

## تغذیه در دوره شیمی درمانی و پرتو درمانی :

### مقدمه:

تغذیه مناسب در ضمن اجرای شیمی درمانی بسیار مهم است. تغذیه خوب یعنی انتخاب رژیم غذایی مناسبی که تمامی 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 تامین نماید. افرادی که تغذیه مناسب دارند می توانند با عوارض داروهای شیمی درمانی بهتر مقابله کنند. در اثر پرتو درمانی و شیمی درمانی مشکلات تغذیه ای به شرح ذیل برای بیماران مبتلا به سرطان به وجود می آید



کم خونی  
خشکی دهان، بلع مشکل، زخم دهان  
بی اشتها  
تغییرات حس چشایی  
یبوست  
اسهال  
تهوع و استفراغ

### کم خونی:

حدود 40 تا 60 درصد بیماران سرطانی کم خونی دارند. این امر به دلیل عوارض پرتو درمانی است.

در صورت لزوم پزشک مکمل آهن یا تزریق خون را توصیه می کند. ولی بیمار نباید خودسرانه مکمل آهن مصرف نماید.

بیماران باید رژیم غذایی متعادلی با مصرف کافی گروه گوشت و پروتئین های با کیفیت بالا داشته باشند.

مصرف منابع غذایی آهن که منبع خوب پروتئین نیز است، باید افزایش یابد.

جای نباید تا یک ساعت قبل و بعد از غذا مصرف شود.

مصرف منابع ویتامین C مانند آب پرتقال، گوجه فرنگی همراه با غذا جذب آهن را افزایش می دهد.

### بی اشتهایی:

تعداد وعده های غذایی را افزایش (6 وعده به جای 3 وعده) و حجم آن را کاهش دهید.

مقداری آرد، پودر جوانه گندم، بلغور گندم به غذای مایع مانند سوپ و آش اضافه کنید.

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

می دهد.

غذاهای مورد علاقه بیمار برای وی تهیه شود و از چاشنی های گوناگون مثل آبغوره و آبلیمو برای افزایش اشتها استفاده شود.

اگر بیمار زود احساس سیری می کند تا یک ساعت قبل از غذا و در بین غذا از مصرف آب و مایعات خودداری شود و سبزیجات خام مثل سالاد را بعد از خوردن غذای اصلی میل شود و همچنین مصرف غذاهای سرخ شده کاهش یابد.

### تغییرات حس چشایی:

بیماران ممکن است از تغییر حس چشایی شکایت کنند، مثلاً روی طعم گوشت حساس می شوند و از طعم آن ناراضی اند. در چنین شرایطی از دیگر جانشین های گروه گوشت مثل مرغ، بوقلمون، انواع ماهی، تخم مرغ، حبوبات، آجیل استفاده کنید.

مقادیر بیشتری طعم دهنده در تهیه غذاها استفاده کنید ولی در مصرف شکر و نمک زیاده روی نکنید.

## یبوست:

در درمان یبوست بیمار مصرف مایعات کافی ( روزی 8 لیوان )، مصرف کافی میوه و سبزیجات، فعالیت بدنی متناسب با شرایط بیمار می تواند موثر باشد.

## اسهال:

در دوره های اسهال، ضمن اطلاع به پزشک معالج باید مصرف مایعات، چای، انواع میوه ها و آبمیوه ها و دفعات تغذیه را افزایش داد. به هیچ عنوان از نوشیدنی های قندی غلیظ مانند نوشابه نباید استفاده کرد.

## تهوع و استفراغ:

نفس عمیق کشیدن، قراردادن تکه های یخ در دهان مفید است.

غذا در دفعات زیاد و حجم کم مصرف شود.

غذا نباید دارای بو و مزه تند باشد.

پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده.

ماست، مرغ آبپز و میوه های کمپوت شده مناسب اند.

در بیماری که استفراغ می کند، تغذیه نباید قطع شود و در هنگام خواب، سر باید بالا قرارگیرد.



## خشکی دهان، بلع مشکل و زخم دهان :

مکیدن آبنباتهای ترش، لیمو، تکه های یخ و جویدن آدامسهای بدون قند به افزایش بزاق می انجامد.

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 شیرخشک، روغن مایع یا کره و...) یا با قوام نرم (که از طریق مخلوط کردن غذاها در مخلوط کن به دست می آید) به وی داده شود

مرکز پزشکی آموزشی و درمانی امام حسین (ع)

## واحد تغذیه و رژیم درمانی

