

توصیه‌های غذایی مهم در روز شیمی درمانی

در صبح روز شیمی درمانی از صبحانه معمولی در تغذیه بیماران استفاده شود، یک لیوان نوشیدنی مانند عسل یا آلبیمو طبیعی در وعده صبحانه و یا به عنوان میان وعده استفاده شود.

همچنین تا قبل از شروع شیمی درمانی به میزان کافی مایعات نوشیده شود تا بدن بیمار دچار کم آبی نگردد.

2 تا 4 ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی از مصرف غذاهای سنگین در تغذیه بیماران پرهیز شود، بهتر است غذاهای چرب و گوشت قرمز مصرف نشود و حجم غذا متعادل باشد. استفاده از یک وعده غذای خوب و مقوی چند ساعت قبل از شیمی درمانی و مصرف مایعات و غذاهای کم حجم در 2 تا 4 ساعت قبل از شیمی درمانی میتواند در کنترل حالت تهوع نقش موثری داشته باشد. در هر حال توصیه متخصصین تغذیه به بیماران سرطانی استفاده نکردن از

غذاهای سنگین و پر چرب غیر متعارف است.

توصیه‌های تغذیه‌ای حین و پس از شیمی درمانی:

در هنگام شیمی درمانی میتوانید از موادی مانند شکلات، نبات و یا مایعات استفاده نمایید. بعد از شیمی درمانی هم مایعات خنک و نسبتاً شیرین برای تغذیه بیمار سرطانی استفاده کنید، توجه کنید که استفاده از غذاهای خیلی شیرین توصیه نمیگردد.

افزایش مصرف مایعات در رژیم غذایی بیماران و استحمام روزانه میتواند باعث دفع بیشتر سموم ناشی از شیمی درمانی و کاهش عوارض ناشی از آن باشد. پس از اتمام شیمی درمانی و مراجعه به منزل، بیمار میتواند از غذاهای سبک و کم حجم مثل سوپ استفاده کند، این نکته را در نظر داشته باشید که بهتر است سوپ و مایعات مصرف شده ولرم کم ادویه باشد. بوی غذا در برخی از افراد تحت شیمی درمانی میتواند باعث کاهش مصرف ماده غذایی شود. همچنین

میتوان به جای گوشت قرمز از گوشت سفید در رژیم غذایی بیماران استفاده کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای در دوره شیمی درمانی

- داروهای خوراکی شیمی درمانی را با آب فراوان و یا با داروهای آنتی اسید مصرف نمایید.
- اقداماتی از قبیل پیاده روی، گفتگو با دیگران، فیلم دیدن، گوش کردن به موسیقی و... میتواند در افزایش روحیه بیمار و کاهش عوارض شیمی درمانی نقش داشته باشد.
- به طور کلی مصرف میوهجات و سبزیجات تازه در طول دوره شیمی درمانی میتواند مفید باشد مگر اینکه متخصص تغذیه بیمار را از خوردن این مواد منع کرده باشد.
- در طول دوره شیمی درمانی از مصرف غذاهای سنگین، پر چرب، حجیم و پر ادویه و تند در رژیم غذایی بیماران پرهیز شود.

- مصرف غذا در برخی داروهای شیمی درمانی میتواند د طعم دهان بیمار را تغییر دهد، باید سعی کنند قبل از مصرف غذا

مجتمع تخصصی و فوق تخصصی شهید مطهری

تهیه کننده نیلوفر کریمیان فرد

:

رابط آموز □ بخش شیمی درمانی

تایید کننده سرکار خانم توکلی

:

سوپروایزر آموز □

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران تحت

شیمی درمانی

بهار ۱۴۰۱

منابع:

بیماران باید با صبر و حوصله و در آرامش باشند.

دهان خود را با آب و نمک رقیق شست و شو داده تا مصرف غذا برایشان لذت بخشتر باشند.

- استفاده از مایعات فراوان در رژیم غذایی بیماران پس از شیمی درمانی میتواند به کاهش عوارض آن کمک بسیار زیادی کند.

- داروهای شیمی درمانی باید در زمان مقرر خود مصرف شوند و از تغییر زمان مصرف آنها جدا خودداری نمایید..

- در صورت احساس درد در دهان و گلو از غذاهایی که بافت نرمتری دارند مانند انواع پور، حریره و آبمیوه استفاده نمایید.

- به هنگام خشک شدن دهان، مایعات مصرف کرده و در صورت زخم نبودن دهان میتوانید از آبنباتهای ترش و یا آدامس استفاده کنید.

- در صورت داشتن تهوع، غذاهایی که هضم آن راحتتر است را در وعده‌های بیشتر و حجم کمتر استفاده کنید و به همراه غذا مایعات ننوشید.

- در صورت نفخ و دل درد ممکن است مصرف شیر در تغذیه بیماران تحمل نشود، بنابر این تا بر طرف شدن مشکل از خوردن شیر خودداری کنید.

- در هنگام ابتلا به اسهال از مصرف غذاهای پر فیبر مانند انواع میوه‌ها و سبزیجات خام و مواد غذایی سبوس دار پرهیزید و از مایعات به اندازه کافی استفاده کنید.
- در زمان یبوست از ماد غذایی پر فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس-دار به همراه مقادیر کافی آب استفاده کنید. همچنین نوشیدن مایعات ولرم در ابتدای صبح و در طول روز میتواند به بر طرف شدن این حالت کمک کند.