

رژیم غذایی در سرطان

از آنجایی که درمان سرطان می تواند منجر به نوسانات در اشتها و وزن بدن شود، مهم است که به رژیم غذایی خود توجه زیادی داشته باشید.

۱- غذاها را در حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید. (حداقل ۳ وعده و ۳ میان وعده) غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید.

۲- نسبت به قبل پروتئین بیشتری بخورید. سینه مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، حبوبات و کینوا، شیر و ماست پروبیوتیک و پنیر کم چربی را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

۳- هر روز میوه ها و سبزی رنگی مثل انار، سیب قرمز، گیلاس و هلو، گوجه فرنگی، کدو حلوایی، کلم بنفش و کلم بروکلی و ... استفاده کنید.

۴- جهت بالابردن کالری و پروتئین به غذاهای خود آجیل و کره بادام زمینی، تخم مرغ و روغن زیتون و کانولا اضافه کنید. (اجیل را قبل از مصرف کمی تفت بدهید یا در میکروفر ضد عفونی کنید).

۵- غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایید. (با استفاده از ادویه جات و لیموترش طعم غذای آب پز را بهتر کنید). از غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چرب و غذاهای کبابی پرهیز نمایید

۶- از مصرف روغن ها و چربی های جامدو پیه و دنبه و روغن محلی پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کُزرا و زیتون می باشد.

۷- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پر چرب، سس های سفید، کره، خامه و شیرینی های خامه مصرف گوشت قرمز کم چربی به دو بار در هفته کاهش یابد. از مصرف سوسیس، کالباس، و سایر مواد غذایی گوشتی فرآوری شده همانند همبرگر و غیره پرهیز نمایید

۸- غذاهای گرم را بلافاصله بعد از خنک شدن مصرف نمایید و از مصرف مجدد آنها برای وعده های غذایی بعد پرهیز نمایید.

در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن، توصیه های زیر را رعایت نمایید:

۱- قبل از تهیه غذاها، کلیه ظروف، وسایل و مواد غذایی مورد نیاز را کاملاً بشویید.

۲- قبل از مصرف غذاها، دست های خود را با آب ولرم و صابون به خوبی بشویید.

۳- تمامی میوه ها و سبزیجات را قبل از اینکه مصرف کنید بشویید میوه هایی که نمی توانید به درستی بشویید مثل تمشک و انگور مصرف نکنید. میوه ها و سبزیجاتی که سطح سفت دارند مثل خربزه، قبل از بریدن به درستی بشویید. هنگامیکه میوه ای پوست کنده می شود مصرف شود و مجدداً برای استفاده بعدی در یخچال قرار داده نشود.

۴- قبل و بعد از آماده کردن غذا دست و چاقو و تخته گوشت خود را بشویید یک تخته برای گوشت و یک تخته جدا برای میوه و سبزی استفاده کنید.

۵- برای ذوب شدن یخ گوشت و ماهی و بوقلمون و مرغ آنها را در یخچال بگذارید و یا در ماکروفر قرار دهید آنها را بیرون قرار ندهید.

۶- گوشت و مرغ و بوقلمون و تخم مرغ را کامل بپزید گوشت نباید به هیچ عنوان داخلش صورتی و نپخته باشد تخم مرغ نیز باید سفت باشد به طور کامل پخته شود.

۷- از مصرف ماهی خام و صدف خام و سوشی پرهیز کنید.

۸- اطمینان حاصل کنید که تمام آبمیوه ها و محصولات لبنی و عسلی که مصرف میکنید پاستوریزه باشند.

۹- غذاها و نوشیدنی هایی که تاریخ مصرفشان گذشته و تازه نیست مصرف نکنید.

۱۰- در رستورانهای سلف سرویس و سالاد بار و بوفه ها غذا نخورید.

۱۱- مصرف سبزی ها و میوه ها به صورت پخته مجاز می باشد.

۱۲- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه پرهیز شود. همچنین سایر محصولاتی که از شیر تهیه می شوند همانند بستنی ها بایستی پاستوریزه باشند.

