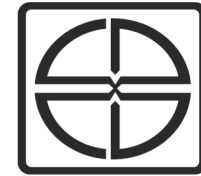


راهنمای غذایی در سرطان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

معاونت آموزشی و پژوهشی

واحد تغذیه

تهیه و تنظیم: مهسا رضائی

(کارشناسی ارشد تغذیه بالینی)

بهار ۱۴۰۳

K(E.R)EPP110/06/1401/0



منابع

- National Cancer Institute, Eating Hints before, during and after Cancer Treatment 2018 [Available from: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf>]
- American Cancer Society, nutrition for the person with cancer during treatment a guide for patients and families 2019 [Available from: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en...>]
- The Diabetic Exchange List (Exchange Diet) : Glycemic Research Institute, Washington. D. C.
- The Exchange List System for Diabetic Meal Planning : University of ARKANSAS division of Agriculture

مایعات صاف

آب سوپ صاف بدون چربی، آب گوشت یا مرغ بدون چربی، آب میوه صاف و بدون پالپ، آب، چای کم رنگ

مایعات کامل

آب گوشت، آب سبزیجات، سوپ غلیظ گوشت، آب میوه، شیر، ماست، ژله، عسل، بستنی

رژیم پوره و نرم

انواع گوشت پخته و نرم، پنیر نرم، تخم مرغ رنده شده، انواع سوپ، میوه رسیده نرم یا له شده، کمیوت میوه، ماست، فرنی، شله زرد، دنت، کرم کارامل ساده، بستنی، اسموتی، سبزیجات پخته پوره شده (هویج، لوبیا سبز، کدو، چغندر و ...)، پوره میوه، پوره سیب زمینی، پوره مرغ، پوره گوشت، غلات پخته و نرم، برنج پخته له شده (کته)، هوموس، بودینگ، ماکارونی و نودل نرم، بیسکویت نرم شده با شیر

رژیم کم فیبر

نان سفید، کته برنج سفید، ماکارونی بدون سبوس، انواع رشته، نودل، سیب زمینی پخته بدون پوست، انواع گوشت (مرغ، ماهی، قرمز) نرم، پنیر نرم، تخم مرغ، آب میوه جات و سبزیجات، هویج پخته، کمیوت هلو یا گلابی، لبنیات، چوب شور، کره، روغن، سس مایونز

رژیم پر فیبر

غلات سبوس دار، جو پرک، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار، سبزیجات (سبزیجات برگ سبز، ذرت، کلم ها)، سیب زمینی با پوست، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود)، میوه جات خشک مانند زردآلو، خرما، آلو، کشمش، سبوس، مغزها، گرانولا، ذرت بو داده، سوپ سبزیجات، میوه ها با پوست

افزایش کالری و انرژی غذا

کره ذوب شده را روی برنج یا سیب زمینی یا نان بریزید، خامه (افزودن به دسر، کیک، سوپ)، مایونز یا سس سالاد (افزودن به سالاد ها، ساندویچ ها)، افزودن عسل به کیک، شیر پر چرب (افزودن به سوپ، به مرغ حین پخت)، افزودن پنیر به ساندویچ یا املت، افزودن مغزها و گرانولا (به کیک و کلوچه و بستنی و پودینگ و ماست و یا ترکیب کردن با مغزها و میوه های خشک برای میان وعده)، افزودن میوه جات خشک به کیکها و پودینگها، افزودن روغن زیتون به سالاد یا سوپ یا روی برنج، افزودن تخم مرغ به سالاد یا ساندویچ یا پوره ها

افزایش پروتئین غذا

افزودن پنیر به نان یا ساندویچها یا تخم مرغ، افزودن شیر به جای آب به نوشیدنیها یا حین پخت غذا به سوپ یا پودینگ یا غلات، افزودن شیر خشک به سوپ یا پودینگها یا کیک و مافین، افزودن تخم مرغ به ساندویچ یا سالاد یا کیک یا پورهها یا پنیکها، افزودن مغزها و جوانهها به سالادها یا نان یا کیک و کلوچهها یا ریختن روی ماست و غلات و بستنی یا افزودن به سس ماکارونی، افزودن کره بادام زمینی یا کره سایر مغزها به ساندویچ یا سس یا کیک یا بیسکویت یا سالاد یا روی میوه، افزودن حبوبات به برنج یا سوپ یا سالاد یا ماکارونی، افزودن پودر حبوبات به سوپها، افزودن سینه مرغ پخته به سالادها، گنجاندن گوشتها (مرغ، ماهی، قرمز) در وعده های غذایی اصلی، تهیه پنیک با پودر پروتئین وی. تهیه نوشیدنی پروتئینی با پودر پروتئین وی، تهیه محصولات لبنی خاص غنی شده با پروتئین مثلاً شیر یا ماست پاستوریزه و استریلیزه با پروتئین بالاتر

