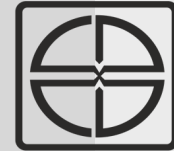


تغذیه در

سرطان های رایج دستگاه گوارش



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

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)EPP129/02/1402/0

منابع

- Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition
- NHS University Hospitals, Department of Nutrition and Dietetics Dietary advice for people with severe neutropenia in protective isolation
- MD Anderson Cancer Center the university of Texas, Survivorship: Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors
- Cancer Association of South Africa (CANSA), Fact Sheet on Nutritional Guidelines for Individuals Diagnosed with Multiple Myeloma
- <https://www.medschool.lsuhscc.edu>
- <https://cancer.stonybrookmedicine.edu/>
- <https://www.ucsfhealth.org>
- <https://www.oncologynutrition.org>
- <https://www.cancer.net/>
- <https://lymphoma-action.org.uk>
- <https://pearlpoint.org>

## در بیماران با سیستم ایمنی ضعیف در حال

### شیمی درمانی: رژیم نوتروپنیک

\* هدف از این رژیم: کاهش آلودگی و بار میکروبی غذاها است

۱- روش های نگهداری و پخت مواد غذایی باید استاندارد باشد.

۲- ترجیحاً از غذاهایی که به صورت یک نفره بسته بندی شده اند، استفاده شود.

۳- از مصرف غذاهای تهیه شده در رستوران ها و خارج از منزل، پرهیز گردد.

۴- از مصرف غذاهای پر خطر پرهیز گردد.

### نکات ضروری جهت ایمنی نگهداری و آماده سازی غذا:

دست ها، ظروف، میوه جات و سبزیجات همگی بایستی طبق روش استاندارد شست و شو ضد عفونی شده باشند (استفاده از محلول ضد عفونی سبزیجات طبق روش مندرج روی محصول).

مواد غذایی پخته و خام از هم جدا بوده و در ظروف جداگانه نگهداری شوند. مواد غذایی خام را در طبقه پایین یخچال نگهداری کنید.

مواد غذایی پخته شده گرم تا زمان مصرف بایستی در دمای بالای ۶۰ درجه و مواد غذایی سرد باید در دمای زیر ۵ درجه سانتی گراد نگهداری شوند.

فقط یک مرتبه مجاز به گرم کردن و استفاده مجدد از غذای قبلاً پخته شده هستید. حتماً دمای حین پخت بایستی به بالای ۷۵ درجه سانتی گراد برسد و هیچ قسمت سردی در غذا باقی نمانده باشد. از مصرف مواد غذایی یخچالی، اگر بیش از ۲ ساعت در محیط قرار گرفته اند پرهیز کنید.

یخ زدایی مواد غذایی را در یخچال یا درون ماکروویو انجام دهید. از منجمد کردن مواد غذایی یخ زدایی شده پرهیز کنید.

هر گاه به سلامت غذایی شک کردید، آن را بیرون بریزید.

انتقال مواد غذایی سرد بایستی در محفظه های سرد صورت گیرد.

از مصرف مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته خودداری نمایید.

از مصرف کمپوت و کنسروهای ضربه دیده یا ورم کرده پرهیز کنید.

## غذاهای پر خطر:

هر گونه گوشت نیم پخته یا خام (مرغ، گوشت قرمز، ماهی)، گوشت های دودی شده، سوشی، لبنیات سنتی و خانگی (شیر، ماست، پنیر و ...) و غیر پاستوریزه، ماست ها و پنیر های پروبیوتیک و سین بیوتیک، تخم مرغ عسلی یا نیم پخته، مایونز خانگی، بستنی های غیر پاستوریزه، سبزیجات و میوه جات خام و با پوست و دارای خرابی یا بسیار رسیده، آب میوه های غیر پاستوریزه، سالاد، ساندویچ ها، جوانه های خام، میوه جات خشک (کشمش و ...) و برگه ها، عسل غیر پاستوریزه، مغزها با پوست یا خام، ادویه ها به صورت خام و پخته نشده (مثلاً نعناع روی ماست یا دوغ)، مربای خانگی، هر گونه آب غیر از آب لوله کشی شهری (معدنی، چشمه)، یخ تهیه شده با آب غیر لوله کشی در رستوران و ...

### جایگزین های غذایی مناسب:

گوشت های کاملاً پخته شده (مرغ، گوشت قرمز، ماهی)، لبنیات فقط پاستوریزه یا استریلیزه و غیر پروبیوتیک، برنج و غلات پخته شده، تخم مرغ کاملاً پخته و ترجیحاً آب پز شده کامل، سبزیجات و میوه جات پخته، میوه جات و سبزیجات سالم و پوست گرفته شده، آب میوه های پاستوریزه، میوه های خشک پخته شده، عسل پاستوریزه، ادویه ها فقط در صورت پخته شدن در غذا، مغزهای پخته شده در غذا یا کیک یا ... آب لوله کشی شهری، مواد غذایی کنسرو شده، روغن های کارخانه ای

## سرطان مری

لاغری و کاهش وزن در این بیماری شایع است. در صورتی که بلع غذا برای شما دشوار باشد، برخی تغییرات در قوام غذایی باید ایجاد شود. متناسب با شدت بیماری، ممکن است رژیم نرم بهتر تحمل شود.