۱۳- از مصرف عسل غیر پاستوریزه و آبمیوه های غیر پاستوریزه پرهیز شود.

۱۴- از مصرف ادویه های خام و سایر مواد گیاهی مشابه به صورت خام پرهیز نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



۳- در هنگام مصرف وعده های غذایی سعی گردد غذاها بعد از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند تا بوی آنها باعث تشدید حالت تهوع نگردد.

۴- در هنگام تهیه غذا حتما هواکش آشپزخانه را روشن نمایید و یا پنجره ها را تا حدودی باز کنید تا از شدت بوی غذا در منزل که سبب تشدید حالت تهوع می گردد جلوگیری شود.

۵- در رژیم غذایی خود از میوه ها و سبزی هایی که دارای طعم ملایم هستند استفاده نمایید.

۶- در مواقعی که دچار حالت تهوع هستید از مواد غذایی نشاسته ای و خشک همانند بیسکویت های ساده استفاده نمایید.

۷- سعی کنید تا حد امکان از مصرف مایعات همراه با غذاها پرهیز نمایید. بهتر است مایعات در فاصله وعده های غذایی به میزان کافی مصرف شود.

۸- از مصرف مایعات با معده خالی پرهیز نمایید.

۹- جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات با طعم مناسب بویژه آب نبات های با طعم نعنا می تواند در بهبود حالت تهوع مؤثر باشد.

زخم های دهانی

۱- غذاهای نرم که راحتتر بلعیده میشوند مانند سوپ، حلیم و فرنی و آبگوشت بخورید.

۲- از مصرف غذاهای تند و پر ادویه و ترش پرهیز کنید.

۳- غذا را با دمای معتدل یا خنک هستند استفاده کنید .

۱۵- غذاهایی که لازم است در سرما نگهداری شوند را بر حسب نوع ماده غذایی در یخچال یا فریزر نگهداری نمایید و از مصرف غذاهایی که بیش از دو ساعت بیرون از یخچال بوده اند پرهیز نمایید.

۱۶- از مصرف غذاهای آماده موجود در اغذیه فروشی ها و مواد غذایی ارائه شده توسط دستفروش ها پرهیز نمایید.

۱۷- از مصرف مواد غذایی تاریخ گذشته و مواد غذایی کپک زده پرهیز نمایید. از مصرف مواد غذایی کنسرو شده که شکل قوطی های کنسرو آنها تغییر کرده است، مواد غذایی موجود در جعبه های آسیب دیده و همچنین مواد غذایی که روکش پلاستیکی آنها آسیب دیده است پرهیز نمایید.

۱۸- بیمارانی که پیوند مغز استخوان زده اند بهتر است تا ۱۰۰ روز بعد از پیوند از مصرف میوه ها و سبزی های خام پرهیز کنند.

۱۹ - مصرف گوشت قرمز را در رژیم غذایی بعد شیمی درمانی محدود کنید و سعی کنید از سایر منابع پروتئینی بیشتر استفاده کنید.

۲۰ - در صورت مصرف نوشیدنی های الکلی، مصرف آنها را قطع کنید و در برنامه غذایی شما جایی نداشته باشند.

۲۱ - در هنگام کباب کردن غذا یا گوشت، قسمت های سوخته شده به هیچ وجه استفاده نشوند. این مسئله در مورد ته دیگ هم صدق میکند.

در صورت حالت تهوع، توصیه های زیر را رعایت نمایید:

۱- وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.

۲- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچربی، مواد غذایی خیلی شیرین، غذاهای پرادویه و غذاهای نفاخ تا حد امکان اجتناب نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی		کد : PM-06-145-A	
عنوان		رژیم غذایی در سرطان	
تهیه کننده		صدیقه احمدی دکترای تغذیه، شبهنم باقری کارشناس ارشد تغذیه	
تأیید کننده		کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۳		سال بازبینی : ۱۴۰۷	
منبع :		<u>Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process 2020</u>	
پزشک تایید کننده دکتر سیدعلی هاشمی		 	
ناظر کیفی دکتر سیدعباس رخشا		 	