میان وعده و اسنک های ساده

یک تهیه شده با سفیده تخم مرغ، مافین، کلوچه، گرانولا (شامل مغز، دانه ها و غلات)، بستنی، شربت، ماست، ماست منجمد، شیر، شیر کائو، شیر موز، کره مغزها (کره بادام، کره بادام زمینی و...)، پنیر، غلات صبحانه، شیرینی ها، چوب شور، آب میوه ها، میوه ها (تازه، منجمد، کنسرو شده، خشک)، مغزیجات و دانه ها، ذرت بو داده، پودینگ، فرنی، ساندویچ تخم مرغ یا پنیر یا کره بادام زمینی، سوپ ها با پایه گوشت، سبزیجات (خام، پخته)، ژلاتین

مواد غذایی مجاز و غیر مجاز در تهوع

مجاز: گوشت های پخته (قرمز، مرغ، ماهی)، گوشت های پخته سرد شده، تخم مرغ آب پز، ماست کم چرب، نان خصوصاً خشک و یا تست، چوب شور، کته برنج، نودل ساده، سیب زمینی تنوری یا پوره سیب زمینی، میوه تازه یا کمپوت شده، نوشیدنی میوه ای سرد، نوشیدنی های فاقد کافئین

غیر مجاز: گوشت چرب و یا سرخ شده، سوسیس و کالباس و پیکن، تخم مرغ نیمرو، میلک شیک، دونات، کیک و کلوچه، پنیک، چیپس، سیب زمینی سرخ شده، سبزیجات سرخ شده و یا پر ادویه، الکل، قهوه، بستنی، زیتون، خامه، فلفل و ادویه، سس تند

ترکیبات مورد نیاز جهت پوره ها

پوره مرغ: ۱۰۰ گرم سینه مرغ پخته + ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته + ۱۰۰ گرم هویج پخته + ۲۰ گرم جعفری تازه خرد شده + ۳۰ گرم کره پاستوریزه + نمک و فلفل و پودر سیر به مقدار لازم

پوره گوشت: ۹۰ گرم گوشت قرمز بدون استخوان پخته + ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته + ۶۰ گرم هویج پخته + ۳۰ گرم کره + ۲۰ گرم جعفری خرد شده تازه + نمک و فلفل و پیاز یا پودر سیر به مقدار لازم

پوره سیب زمینی: ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته + ۴۰ گرم شیر پاستوریزه پر چرب + ۲۵ گرم کره پاستوریزه + ۲۰ گرم جعفری خرد شده تازه + نمک و فلفل به مقدار لازم

گروه نان، غلات و سبزیجات نشاسته ای واحد

هر واحد معادل: به اندازه ۳۰ گرم نان معادل ۱ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری یا تافتون یا تست یا ۴ کف دست بدون انگشت نان لواش، ۱ عدد نان ساندویچی کوچک با تخلیه خمیر اضافه، ۵ ق غ برنج پخته (قاشق غذا خوری)، ۸ ق غ (معادل نصف لیوان) ماکارونی یا رشته پخته، ۱ عدد سیب زمینی کوچک (۹۰ گرمی)

گروه میوه جات واحد

۱ عدد پرتقال کوچک، ۱ عدد سیب کوچک، ۱ عدد خرمالو، ۱ برش ۱۸۰ گرمی (۱ لیوان) خربزه یا طالبی، ۱ برش ۲۰۰ گرمی (۱ و ۱/۴ لیوان) هندوانه، ۲ عدد نارنگی کوچک، ۱ عدد موز کوچک، ۱۲ عدد گیلاس، ۴ عدد زردآلو کوچک، ۱ عدد کیوی متوسط، ۱ عدد هلو متوسط، ۱ عدد گلابی متوسط، ۱ عدد شلیل کوچک، ۳/۴ لیوان آناناس تازه، ۳/۴ لیوان آلبالو تازه، نصف انار متوسط، ۲ عدد آلو بزرگ، ۲ عدد انجیر خام متوسط، ۱ و ۱/۴ لیوان توت فرنگی، نصف گریپ فروت متوسط، ۴ عدد برگه کوچک زردآلو، ۲ ق غ کشمش، ۲ عدد خرما متوسط، نصف لیوان آب سیب یا گریپ فروت یا آناناس یا پرتقال، ۱/۳ لیوان آب آلو یا انگور یا چند میوه

