از منبع پروتئینی دریافت کافی داشته باشید مانند سفیده تخم مرغ، عدس و لوبیا، شیر، بوقلمون، ماست

- نکته: در صورت کاهش پلاکت از مصرف رقیق کننده-های خون مانند زنجبیل پرهیز کنید.

زخم و آفت دهان

در صورت ابتلا به زخم دهان از مصرف موارد زیر پرهیز نمایید:

- نوشابه‌های گازدار، گوجه فرنگی، سس و رب گوجه فرنگی، آلو، ادویه جات به جز زردچوبه، نان‌های خشک، سس‌های مایونز، مرکبات و میوه‌های ترش، مواد غذایی داغ و شور

- در صورت بروز آفت دهان مواد غذایی را به شکل پوره و یا سوپ میل کنید و از قاشق کوچکتر (مربا خوری) استفاده نمایید.

- مصرف شیرمیوه‌ای، ماست شیرین، فرنی، پالوده طالبی و مکیدن یخ بسیار مناسب است. نوشیدنی‌ها را با نی میل کنید.

- نان تست تازه برای شما بهتر است. نان‌های خشک مصرف نکنید.

سایر توصیه‌ها

در صورت داشتن یبوست راه حل‌های زیر کارساز است: نوشیدن یک لیوان آب یخ در اول صبح ناشتا، خوردن لبو، خوردن عناب با مقداری آب

- در صورت داشتن اسهال، کته هویج همراه نمک و ماست پروبیوتیک میل کنید.

جهت پیشگیری از سوختگی ناشی از رادیوتراپی مایعات کافی بنوشید و مصرف چای پررنگ، قهوه و نسکافه را حذف کنید.

اگر به سرطان‌های وابسته به هورمون مبتلا هستید موارد زیر را مصرف نکنید:کنجد و محصولات آن (حلوا ارده و ارده)، زیره، دمنوش‌های نعنا، پونه و گل گاوزبان (بعلت داشتن فیتو استروژن‌ها)

- در صورت داشتن خشکی دهان آب نبات بمکید یا آدامس بجوید و لب‌های خود را مرطوب نگه دارید و در صورت نداشتن زخم دهان بستنی یخی ترش یا یخ در بهشت میل کنید.

- در صورت احساس تغییر حس چشایی غذای خود را در ظروف پلاستیکی و شیشه‌ای میل کنید.

- به محض مطلع شدن از ابتلا به سرطان تمام مکمل‌هایی که از قبل می‌خوردید را قطع کنید.

- فعالیت بدنی حداقل ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه از عود و پیشرفت بیماری پیشگیری می‌کند.

دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

توصیه‌های غذایی در شیمی درمانی و رادیوتراپی

مدیریت امور بیماریها، معاونت درمان

دانشگاه علوم پزشکی ایلام

واحد تغذیه بالینی

تغذیه نقش مهمی در بهبود و تسهیل روند درمان در بیماران مبتلا به سرطان دارد. تغذیه صحیح بسیاری از عوارض شیمی درمانی را کاهش می‌دهد و بیماران با اجرای نکات ساده تغذیه‌ای از شدت عوارض ناشی از شیمی درمانی از جمله (ضعف و بی اشتهایی، زخم‌های دهانی، تهوع، اسهال و یبوست) در امان خواهند بود.

تقویت سیستم ایمنی

سیستم ایمنی در بدن ما مهم‌ترین عامل در مبارزه با سلول‌های سرطانی است. اگر فرد دچار تنش و استرس طولانی مدت باشد یا دریافت مواد مغذی آنتی اکسیدانی پایینی داشته باشد سیستم ایمنی در مبارزه با سرطان بسیار ضعیف می‌شود. از طرف دیگر تزریق داروهای شیمی باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود.

