



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

تدابیر تغذیه در عوارض رایج شیمی درمانی



تهیه و تنظیم: مهسا رضائی
(کارشناسی ارشد تغذیه بالینی)
بهار ۱۴۰۳

K(E.R)EPP111/06/1401/0

آدرس سایت بیمارستان: <http://semums.kosarhos.ac.ir>

منابع:

- Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition
- National Cancer Institute, Nutrition in Cancer Care (PDQ®)-Patient Version 2022 [Available from: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects>].
- 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/booklets-hyers/nutrition-for-the-patient-with-cancer-during-treatment.pdf>]

بی‌اشتهایی

– وعده های غذایی کوچک و مکرر استفاده کنید. میان وعده های ما بین وعده های غذایی اصلی فراموش نگردد.

– غذاهای پر کالری و پر پروتئین را بیشتر مصرف کنید. مواد غذایی پر پروتئین: مرغ، ماهی، گوشت، تخم مرغ، ماست، حبوبات.

– هنگام صرف وعده های غذایی اصلی صبحانه، ناهار، شام ابتدا قسمت پروتئینی (قسمت گوشتی) غذا را به علت اهمیت بالاتر، مصرف کنید چرا که اشتها در ابتدای وعده غذایی بالاتر است.

– از مصرف مایعات حین صرف غذا خودداری کنید تا حجم معده پر نگردد. فقط مجاز به مصرف مایعات به صورت جرعه جرعه هستید.

– اگر گاهاً تمایل به مصرف غذای جامد ندارید حداقل آب میوه، سوپ یا پوره مصرف کنید.

– در صورتی که از مشکلات زخم های دهانی و ... رنج نمی برید از چاشنی های اشتها آور مانند آب لیمو و آب غوره یا رب گوجه در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.

– غذاهای تان را با بوی خوب، رنگ زیبا و طعم خوش تهیه نمایید.

– غذاهای جدید امتحان کنید.

– نوشیدنی های مخلوط شده را امتحان کنید.

– زمانی که در حال استراحت هستید و حالتان خوب است، حجم وعده غذایی تان را افزایش دهید.

– زمانی که حالتان بهتر است و بیشترین حس گرسنگی را دارید، حجم غذای بیشتری مصرف کنید فرقی ندارد که صبحانه، ناهار یا شام باشد.

– غذاهای مورد علاقه تان را از قبل آماده و به طور صحیح نگهداری کنید که هر زمان گرسنه تان شد، مصرف کنید.

– تا جای ممکن فعال باشید، قبل از وعده غذایی در صورت امکان قدم بزنید تا حس گرسنگیتان تقویت شود.

– در صورت لزوم توسط مشاور تغذیه یا پزشک مکمل غذایی یا دارو تجویز می شود، آن ها را طبق دستور مصرف نمایید.

تهوع و استفراغ

– گرسنه ماندن می تواند سبب تشدید تهوع گردد. ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک و کم حجم داشته باشید.

– زمانی که میل ندارید، با اجبار غذا نخورید و از مصرف غذاهای مورد علاقه تان در زمان تهوع پرهیز کنید.

– از مصرف غذاها و نوشیدنی های سرد و گرم پرهیزید و آن ها را با دمای متعادل محیط مصرف کنید.

– از مصرف غذا با بوی شدید و یا در اتاق با بوی شدید پرهیزید.

– به جای غذاهای سنگین پر چرب، خیلی شیرین، پر ادویه یا تند و یا نفاخ، غذای نرم و سهل الهضم استفاده کنید.

– تحمل نان تُست سفید، ماست ساده و آب سوپ صاف شده، برنج، سوپ جوجه برای معده راحت تر است.

– از مصرف مایعات حین غذا یا با معده خالی پرهیز کنید. مایعات را جرعه جرعه در طول روز بنوشید.

– در طول روز و خصوصاً قبل از برخاستن از رخت خواب (اگر تهوع صبحگاهی دارید) از غذاهای خشک مانند چوب شور، نان تُست یا خشک، بیسکویت ترد استفاده کنید.

– جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات های سفت با طعم نعناع یا لیمو توصیه می شود.

– می توانید در رژیم غذایی خود از زنجبیل استفاده کنید.

* در صورتی که تهوع منجر به استفراغ شود:

• از مصرف هر گونه غذا یا نوشیدنی تا توقف کامل استفراغ، پرهیز کنید.

• زمانی که استفراغ متوقف شد، ابتدا مقادیر کمی مایعات شفاف و صاف شده مانند آب یا آب میوه رقیق شده طبیعی بنوشید. در صورت تحمل سپس مایعاتی مانند سوپ صاف شده یا آب میوه که سهل الهضم هستند، مصرف کنید.