در صورتی که نتوان با دهان غذا خورد یا در فاز بهبودی پس از جراحی باشید، ممکن است تغذیه با لوله و گاهاً ممکن است تغذیه از طریق ورید (رگ) برایتان تجویز شود.

اگر بلع برایتان دشوار است، غذاها را با آب گوشت یا سس ها نرم تر کنید و گوشت ها را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید.

لقمه های کوچک برداشته و خوب بجوید.

بعد از هر وعده غذایی ترجیحاً برای ۴۵ دقیقه بنشینید و دراز نکشید.

- بایستی غذاهای پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید. برای مثال لبنیات پر چرب، مغزجات پودر شده و خانوادہ گوشت ها، پنیر، تخم مرغ، حبوبات و ...  
- به غذاها کره، خامه یا روغن زیتون اضافه کنید.  
- از مصرف مایعات و غذاهای داغ پرهیز کنید.

### متعاقب جراحی مری:

- به ترتیب رژیم مایعات صاف، مایعات کامل و سپس رژیم نرم برایتان تجویز می شود (جهت اطلاع از مواد غذایی مجاز در هر رژیم، پمفلت سوم را بررسی نمایید).  
- اگر متعاقب جراحی، حجم معده تان نیز محدود شده و احساس پری زودرس دارید، وعده های غذایی کوچک و مکرر داشته باشید و حین غذا مایعات ننوشید. میان وعده ها برای شما حیاتی هستند برای مثال: شیر موز، ماست و میوه ها، کره بادام زمینی و ...  
- از مصرف مواد غذایی خشک و تیز پرهیز کنید مانند: دانه ها و مغزجات کامل، گوشت های سخت، نان های خشک، سبزیجات خام سفت.

- مصرف غذاهایی که ممکن است خطر سوزش سر دل و برگشت اسید معده را افزایش دهند، محدود کنید مانند: غذاهای حاوی کافئین، مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی، نوشیدنی های کربناته، نعنای و الکل.  
- ممکن است پودر های مکمل غذایی برایتان تجویز شود. در مصرف آن ها کوشا باشید.

### سرطان معده

سندرم دامپینگ از عوارض برداشت معده خصوصاً جراحی کامل برداشت معده است.

### متعاقب جراحی برداشت معده:

- تعداد زیادی وعده غذایی کوچک داشته باشید. ممکن است در ابتدا تحمل شما به مصرف مواد غذایی در حد نیم لیوان باشد.  
- غذا را خوب بجوید و آهسته میل نمایید. قبل از کاملاً پر شدن معده، غذا خوردن را متوقف کنید.

- حداقل ۲ ساعت قبل از خواب، از مصرف مواد غذایی خودداری کنید.

- مصرف مایعات بیش از نیم لیوان همراه با غذا، ممنوع است. مایعات را ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قبل یا بعد از وعده غذایی مصرف کنید.

- از مصرف مواد غذایی پر ادویه و پر چاشنی در فاز اولیه بعد از جراحی پرهیز کنید. از مصرف غذاهای داغ پرهیز کنید.

### \* در صورت بروز علائم سندرم دامپینگ بعد از غذا (دل پیچه و اسهال و سپس علائم ضعف و بی حالی و تعریق) علاوه بر موارد فوق:

- حداقل برای ۳۰ دقیقه بعد از مصرف غذا دراز بکشید.  
- مصرف پروتئین ها مانند گوشت ها، تخم مرغ یا لبنیات در کنار همه وعده های غذایی توصیه می شود.  
- اضافه کردن یک واحد از چربی ها (یک قاشق مربا خوری روغن زیتون یا کره مغزجات) کنار وعده های غذایی توصیه می شود.  
- از مصرف قند های ساده مانند آب میوه ها، چای شیرین، نوشیدنی های شیرین شده و نوشابه ها، عسل، ژله، شربت ذرت، دونات، کلوچه پرهیز کنید و به جای آن ها از کربوهیدرات های پیچیده مانند سیب زمینی استفاده نمایید.  
- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر محلول مانند سیب، جو، هویج و حبوبات در کنار غذاها توصیه می شود.  
- از مصرف قند های الکلی مانند آب نبات ها و آدامس های رژیمی حاوی سوربیتول، زایلیتول، مالتیتول پرهیز کنید.