گروه سبزیجات غیر نشاسته ای واحد

هر واحد معادل ۱ لیوان از سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته یا نصف لیوان آب سبزیجات

گروه گوشت و جانشین ها واحد

هر واحد معادل: ۳۰ گرم از انواع گوشت ها یا حدوداً یک قوطی کبریت گوشت قرمز کم چرب (گوساله، گوسفند) یا مرغ یا ماهی یا تن ماهی یا پنیر، ۲ عدد سفیده تخم مرغ، ۱ عدد تخم مرغ کامل، نصف لیوان حبوبات (عدس یا لپه یا نخود یا لوبیا)، ۲ ق غ کره بادام زمینی

گروه لبنیات واحد

هر واحد معادل ۱ لیوان شیر کم چرب، ۱ لیوان ماست کم چرب، ۲ لیوان دوغ کم چرب کم نمک، ۱ لیوان شیر سویا

گروه چربی و روغن ها واحد

هر واحد معادل: ۱ ق م روغن مایع یا جامد، ۱۰ عدد زیتون سبز بزرگ، ۸ عدد زیتون سیاه بزرگ، ۲ ق غ آووکادو، ۱۰ عدد بادام زمینی، ۶ عدد بادام، ۶ عدد بادام هندی، ۲ عدد گردو، ۱۶ عدد پسته، ۱ ق غ کنجد، ۱ ق غ تخم کتان، ۱ ق م کره، ۲ ق غ پودر نارگیل، ۲ ق غ خامه، ۱ ق م تخمه کدو یا آفتابگردان، ۱ ق م مارگارین، ۱ ق م سس مایونز، ۲ ق م کره بادام زمینی، ۱ ق غ پنیر خامه ای

توصیه های قبل، حین و بعد از شیمی درمانی

قبل از شیمی درمانی: حفظ وزن موجود و پرهیز از رژیم کاهش وزن، تأکید بر داشتن رژیم غذایی سالم متعادل، مصرف منابع غذایی پر پروتئین (با پروتئین با کیفیت از منابع گوشت و لبنیات و تخم مرغ خصوصاً سفیده)، پرهیز از زیاده روی در مصرف منابع آنتی اکسیدان (میوه و سبزیجات) پیش از شیمی درمانی، پرهیز از مصرف گوشت های پر چرب یا سوسیس و کالباس

توصیه های حین و بعد از شیمی درمانی: روز شیمی درمانی مصرف صبحانه معمولی و یک لیوان نوشیدنی مثلاً عسل پاستوریزه با لیمو، پرهیز از مصرف غذاهای سنگین بلافاصله قبل و بعد از شیمی درمانی، بعد از شیمی درمانی مصرف سوپ سبک (کم بو و کم ادویه و کم حجم) در حالت نیمه خوابیده، پرهیز از مصرف غذای مورد علاقه تا ۲۴ ساعت بعد از شیمی درمانی، به مرور مصرف غذاهای پر کالری و پر پروتئین، پرهیز از مصرف گوشت ها یا تخم مرغ یا سبزیجات یا مغزها به صورت خام یا نیم پخته، پرهیز از مصرف غذاهای رستورانی و خیابانی، پرهیز از مصرف لبنیات یا عسل یا نوشیدنی های غیر پاستوریزه، ضد عفونی سبزیجات و میوه جات با محلول ضد عفونی استاندارد و سپس ترجیحاً پوست گرفتن آن ها، شست و شوی اصولی دست ها و ظروف، نگهداری مواد غذایی خام و پخته به صورت جدا از هم، غذاهای داغ را داغ و غذاهای سرد را تا زمان مصرف سرد نگه دارید، پرهیز از مصرف مواد غذایی یخچالی که بیش از ۲ ساعت در محیط قرار گرفته اند. مصرف مایعات کافی. (مراجعه به رژیم نوتروپنیک در پمفلت تغذیه در سرطان ها) و (پمفلت تدابیر تغذیه در عوارض شیمی درمانی)