• در صورت نیاز از پزشک بخواهید برای تان دارو تجویز نماید.

تغییرات طعم دهان

– اگر طعم گوشت قرمز در دهانتان نامطلوب بود، گوشت ماهی، مرغ، تخم مرغ و پنیر را جایگزین آن کنید.

– با ادویه و سس، آب لیمو و سبزیجات غذاها را طعم دار کنید.

– اگر دهانتان مزه فلزی یا تلخ دارد، از آدامس یا آب لیمو بدون شکر استفاده کنید. نوشیدنی ها را با نی مصرف کنید.

– در صورت وجود طعم فلزی در دهانتان، آب و مایعات را به جای لیوان فلزی در لیوان پلاستیکی استفاده کنید.

خشکی دهان

– غذاها را با سس ها یا آب گوشت و آب سبزیجات و آب خورشید نرم و مرطوب کنید تا قابلیت بلع داشته باشد.

– از مصرف مشروبات الکلی، دهان شویه حاوی الکل و از استعمال سیگار پرهیز کنید.

– در صورتی که دهان زخم نباشد: غذاها و نوشیدنی های شیرین یا ترش مانند لیموناد (آب لیمو) سبب ترشح بیشتر بزاق می شوند. افزودن آب لیمو یا آب غوره و آب مرکبات به غذا توصیه می گردد.

– این موارد توصیه می شود: جویدن آدامس و یا مکیدن آب نبات های سخت لیمویی و قطعات یخ کوچک، جویدن هویج یا کرفس، گذاشتن تکه های طالبی در دهان

– در طول روز جرعه جرعه آب بنوشید و همیشه بطری آب به همراه داشته باشید (۸ تا ۱۰ لیوان در روز).

– از مصرف غذاهای خشک و سخت (مانند نان خشک، تکه های خشک گوشت) و پر ادویه و یا شور پرهیز کنید.

– از مصرف نوشیدنی یا غذاهای داغ، پرهیز کنید.

– بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. از بالم لب برای مرطوب کردن لب ها استفاده کنید. در صورت نیاز از بزاق مصنوعی تجویز شده توسط دندان پزشک استفاده نمایید.

زخم های دهان، گلو درد و اختلال در بلع

–به جای ۳ وعده غذایی اصلی، ۵ یا ۶ وعده کوچکتر و کم حجم تر داشته باشد. غذاها و نوشیدنی های پر کالری و پر پروتئین را بیشتر مصرف کنید.

–غذاهای نرم که قابلیت بلعیدن راحت داشته باشند، مصرف کنید. غذاها را با سس ها یا آب گوشت و آب سبزیجات و آب خورشت نرم و مرطوب کنید.

– پخت مواد غذایی کامل باشد تا کاملاً نرم شود. غذا را به قطعات کوچک تقسیم کرده و در مخلوط کن ریخته تا کاملاً نرم شود. میوه ها و سبزیجات به حالت پخته و نرم و پوره شده بهتر از حالت خام تحمل می شوند.

– مکیدن قطعات کوچک یخ به منظور بی حس و آرام کردن زخم های دهان توصیه می شود.

–از مصرف مواد غذایی به صورت داغ پرهیزید.

– از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید تا در تماس با قسمت های دردناک در دهان قرار نگیرند و زخم ها را تحریک نکنند.

– از قاشق کوچک جهت مصرف غذا استفاده نمایید تا لقمه ها کوچکتر و جویدن آن ها راحت تر باشد.

–از مصرف مواد زیر پرهیز کنید: غذاهای اسیدی مانند مرکبات (لیمو، پرتقال)، گوجه و سس کچاب، غذاهای پر ادویه، غذاهای شور، غذاهای خشک با گوشه های تیز مانند نان ها و بیسکویت های سبوس دار و خشک، نوشیدنی های الکلی، منابع کافئین (قهوه، چای پر رنگ، انرژی زها).

– از استعمال سیگار پرهیز کنید.

–حتماً به حالت نشسته غذا بخورید و کمی به سمت جلو خم شوید. تا ۳۰ دقیقه بعد از صرف غذا از دراز کشیدن پرهیز کنید.

اسهال

– آب و مایعات فراوان بنوشید. مثل: آب، چای کم رنگ، آب میوه های رقیق شده، عصاره گوشت و سبزیجات.

– به جای ۳ وعده غذایی اصلی، ۵ یا ۶ وعده کوچکتر و کم حجم تر داشته باشید.

– غذاهای پر پتاسیم در برنامه غذاییتان بگنجانید. مانند پرتقال، موز، سیب زمینی. (در بیماران کلیوی با پزشک مشورت گردد).

