

نکات تغذیه ای در زمان شیمی درمانی

- از بین میوه های مصرفی در طول روز، آنهایی که رنگ نارنجی زرد و قرمز دارند) نظیر انبه، خرمالو، انگور قرمز، پرتغال درون قرمز) برای سلامت شما مهمتر هستند.



- مصرف روزانه انار قرمز با دانه های پررنگ سبب افزایش اشتها و بهبود در زمان شیمی درمانی می شود.



- از بین انواع چای، چای سبز بیشترین فواید را برای شما خواهد داشت.
- مصرف روزانه پودر سبوس گندم به همراه ماست، سوپ، آش و دیگر غذاها سبب افزایش اشتها و رفع مشکل کم اشتهایی شما می گردد.
- حتماً روزانه چه به همراه وعده صبحانه و چه در سایر وعده های غذایی از ۲ عدد گردو استفاده نمایید.



- آجیل خام نظیر گردو، پسته و بادام را به شکل پودر در آورده و همراه با ماست یا فرنی یا سوپ خود میل نمایید. این کار سبب دریافت مقادیر کافی انرژی در رژیم غذایی شما می گردد.
- به جای مصرف ماست و دوغ معمولی در صورت در دسترس بودن از ماست و دوغی استفاده نمایید که واژه پروبیوتیک روی بسته بندی آن آمده باشد. پروبیوتیک همان باکتری های مفیدی هستند که به طور طبیعی در دستگاه گوارش ما زندگی کرده و سبب تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن ما می گردند.
- جهت پیشگیری از سردرد و سرگیجه به ویژه در روزهای شیمی شکلات، آبنبات، نبات و تافی از خرما، انجیر و توت خشک استفاده نمایید.





- مصرف ۳ عدد تخم مرغ را در هفته فراموش نکنید چرا که سفیده تخم مرغ سبب تامین مقادیر کافی پروتئین در رژیم غذایی شما خواهد شد.
- در صورتی که به مشکلات دستگاه گوارش مبتلا نیستید، حتماً روزانه از کلم به ویژه کلم بنفش استفاده نمایید. رنگدانه بنفش سبب کاهش عوارض شیمی درمانی می گردد.
- مصرف گوجه فرنگی، هویج و انواع مرکبات در طول روز سبب تقویت بهتر سیستم ایمنی شما و مبارزه بهتر با بیماری می گردد.



- حتما در طول روز از کنجد خام استفاده کنید تا مقادیر کافی اسید چرب امگا ۳ که برای شما ضروری است را تامین نمایید.
- چنانچه خشکی دهان دارید. همواره یخ یا آبناات کوچکی که طعم ترش لیمویی دارد در دهان داشته باشید. جویدن آدامس های ترش نیز گاهی مواقع به بهبود شما کمک می کند.
- بین انواع گوشت، گوشت ماهی به ویژه در زمانهایی که شیمی درمانی می کنید بهتر هضم شده، به علاوه دریافت آن سبب تامین مقادیر کافی آنتی اکسیدان می گردد.
- چنانچه پرتودرمانی در ناحیه شکم انجام می دهید. ممکن است با خوردن شیر دچار نفخ و دل درد شوید، در این مواقع توصیه می شود به جای شیر از ماست پروبیوتیک استفاده کرده و دریافت غذاهای چرب و سرخ کرده را به حداقل برسانید.
- مصرف زله، بستنی و دسر چنانچه به دیابت مبتلا نیستید، در مواقع بی اشتها می تواند به بهبود اشتها کمک نماید.
- چنانچه پرتودرمانی در ناحیه صورت و گردن انجام می دهید، به جهت اینکه ممکن است به زخمهای دهانی مبتلا شوید، از مصرف انواع نوشابه، گوجه فرنگی، رب، سس گوجه فرنگی، مرکبات، مرکبات، آبلیمو و ادویه جات جلوگیری نمایید.
- جهت تامین ویتامین های گروه B که اشتها را افزایش می دهند حتما از نان های سبوس دار نظیر سنگک، پودر سبوس در مواد غذایی و مالشعیر استفاده نمایید.



- به جهت افزایش میل به غذا خوردن، از منابع غذایی نظیر بادام زمینی، گردو و انواع گوشت در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.
- مصرف روزانه آب میوه طبیعی نظیر آب سیب و هویج به همراه کمی عسل در رژیم غذایی سبب افزایش انرژی شما خواهد شد.
- مصرف خانواده کلم و گل کلم موجب تخریب مواد سرطان زا می شود.



- مصرف پیاز، سیر، خطر سرطان معده را کاهش می دهد.
- مصرف انار از سرطان پروستات پیشگیر می کند.
- مصرف هویج، گوجه فرنگی و مرکبات در برنامه غذایی روزانه موجب کاهش خطر سرطان کولون می شود.
- مصرف پیاز، چای سبز، انگور، مرکبات نیز به توقف تغییرات بدخیم در سلول ها منجر می شود.
- منابع غذایی اسید فولیک مانند سبزی های برگ سبز کاهش خطر سرطان کولون و سینه و منابع غذایی ویتامین E (مانند روغن جوانه گندم و آفتابگردان) کاهش خطر سرطان پروستات را نشان داده است.
- غذاهای دریایی به علت داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، سلنیوم، روی، ویتامین E و... در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها به خصوص سرطان پستان و روده نقش مهمی دارند.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۳۲



نکات تغذیه ای در زمان شیمی درمانی



مطربیم کننده: مبین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش به بیمار)
تأیید کننده: دکتر نفیسه انصاری نژاد (فوق تخصص خون و سرطان بالغین، عضو هیئت
علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان تارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>