



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

تغذیه در شیمی درمانی ۲

تهیه کنندگان : 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

مواد غذایی که در طول دوره شیمی درمانی

به بیمار کمک میکند شامل موارد زیر هست :

۱. **جو دو سر (اوت میل):** جو دو سر مواد مغذی

زیادی دارد که در طول دوره شیمی درمانی

میتواند به شما کمک کند.

جو دو سر سرشار از کربوهیدرات، پروتئین و املاح

مختلف است و کمی چربی های مفید نیز در خود

جای داده. بعلاوه اینکه این ماده غذایی مفید

حاوی فیبر محلولی است به نام بتاگلوکان که به

بهبود عملکرد دستگاه گوارش شما کمک کرده و

باکتری های مفید روده شما را تغذیه رسانی

میکند. جو دو سر دارای بافتی نرم و خوش عطر و

طعم است و بخصوص برای بیمارانی که در طول

دوره شیمی درمانی دچار خشکی دهان یا زخم

دهان یا گلو شده اند مناسب است. جو دو سر را

میتوانید به صورت پخته و یا به صورت بلغور

خیس خورده در شیر استفاده کنید و به آن عسل

یا انواع میوه ها را اضافه کنید.

به یاد داشته باشید که اگر میخواهید از جو دو سر

در روز شیمی درمانی استفاده کنید، آن را با

فاصله ۲ ساعت قبل از دوره شیمی درمانی میل

کنید تا دچار عوارضی مثل تهوع نگردید.

۲. **آووکادو :** اگر اشتهای شما کاهش پیدا کرده

است آووکادو میوه ایست که میتواند کالری لازم و

برخی از مواد مغذی را برای شما فراهم آورد تا

دچار کمبود انرژی نشوید.

این میوه چرب که دارای بافتی نرم است مقدار زیادی چربی های مفید دارد که باعث کاهش کلسترول بد خون شده و کلسترول خوب را افزایش میدهد. از طرفی دارای مقدار زیادی فیبر است که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست در شما موثر است.

از آنجایی که بافت آووکادو بسیار نرم و چرب است، برای افرادی که دچار خشکی دهان یا زخم دهان هستند و یا دچار کاهش وزن شده اند بسیار مناسب است. آووکادو را میتوانید به روش های مختلفی از جمله همراه با سایر سبزیجات یا تخم مرغ یا خوراک های دیگر و یا به صورت تنها استفاده کنید.

زمان استفاده از آووکادو مطمئن شوید که به خوبی آن را بشوید تا آلودگی های روی پوست آن کاملا تمیز گردد.



۳. تخم مرغ: خستگی یکی از رایج ترین عوارض شیمی درمانی است. تخم مرغ بخاطر پروتئین و چربی بالایی که دارد و همچنین ویتامین ها و املاح مفیدی که در آن موجود است میتواند به کاهش خستگی ناشی از شیمی درمانی کمک کند. در عین حال که چربی موجود در تخم مرغ باعث افزایش انرژی در دسترس بدن میشود،

پروتئین موجود در تخم مرغ از تحلیل عضلات شما جلوگیری میکند.

شما میتوانید تخم مرغ را به صورت آب پز شده یا سرخ شده استفاده کنید و یا به سایر غذاهای خود آن را اضافه کنید. فقط اطمینان حاصل کنید که به خوبی پخته شود زیرا میتواند حاوی آلودگی باکتریایی باشد. بافت نرم و خوش طعم بودن تخم مرغ میتواند گزینه خوبی برای استفاده در رژیم غذایی بیماران مبتلا به سرطان باشد.

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

TAgzhie.i