– از مصرف غذاها و نوشیدنی های سرد و گرم پرهیزید و آن ها را با دمای متعادل محیط مصرف کنید.

– نوشیدنی و مواد غذایی حاوی قند و شکر اسهال را تشدید می کند خصوصاً آب میوه های تجاری و شربت ها، عسل، شکر، نوشابه ها، ماءالشعیر، بستنی و مواد غذایی شیرین، آدامس و آب نبات های حاوی قند های رژیمی (سوربیتول، زایلیتول)

– از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنید. غذاهای پر چرب مانند: لبنیات پر چرب و سنتی، خامه، کره، سوسیس و کالباس، فست فودها.

– از مصرف مواد غذایی با کافئین زیاد مانند قهوه، نوشابه، چای، شکلات و … و از مصرف مشروبات الکلی و از مصرف سبزیجات نفاخ مانند پیاز، کلم ها، ترب، ذرت و … پرهیزید.

– از محدود کردن زیاد نمک پرهیزید و در حد متعادل در برنامه غذایی نمک یددار تصفیه شده استفاده شود. می توانید از آب سوپ ها و عصاره گوشت و … استفاده کنید. (در بیماران مبتلا به بیماری های زمینه ای فشار خون بالا، کلیوی و … با پزشک مشورت شود).

– مواد غذایی قابل مصرف در زمان اسهال: کته برنج، سیب زمینی، ماست، تخم مرغ آب پز، گوشت های کم چرب آبپز (مرغ، جوجه، ماهی، گوشت قرمز لخم)، نان تُست و خشک، سیب، موز

– به جای شیر، از ماست های ساده کم چرب استفاده نمایید.

عدم تحمل لاکتوز

– در صورتی که بعد از مصرف شیر علائم نفخ، دل پیچه، اسهال و … پیدا می کنید از توصیه های زیر بهره ببرید.

– از محصولات لبنی کم لاکتوز یا فاقد لاکتوز استفاده کنید. این اطلاعات روی بسته بندی محصولات مربوطه قابل مشاهده است.

–ماست و پنیر خصوصاً پنیر های سخت مانند چدار، تحمل راحت تری دارند. می توانید از شیر سویا استفاده نمایید.

– از سبزیجات با میزان کلسیم بالاتر مانند بروکلی و سبزی خوردن استفاده نمایید.

– فقط در صورتی که با مصرف لبنیات دچار مشکل می شوید از مصرف آن ها پرهیز کنید. با این حال حتی در صورت تحمل مقدار اندکی از محصولات لبنی، آن ها در برنامه غذایی خود داشته باشید.

از نوشیدنی ها و مواد غذایی غنی شده با کلسیم در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

یبوست

– آب و مایعات فراوان (حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان) بنوشید. از آب و مایعات ولرم و گرم خصوصاً در هنگام صبح استفاده نمایید.

– میوه جات و سبزیجات فراوان استفاده کنید. سبزیجات را همراه با تمام وعده های غذایی استفاده کنید.

– مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب همانند آلو خشک، انجیر خشک و برگه های هلو یا زردآلو می تواند به بر طرف شدن یبوست کمک نماید (در صورت ضعف ایمنی، پخته شوند).

– از غذاهای حاوی فیبر بالا (رژیم پر فیبر) مانند غلات کامل، نان های سبوسدار و حبوبات استفاده نمایید.

– به جای برنج های سفید از سبزی پلو یا مخلوط برنج و حبوبات مانند عدس پلو یا لوبیا پلو استفاده کنید.

– از مصرف مواد غذایی با کافئین زیاد پرهیز نمایید مانند قهوه، نوشابه، چای، شکلات و …

–روغن زیتون را روی سالاد یا غذای خود اضافه نمایید.

– فعالیت فیزیکی و ورزش روزانه را در برنامه خود بگنجانید.

افزایش وزن

* برای پیش گیری از ایجاد اضافه وزن و چاقی:

–مصرف سبزیجات و میوه جات را افزایش دهید و از غذاهای حاوی فیبر بالا استفاده کنید مانند غلات کامل، نان های سبوسدار.

–گوشت های سفید بیشتر توصیه می شود. از گوشت های لخم و کم چرب و بدون پوست به جای گوشت های دارای دنبه و پر چرب و از محصولات لبنی کم چرب استفاده نمایید.

–به جای سرخ کردن، غذاهایتان را آب پز، بخار پز کنید.

– بشقاب غذایی کوچکتر انتخاب و حجم غذایتان را کاهش دهید.

–روزانه برنامه ورزش داشته باشید.

– اگر پر خوری عصبی دارید با پزشک مشورت کنید تا داروی مناسب برایتان تجویز کند.