

## توصیه‌های تغذیه‌ای مهم به بیماران مبتلا به سرطان در طول شیمی‌درمانی

## Important Nutritional Recommendations for Cancer Patients during Chemotherapy

Ali Taghizadeh, MD  
E-mail: taghizadcha@mums.ac.ir

نویسنده مسئول:  
دکتر علی تقی زاده

متخصص رادیوتراپی و انکولوژی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران  
عضو شورای عالی مرکز تحقیقات جراحی سرطان، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران



در نتیجه رادیوتراپی و شیمی‌درمانی بوجود می‌آید. برخی از غذاها، دهان را تحریک کرده و بلع و جویدن را مشکل می‌کنند. افرادی که مبتلا به حساسیت مزمن دهان هستند، بیشتر در معرض این مشکل قرار می‌گیرند. بنابراین:

- ❖ سعی کنید حتماً قبل از شروع درمان با دندانپزشک مشورت نمایید.
- ❖ غذاهای نرم را که آسان جویده شده و بلع آنها راحت است، میل کنید.
- ❖ از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.
- ❖ غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید.
- ❖ غذا را با کره، مارگارین یا آب گوشت رقیق مخلوط کنید تا بلعشان راحت‌تر شود.



بیماران مبتلا به سرطان که تحت درمان شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی قرار دارند، بیش از سایر بیماران نیاز به تغذیه سالم و حفظ قوای بدنی دارند تا بتوانند عوارض ناشی از درمان را به خوبی تحمل کنند. این بیماران بیش از افراد سالم نیازمند رژیم پرکالری و پرپروتئین می‌باشند.

#### چگونه با عوارض جانبی مقابله کنیم؟ کاهش اشتها

❖ برخی از بیماران در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارند. استفاده از حجم غذای بیشتر در این زمان توصیه می‌شود. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید، غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و در طول روز از غذاهای مایع استفاده کنید.

❖ روزهایی که احساس می‌کنید میل به خوردن ندارید، سعی کنید مایعات زیاد بنوشید. آب برای انجام واکنش‌های بدن ضروری است. برای اکثر بالغین روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات توصیه می‌شود.

❖ شکل غذا را اشتهاآور و به گونه‌ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند، تغییر دهید.

❖ زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.

❖ ورزش منظم به افزایش اشتهای شما کمک می‌کند.  
❖ غذاهای آماده را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.

❖ اگر میل به خوردن غذاهای جامد نداشتید، از مایعات مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه استفاده کنید. توجه داشته باشید که این مواد باید حاوی مواد مغذی ضروری و پرکالری باشند. نوشیدنی‌های حاوی شیر نیز حاوی پروتئین بوده و بسیار مفید هستند.

❖ حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی‌ها ایجاد سیری کاذب می‌کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

#### درد گلو یا دهان

درد دهان، حساسیت و دردناکی لته‌ها و سوزش گلو یا مری اغلب

### وعده‌ی غذایی سالم

در طول شیمی‌درمانی، هضم مواد غذایی به تأخیر می‌افتد و اندکی مشکل می‌شود. استفاده از غذاهای نفاخ و پرچرب بیمار را دچار سوءهاضمه می‌کند. به علاوه بدن به پروتئین و انرژی بیشتری احتیاج دارد. بنابراین:

- ❖ مصرف غذاهای گوشتی، تخم مرغ، شیر کامل، عسل، بستنی، شیرینی‌جات (که البته خیلی شیرین نباشد) توصیه می‌شود.
- ❖ مصرف سبزیجات و میوه‌جات به علت داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی و اکسیدان‌ها برای مبتلایان به سرطان بسیار مفید است. اما برای جلوگیری از نفخ، بهتر است در طول شیمی‌درمانی، مصرف غذاهای پرفیبر خام نظیر سبزیجات و میوه‌جات خام، بقولات و دانه‌های خوراکی را محدود کنید. در عوض، در فواصل نوبت‌های شیمی‌درمانی از این نوع مواد غذایی بیشتر استفاده کنید.
- ❖ میوه‌جات و سبزیجات را قبل از مصرف به خوبی بشویید و پوست آنها را بگیرید.
- ❖ در طول شیمی‌درمانی از خوردن غذاهای پرچرب پرهیز کنید.
- ❖ از نان کامل و اسنک‌های دارای گندم کامل استفاده کنید.
- ❖ گوشت و تخم مرغ را به خوبی بپزید. استفاده از تخم مرغ خام توصیه نمی‌شود.
- ❖ آب‌میوه‌ها، محصولات لبنی و عسل مورد استفاده‌تان حتماً پاستوریزه باشد.
- ❖ مواد غذایی که تاریخ مصرفشان گذشته است را اکیداً استفاده نکنید.
- ❖ از غذاهای بوفه‌ها، میز اردور و رستوران‌های سلف سرویس استفاده نکنید.

❖ بهتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک‌تر باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می‌کنند.

❖ دهان خود را هر از چند گاهی با آب بشویید تا باقیمانده غذا و باکتری‌ها از دهان پاک شود و ترمیم دهان سریعتر صورت بگیرد.

### تهوع و استفراغ

- ❖ حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید.
- ❖ همراه غذا مایعات مصرف نکنید.
- ❖ در روزی که نوبت شیمی‌درمانی دارید، از خوردن غذاهای سنگینی که به آسانی قابل هضم نیستند، پرهیز کنید.
- ❖ تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش می‌دهند مانند روش‌های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق انجام دهید.
- ❖ از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد استفراغ درخواست کنید.

### خستگی و افسردگی

- ❖ درمان سرطان ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد. این درمان حتی ممکن است سبب ایجاد بیماری یا ناراحتی‌هایی علاوه بر بیماری اصلی شود. بنابراین:
- ❖ برای استراحت خود در طول روز برنامه‌ریزی کنید.
- ❖ فعالیت‌های معمول خود را تا حد امکان سبک‌تر و کوتاه‌تر کنید و بیش از توان خود کار طولانی‌مدت انجام ندهید.
- ❖ پیاده‌روی‌های کوتاه‌مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید.
- ❖ زمان‌های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.

لطفاً به این مقاله از ۱ تا ۲۰ امتیاز دهید.

کد این مقاله: ۶۲۱۵

شماره پیامک مجله: ۳۰۰۷۸۳۸

نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله

نمونه صحیح امتیازدهی (چنانچه امتیاز شما ۲۰ باشد): ۶۲۱۵-۲۰

### References:

1. National Cancer Institute. Overview of Nutrition in Cancer Care [Internet]. 2013 [Updated 2013 Aug 15; Cited 2013 Aug 20]. Available from: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nutrition/Patient#Keypoint1>
2. Jaret P. Eating Well During Cancer Treatment [Internet]. 2012 [updated 2012 Oct 22; cited 2013 Jun 18]. Available from: <http://www.webmd.com/cancer/features/eating-treatment>
3. American Cancer Society. Nutrition for the Person with Cancer during Treatment: A Guide for Patients and Families. Atlanta, GA: American Cancer Society; 2013.