد شکمی و اسهال ) پس از چند هفته یا چند ماه با بهبودی روده از بین خواهند رفت. با پزشک معالج و کارشناس تغذیه جهت تغییر دائمی و ضروری عادات غذایی مشورت کنید .

### یبوست :

بعضی از داروهای سرطان و نیز داروهای ضد درد یبوست ایجاد می کنند .

در این هنگام باید به بدن مایعات و فیبر کافی رسانده شود .

### روش های جهت غلبه بر یبوست :

- نوشیدن ۸ لیوان مایعات در روز.
- نوشیدن مایعات گرم .
- با پزشک معالج در مورد امکان افزایش فیبر غذایی خود مشورت کنید (در برخی از انواع سرطان ها رژیم غذایی پر فیبر توصیه نمی شود).

- اگر مشکلی وجود نداشت از مواد غذایی مانند غلات کامل نان های سبوس دار ، میوه های خشک (خشکبار) ، سبوس گندم ، جوانه گندم ، میوه ها و سبزیجات تازه ، نخود و لوبیای خشک استفاده کنید .

- سیب زمینی را با پوست آن مصرف کنید . البته همراه با رژیم پر فیبر باید حتما مایعات کافی بنوشید.

- **یک دستورالعمل ساده به شما معرفی می کنیم که به رفع یبوست کمک می کند: سس سیب و آلو .**

- ورزشهای منظم در روز طبق نظر پزشک معالج (پیاده روی )

- در صورت ادامه یبوست از داروها طبق نظر پزشک استفاده کنید .

### خستگی و افسردگی :

بیشتر روش های درمان سرطان سنگین بوده و برای هفته ها یا ماه ها طول می کشند که ممکن است عوارض آنها از خود بیماری بیشتر باشد و در بسیاری از بیماران باعث ناراحتی و افسردگی شده و موجب اختلال در غذا خوردن ، خواب نا کافی ، کاهش فعالیت و فقدان تمرکز می شوند .

حتما با پزشک معالج جهت بهبودی در ارتباط باشید .

### روش هایی جهت غلبه بر خستگی و افسردگی :

- صحبت کردن با دوستان و فامیل و پزشک متخصص و مشاور. سعی کنید از صحبت کردن واهمه نداشته باشید .
- با نحوه درمان خود ، عوارض جانبی آن و راه های غلبه بر آن آشنا شوید. این مساله در کنترل بیماری به شما یاری می کند هر چیزی را که لازم می دانید پرسید .
- استراحت کافی داشته باشید .
- چرت زدن (خواب کوتاه ) در طی روز داشته باشید .