### سرطان کولورکتال

- قبل از جراحی بر داشتن رژیم غذایی متعادل سالم تأکید می گردد. (به مطلب مقدمه سرطان لنفوم مراجعه گردد).  
- در صورتی که قبل از جراحی، هدف بر کاهش خطر انسداد و اذیت گوارشی باشد ممکن است رژیم کم فیبر توسط پزشک برایتان تجویز شود.  
\* بعد از جراحی:

- بلافاصله بعد از جراحی رژیم مایعات صاف شده که به تدریج با تشخیص پزشک به رژیم مایعات کامل تغییر می یابد. بعد از جراحی برای مدت کوتاهی رژیم کم فیبر توصیه می شود.  
- جراحی بدون استومی: رژیم کم فیبر برای ۱ تا ۲ هفته.  
- جراحی با تشکیل ایلئوستومی یا کولستومی: رژیم کم فیبر برای ۴ تا ۶ هفته (تغییرات با نظر متخصص تغذیه).

### مدفوع شل مکرر

مدفوع شل در هفته های اول بعد از جراحی طبیعی است. اما اگر مدفوع شل و مکرر ادامه ادامه یابد، بایستی در خصوص اضافه کردن غذاهای با فیبر بالاتر به رژیم غذایی تان محتاط باشید.

### برگرداندن فیبر به رژیم غذایی

- تغییرات را به صورت آهسته ایجاد کنید.  
- مواد غذایی با فیبر بالاتر را به آهستگی و تدریجی (در هر زمان فقط ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری) مصرف کنید. هر ۲ تا ۳ روز یک بار یک غذای با فیبر بالاتر دیگر به رژیم اضافه کنید.

- اگر با افزودن هر غذایی، مدفوع به شکل شل یا برنده استومی زیاد شود یا علائم دل درد و نفخ بروز یافت، مصرف آن ماده غذایی را قطع کرده و قبل از اضافه کردن غذاهای جدید اجازه دهید تا علائمتان فروکش کند.

- اگر علائم فروکش نکرد بهتر است مجدداً به رژیم کم فیبر برگشته و با مشاور خود تماس حاصل نمایید. اگر علائم فروکش کرد، به افزودن غذا ها به رژیم خود ادامه داده تا زمانی که به رژیم نرمال برگردید. هدف رسیدن به رژیم غذایی متعادل است.

### استومی با برون ده بالا یا آبکی

- اگر روده بزرگ (کولون) برداشته شود، نمک و آب کمتری در بدن جذب می شود. برون ده آبکی از ایلئوستومی در ابتدا وجود خواهد داشت که به مرور زمان (عموماً طی یک تا دو هفته) بهبود می یابد. داروهای ضد اسهال نیز تجویز می گردد.

- اگر برون ده بالا و آبکی از استومی ادامه یابد و مجبور به تخلیه کیسه بیش از ۶ بار در هر ۲۴ ساعت شوید، در خطر کم آب شدن بدن قرار می گیرید. علائم کم آبی بدن: تشنگی، سرگیجه خصوصاً حین برخاستن، خستگی، سردرد، ادرار با حجم کم و رنگ تیره و بوی قوی، گرفتگی عضلات

### مدیریت تغذیه ای استوما با برون ده بالا

- مصرف آب و مایعات معمولی را کمتر و به جای آن از ORS استفاده نمایید. از مصرف مایعات غلیظ و نوشیدنی های شیرین شده با شکر پرهیز کنید.

- مصرف ۶ تا ۸ وعده غذایی کوچکتر به جای وعده های حجیم توصیه می گردد.

- به طور منظم غذا مصرف نمایید و طولانی مدت گرسنه نمانید.  
- نمک مصرفی حین پخت غذا را محدود نکنید.

- فیبر رژیم غذایی را کاهش داده و از افزودن مواد غذایی با فیبر بالاتر خصوصاً فیبر نامحلول به رژیم پرهیز کنید.

- غذاها را به طور کامل بجوید و به آهستگی غذا میل نمایید.  
- محصولات ژلاتینی مصرف نمایید.

\* افزایش قوام مدفوع با مواد غذایی زیر توصیه می شود:  
غذاهای با قوام بالاتر و غلیظ تر مانند پوره سیب زمینی، نان سفید، ماکارونی بدون سبوس، پودینگ برنج سفید و نیز غذاهایی مانند چوب شور، پنیر، کره بادام زمینی، سس سیب، موز  
\* مواد غذایی که می توانند سبب اسهال شوند:

نوشیدنی های الکلی، نوشیدنی های حاوی کافئین مثل نوشابه و قهوه و انرژی زا ها، شکلات، غلات کامل و سبوس دار، میوه ها و سبزیجات تازه و خام، آب انگور، غذاهای سرخ شده و پر چرب، غذاهای پر ادویه، مواد غذایی حاوی سوربیتول (شیرین کننده رژیمی)

\* غذاهایی که سبب بوی بد استومی می شوند: مارچوبه، لوبیا ها، کلم ها، پیاز، سیر، ماهی، تخم مرغ، پنیر های تند

\* غذاهایی که سبب بهبود بوی بد استومی می شوند: آب کره، آب زغال اخته، پرتقال، ماست، جعفری، اسفناج، آب گوجه فرنگی