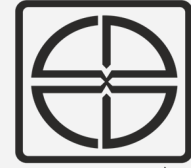


تغذیه در برخی سرطان های رایج



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آستان قدس

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر
معاونت آموزشی و پژوهشی

واحد تغذیه



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

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
- Fact Sheet on Nutritional Guidelines for Individuals Diagnosed with Cancer of the Oesophagus
- Post-Esophagectomy Nutrition Guidelines, Sanford Cancer Nutrition Services
- <https://cancer.stonybrookmedicine.edu/>
- <https://www.cancer.net/>
- <https://ccr.cancer.gov/>

مولتیپل میلوما، لنفوم، لوکمی

- تغذیه سالم برای بهتر تحمل کردن شیمی درمانی و کاهش خطر عفونت توصیه می شود.

- به اندازه توصیه شده مواد غذایی را مصرف کنید تا از افزایش وزن یا کاهش وزن پیشگیری کنید.

- مصرف مایعات کافی در طول درمان بسیار اهمیت دارد.

- مصرف غذاهای پر پروتئین اهمیت دارد. گوشت های کم چرب مانند گوشت پرندگان (مرغ، بوقلمون) و ماهی، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، مغزها، حبوبات مانند لوبیا

- مصرف فیبر به میزان ۳۰ گرم در روز توصیه می شود. غلات مصرفی را از نوع سبوس دار انتخاب نمایید. نان های سنگک و بربری، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار و ...

- مصرف روزانه حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات رنگی توصیه می گردد. سعی کنید روزانه ۱ واحد از سبزیجات خانواده کلم استفاده کنید.

- منابع چربی مصرفی از نوع مفید باشد مانند روغن زیتون، آووکادو، مغزها و دانه ها و ماهی خصوصاً سالمون، ساردین. مصرف روغن های جامد و چربی های حیوانی، دنبه و ... را محدود کنید.

- مصرف شکر و قندهای ساده مانند نوشیدنی های شیرین شده و ... را به حداقل برسانید.

- از مصرف الکل و نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید.

- مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنید.

در مورد بیماران مولتیپل میلوما همچنین:

- در این بیماران به علت تخریب سلول های استخوانی، امکان بروز هایپرکلسمی (افزایش سطح کلسیم در خون) وجود دارد. لذا، مصرف مایعات فراوان توصیه می شود. عموماً توصیه ای به محدود کردن منابع کلسیم مانند لبنیات نمی شود چون لبنیات منبع بسیار خوبی از پروتئین نیز هستند و در بیماران مبتلا به سرطان مصرف آن ها اهمیت دارد.

- به علت عوارض بیماری یا دارو ها ممکن است مشکلات کلیوی ایجاد گردد. در این موارد رژیم مخصوص بیماران کلیوی (اورمیک) برای بیماران در نظر گرفته می شود. مصرف مایعات، منابع غذایی پتاسیم، فسفر و پروتئین وابسته به مرحله و شدت درگیری کلیه نیاز به محدودیت خواهد داشت.

در بیماران لوکمی بعد از پیوند مغز استخوان و یا 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 ماکروبو 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 ورمدارده پرهیز کنید.

غذاهای پرخطر:

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، مغز ها 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 سینه، تخمدان، رحم، پروستات

- مهم ترین اقدام، حفظ وزن در محدوده نرمال هست. در صورت اضافه وزن، تحت نظر مشاور تغذیه، اقدام به کاهش وزن نمایید.

- یک برنامه غذایی نسبتاً کم چرب و سرشار از فیبر، میوه و سبزی توصیه می گردد.

- بایستی بین ۳۰ تا ۴۵ گرم فیبر (رژیم پر فیبر) مصرف کنید. لذا هر روز بین ۷ تا ۱۰ واحد سبزیجات و میوه جات رنگی استفاده نمایید (۲ تا ۳ واحد از میوه جات باشد). مانند: خانواده کلم، گوجه فرنگی، سیب، هویج، انار، توت ها (در سرطان پروستات)

- سبزیجات را همراه با ناهار و شام مصرف نمایید.

