



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

تغذیه در شیمی درمانی ۱

تهیه کننده: خانم اکرم بوستانی

کارشناس ارشد پرستاری

خانم فاطمه روستا کارشناس پرستاری

با نظارت: آقای دکتر رضا وجدانی فوق

تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

پاییز ۱۴۰۳

آیا باید رژیم غذایی ویژه ای را رعایت کرد؟

شیمی درمانی یکی از مراحل درمان بیماری سرطان میباشد که در آن از داروهای مختلفی برای بیمار مبتلا به سرطانی استفاده میگردد تا سلول های بدن را وادار به مبارزه به سلول های سرطانی کند.

شیمی درمانی ممکن است عوارض ناخوشایندی همچون خشکی دهان، خستگی، تهوع و استفراغ و یا عوارض دیگری را برای فرد بیمار به همراه داشته باشد. رژیم غذایی ویژه بیماران مبتلا به انواع سرطان نوعی تغییر در مصرف مواد غذایی است که به بیمار کمک می کند تا از عوارض شیمی درمانی و اشعه درمانی کاسته شده واز کاهش وزن نیز جلوگیری شود. از آنجایی که درمانهای تسکینی

کنترل سرطان ممکن است عوارض متعددی در بیماران ایجاد کند، به علت اینکه در کنار کاهش وزن، بروز این عوارض و عدم کنترل آنها نیز موجب می شود که بیمار دچار مشکلات روحی شده و از کیفیت زندگی او کاسته گردد. بنابراین کنترل عوارض ناشی از درمان به بیمار کمک خواهد کرد که طول دوره ای درمان را به راحتی طی کرده و دچار مشکلات متعدد تغذیه ای و روحی نشود.

پروتئین: ما برای رشد، ترمیم بافت بدن و حفظ سیستم ایمنی به پروتئین نیاز داریم هنگامی که بدن شما پروتئین کافی دریافت نمی کند، ممکن است بدن برای سوخت و ساز و تامین انرژی خود از ماهیچه های شما استفاده نماید پس تغذیه

سرطان مصرف پروتئین اهمیت بسیار زیادی دارد. برای جلوگیری از عفونت افراد مبتلا به سرطان اغلب بیش از حد معمول به پروتئین نیاز دارند پس از جراحی، شیمی درمانی یا پرتودرمانی، معمولاً پروتئین اضافی مورد نیاز است پروتئین بافت ها را بهبود می بخشد و به مبارزه با عفونت کمک می کند منابع خوب پروتئین شامل ماهی، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، تخم مرغ، لبنیات کم چرب است کره آجیل، لوبیا خشک، نخود و عدس و سویا نیز سرشار از پروتئین است

چربی: نقش مهمی را در تغذیه سرطان ایفا میکند. چربی و روغن به عنوان منابع مهم در تامین انرژی مورد استفاده قرار میگیرد بدن چربی ها را شکسته و از آنها بعنوان منابع اصلی انرژی

استفاده میکند. باعث میشود بدن زودتر سلامت خود را باز یابد و به دوران نقاهت کمتری نیاز باشد هنگام درنظر گرفتن اثرات چربی ها بر روی قلب و سطح کلسترول میتوانید از چربی های غیر اشباع استفاده نمایید که عبارتند از: روغن زیتون، کانولا و روغن بادام زمینی

کربوهیدرات: منبع اصلی انرژی بدن هستند. کربوهیدرات ها سوخت مورد نیاز بدن را برای فعالیت های روزانه و عملکرد بدن تامین می کنند. میوه، سبزیجات و غلات کامل و مکمل های غنی از ویتامین ها و برنج سیاه، کینوا، پاپ کورن، جو دو سر، موز، سیب و آجیل ها از جمله منابع مفید کربوهیدرات هستند

آب: آب و مایعات نقش حیاتی را در تغذیه بیماران مبتلا به سرطان و رژیم غذایی ایفا میکند، تمامی سلول های بدن به آب برای عملکرد مناسب نیاز دارند، چنانچه درطول بیماری از مایعات کافی استفاده ننماید و یا اگر درطول درمان سرطان با تهوع و استفراغ آب بدنتان از دست برود. بدن شما دچار بی آبی خواهد شد و بدن شما بسیار نیازمند دریافت آب از طریق غذا و یا با دریافت مایعات است. افراد باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشند اما در صورت تهوع و استفراغ بیش از هر زمان دیگری نیازمند دریافت آب هستید .

AMERICAN CANCER SOCIETY: **منابع**

CHEMOTHERAPY FOR YOU