لذا بیماران باید مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی را در برنامه غذایی خود داشته باشند مانند: انواع فلفل دلمه‌ای خام، کلم بنفش، لیموترش و انواع مرکبات، کیوی، هویج، انبه، لبو یا چغندر، خرمالو، طالبی و انواع جوانه‌ها

* تذکر: در صورتی که بیمار دچار زخم دهانی باشد مصرف مرکبات توصیه نمی‌شود.

پروبیوتیک‌ها باعث بهبود عملکرد و تکامل سیستم ایمنی می‌شوند. مصرف ماست و لبنیات پروبیوتیک توصیه می‌شود.

تذکر: تعدادی از مواد غذایی باعث تحریک سیستم ایمنی و در نتیجه عوارضی مشابه مسمومیت شده لذا توصیه می‌شود بیماران حین شیمی درمانی مصرف نکنند عبارتند از: توت فرنگی، توت، توت و انجیر خشک، آلو و لواشک، آلبالو خشک و شاتوت

مصرف تنقلات رنگی مانند پاستیل، پفک و آبنبات و ...، به علت داشتن مواد رنگی سبب ضعف سیستم ایمنی می‌شوند.

ضعف و بی اشتهایی

یکی از مشکلات رایج پس از تزریق داروهای شیمی درمانی است که همین مسئله سبب کاهش دریافت غذا و در نتیجه ضعف بدن و ضعف سیستم ایمنی می‌شود.

- برای پیشگیری از این موضوع در روزهای اول پس از تزریق، مصرف پودرهای پروتئینی توصیه می‌شود. البته محاسبه میزان مورد نیاز بر عهده کارشناس یا متخصص تغذیه است.

- حلیم همراه با گردوی آسیاب شده و مقداری گوشت مرغ یا بوقلمون به شرط عدم مصرف روغن جامد بسیار مفید بوده و برای بیماران خوشایند است.

- مصرف ژله همراه با تکه‌های میوه بین بافت ژله در کاهش بی اشتهایی و تهوع مفید است.

- در صورت داشتن تعریق پس از شیمی درمانی برای پیشگیری از خستگی ناشی از تعریق منابع پتاسیم مانند پسته نمکی، زیتون، سیب زمینی و موز توصیه می‌شود.

تهوع و مشکلات معده

- صبح‌ها قبل از برخاستن از تختخواب یک عدد نان سوخاری جویده و بعد از ۱۵ دقیقه بلند شوید.

- به افرادی که مبتلا به زخم دهان هستند خوردن نان سوخاری توصیه نمی‌شود.

- در ۳ روز اول پس از تزریق داروی شیمی درمانی مواد غذایی مصرف کنید که سریع از معده خارج شده و سنگین نباشد. مثلا به جای نان سنگک یا بربری از نان سفید (تست) استفاده نمایید.

- غذای چرب و سرخ کردنی، گوشت ماهیچه، دل و جگر، خامه و کره و آب میوه شیرین مصرف نکنید.

- بوییدن پوست خراش داده لیموترش تازه نقش مهمی در کاهش تهوع دارد.

- مصرف مواد غذایی و غذاها به صورت سرد توصیه می‌شود.

- میوه‌ها را قبل از مصرف تکه تکه کرده و در فریزر گذاشته سپس مصرف کنید (میوه‌های ترش بهتر هستند در صورت نداشتن زخم دهان)

- در صورت داشتن درد و اسپاسم معده مواد غذایی زیر را کم یا حتی حذف کنید: منابع پروتئینی مانندگوشت ها، تخم مرغ، شیر و حبوبات، چای و قهوه و دمنوش، ادویه جات، سبزیجات

مواد غذایی که می‌توانید مصرف کنید شامل میوه جات فقط به شکل پخته، سیب زمینی پخته، هویج پخته، نان‌های سفید، ماست کم چرب، برنج نرم و اندکی گوشت مرغ

کاهش پلاکت و گلبول‌های سفید

- یکی از مشکلات شایع حین شیمی درمانی است که تزریق بعدی را به تعویق می‌اندازد. در این هنگام توصیه می‌شود: دریافت کافی از منابع ویتامین ث مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیمو شیرین داشته باشید.