- روزانه حداقل یک واحد حبوبات مصرف کنید. حداقل ۲ واحد از غلات را از انواع کامل و سبوس دار انتخاب کنید.

- از مصرف غلات و آرد تصفیه شده و سفید بدون سبوس و فرآیند شده و نیز شکر و قند های ساده پرهیز کنید.

- مصرف گوشت های قرمز پرچرب را محدود کرده و گوشت های سفید و لخم را جایگزین آن کنید. پوست مرغ و ... را جدا نمایید. از مصرف گوشت های قرمز فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس و فست فود ها پرهیز کنید.

- از مصرف لبنیات پر چرب و سنتی پرهیز کرده و فقط از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

- چربی های مفید را به برنامه غذاییان اضافه کنید: ماهی پر چرب (سالمون، ساردین)، گردو، روغن زیتون، آووکادو و ...

- مصرف الکل و مشروبات الکلی را محدود کنید.

- مصرف مایعات به میزان کافی توصیه می شود. ترجیحاً نوشیدنی های بدون کالری مانند آب و چای استفاده نمایید. ورزش روزانه برای حفظ وزن در محدوده نرمال توصیه می شود.

- سطح ویتامین D خون شما بایستی مداماً چک شده و با مصرف مکمل غذایی مناسب در محدوده ۴۰ تا ۶۰ ng/ml حفظ شود.

* سوال رایج: مصرف منابع فیتواستروژن مانند تخم کتان و سویا در بیماران مبتلا به سرطان سینه ایمن است؟ با توجه به منابع علمی اخیر بنا بر احتیاط، در بیماران مبتلا به سرطان سینه با ER+ (حساس به هورمون)، مصرف این مواد در حد اعتدال در رژیم غذایی قابل قبول هست و از مصرف مکمل های حاوی آن ها و نیز مصرف آن ها در مقادیر زیاد بایستی اجتناب کرد.

سرطان ریه

در بیماران سرطان ریه در حال درمان:

- وزن موجودتان را حفظ کنید. در صورت داشتن اضافه وزن در زمان دریافت درمان از کاهش وزن پرهیز کنید.

- وعده های غذایی کوچک و مکرر (۶ وعده) داشته باشید.

- قبل از مصرف غذا حتماً استراحت کنید.

- مصرف مایعات فراوان شامل آب و نوشیدنی های فاقد کافئین در طول روز توصیه می شود.

- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید.

* اگر در حال از دست دادن وزن هستید:

• مصرف غذاهای پر کالری و پر پروتئین را افزایش دهید. به غذاها کره و روغن زیتون اضافه کنید.

• در میان وعده ها از تخم مرغ، کره بادام زمینی استفاده کنید.

• از بستنی، شیر، شیر خشک و از فرمولای تجویز شده توسط مشاور تغذیه استفاده کنید.

بعد از تکمیل شدن درمان:

- بعد از درمان وزننتان را برای مدت حداقل ۳ ماه حفظ کنید.

- از مصرف الکل و نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید.

- مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید. حداقل ۳ واحد سبزیجات و ۲ واحد میوه جات مصرف کنید.

مصرف سبزیجات دارای فیبر مانند بروکلی، هویج، سیب و ... را افزایش دهید.

- مصرف ماهی های حاوی امگا ۳ مانند سالمون و تن را افزایش دهید.

- از مصرف گوشت های قرمز فرآوری شده نمک سود شده، دودی شده، سوسیس و کالباس پرهیز کنید.

- از مصرف مواد غذایی شور و از آوردن نمک بر سر سفره پرهیز کنید.

- از مصرف غذاهای چرب و فست فود ها پرهیز کنید مانند پیتزا، تنقلات، چیزبرگر و ...

- روزانه نیم ساعت ورزش کنید.