



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

اهمیت تغذیه مناسب در سرطان

خون

تهیه کنندگان: آقای سینا ارشدی

کارشناس پرستاری

با نظارت: آقای دکتر امید رضا ذکاوت

فوق تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

غذا منبع تامین انرژی برای افراد می باشد و نقش مهمی در حفظ سلامت سلول های بدن و فرایند بازسازی و ترمیم بافت ها را بر عهده دارد. در بیماری که به سرطان مبتلا است از آن جایی که احساس ضعف و خستگی از جمله تظاهرات شایع در آنان می باشد، دریافت انرژی کافی و تنظیم برنامه روزانه جهت مصرف کارآمد آن از اهمیت زیادی برخوردار است. رژیم غذایی آنان باید به گونه ای تنظیم شود که منجر به حفظ یا به دست آوردن یک وزن متعادل باشد تا فرد بتواند مصرف انرژی خود را به بهترین شکل مدیریت کند.

مشخص کردن یک رژیم غذایی کارآمد و برنامه ریزی برای انجام آن کاری نیست که شما بتوانید به تنهایی از پس آن برآیید و در این امر نیاز به مشورت با یک متخصص تغذیه و پزشک معالج

خود یا سایر متخصصان نیز خواهید داشت تا بتوانید بهترین برنامه را تدوین کرده و تا جای ممکن عوارض ناشی از بیماری و درمان ها را تحت کنترل خود درآورید.

به طور مثال فردی که به سرطان خون دچار بوده و تحت پیوند سلول های بنیادی قرار داشته است، مستعد ابتلا به انواع عفونت ها می باشد، در نتیجه به او توصیه می شود که از غذاهای خام مثل سبزیجات یا میوه به همراه پوست آن یا غذاهای نیم پز یا خام نظیر فراورده های دریایی، تخم مرغ و گوشت و همچنین فراورده های لبنی پاستوریزه نشده پرهیز کنند.



نوع تغذیه در سرطان خون

بیماران مبتلا به سرطان خون می بایست حجم وعده های غذایی خود را کاهش اما تعداد وعده های مصرفی در طول روز را افزایش دهند و هر زمان که احساس گرسنگی به آن ها دست داد، غذایی تناول نمایند چون ممکن است یک ساعت بعد دیگر میلی به غذا نداشته باشند. این بیماران همچنین باید تمام مواد غذایی ضروری و مغذی را در برنامه روزانه خود گنجانده و از آن ها به میزان کافی بهره ببرند.



نوع تغذیه در سرطان خون

لازم است که در روتین رژیم غذایی بیمار، این دسته از مواد ضروری گنجانده شوند:

- آب کافی جهت مبارزه با یبوست و ضعف و بی حالی
- پروتئین مثل گوشت مرغ و ماهی، گوشت قرمز، دانه های مغذی مثل انواع آجیل، تخم مرغ، انواع حبوبات
- کربوهیدرات مثل نشاسته موجود در برنج، نان، ماکارونی
- مواد معدنی
- چربی
- فیبر
- ویتامین ها
- سبزی و میوه جات
- محصولات لبنی مثل شیر، ماست، پنیر

مقدار استفاده از هر کدام از این گروه های غذایی ممکن است بسته به شرایط بیمار تغییراتی به همراه داشته باشد.

به طور مثال اگر بیماری به دنبال فرایندهای درمانی دچار عارضه اسهال شده باشد، به او توصیه می شود که میزان دریافت فیبر یا گروه میوه جات خود را افزایش داده تا بتواند این مشکل را برطرف سازد .

منابع: **TAghzie.ir**

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

بهار ۱۴۰۴