



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

تغذیه در شیمی درمانی ۳

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 شیمی درمانی به بیمار کمک میکنند شامل موارد زیر هست:

بروکلی و خانواده کلم ها

خانواده کلم ها از جمله کلم بروکلی ، گل کلم، کلم پیچ و... یکی از سبزیجات بسیار مفید و مغذی میباشند که حاوی ترکیبات مغذی ویژه ای میباشند. کلم های حاوی ترکیباتی به نام سولفورافان هستند که به افزایش عملکرد مغزی و همچنین کاهش التهاب و آسیب سلولی منجر میشوند. کلم ها را میتوانید به صورت بخار بز یا آب پز و یا حتی رست شده با مقدار کمی نمک و روغن زیتون استفاده کنید. اگر سلول های چشایی

شما دچار مشکل شده اند میتوانید مقداری آبلیمو به آنها اضافه کنید تا طعم آنها بهبود یابند.

اسموتی های خانگی

اسموتی های خانگی یکی از بهترین انتخاب ها در زمانی هستند که جویدن غذا یا خوردن غذاهای جامد برای شما سخت و مشکل است و نمیتوانید به اندازه کافی از طریق رژیم غذایی مواد مغذی به دست آورید. مزیت اسموتی های خانگی این است که تهیه آنها بسیار راحت و منعطف است به عنوان مثال میتوانید دو فنجان انواع میوه ها را با یک فنجان آب و کمی پودر پروتئین و شیر ترکیب کرده و یا پودر مغزیجات به آن اضافه کنید و در مخلوط کن ریخته و به طور کامل مخلوط کرده و میل کنید.

همچنین میتوانید کمی چربی های مفید مثل روغن زیتون، نارگیل یا پودر نارگیل هم به آن اضافه کرده تا کالری بیشتری داشته باشد.

نان خشک یا بیسکویت ترد

اگر در دوره شیمی درمانی تجربه اسهال یا تهوع دارید نان خشک یا بیسکویت های ترد انتخاب مناسبی برای شما هستند. این مواد غذایی به راحتی هضم و جذب میشوند و از آنجا که کربوهیدرات زیادی دارند انرژی لازم برای بدن شما فراهم میکنند. از آنجایی که هضم ساده ای دارند برای زمانی که مشکلات گوارشی دارید انتخاب مناسبی هستند. برای طعم بهتر میتوانید آنها را به کره مغزیجات، آووکادو له شده یا پنیر میل کنید.

ماهی: اگر به غذاهای دریایی علاقه مند هستید توصیه میکنیم در هفته حداقل ۲ بار ماهی را در رژیم غذایی خود قرار دهید. غذاهای دریایی و علی الخصوص ماهی حاوی مقدار زیادی پروتئین و چربی مفید امگا ۳ هستند. امگا ۳ یکی از مهمترین چربی ها و از اسید های چرب ضروری برای بدن است که به افزایش سلامت مغز و کاهش التهاب بدن کمک میکند. پروتئین موجود در ماهی از تحلیل عضلات شما جلوگیری کرده و به طور کلی مصرف ماهی در رژیم غذایی دوران شیمی درمانی از کاهش وزن ناسالم جلوگیری میکند.

از جمله ماهی های چرب میتوان به سالمون، ساردین، ماهی تن و قزل آلا آب آزاد اشاره کرد.

ماهی هایی که چرب تر هستند مثل ماهی سالمون مقدار زیادی ویتامین دی هم برای شما فراهم میکنند که در افزایش سلامت استخوان و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن موثر هستند. یک تکه ۱۵۰ گرمی ماهی سالمون همه نیاز بدن شما به ویتامین دی را تامین میکند.

شما میتوانید ماهی را به روش های گوناگون از جمله آب پز، تفت داده شده یا بخار پز تهیه کنید و از آن لذت ببرید

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

TAghzie.ir