

رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به سرطان



گروه تغذیه بالینی
دفتر پژوهش تغذیه جامعه و
دفتر مدیریت بیمارستانی و تغذیه حمایتی بالینی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آیا باید رژیم غذایی ویژه‌ای را رعایت کرد؟

رژیم غذایی ویژه بیماران مبتلا به انواع سرطان نوعی تغییر در مصرف مواد غذایی است که به بیمار کمک می‌کند تا از عوارض شیمی درمانی و اشعه درمانی کاسته شده و از کاهش وزن نیز جلوگیری کند.

چرا رژیم غذایی در این بیماری مهم است؟

از آنجا که درمان‌های تسکینی کنترل سرطان ممکن است عوارض متعددی در بیماران ایجاد کند، به علت این که در اغلب موارد وزن بیمار به شدت کاهش می‌یابد، ادامه درمان را با مشکل مواجه می‌کند. در کنار کاهش وزن، بروز این عوارض و عدم کنترل آن‌ها نیز موجب می‌شود 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 دوره‌ی درمان را به راحتی طی کرده و دچار مشکلات متعدد تغذیه‌ای و روحی نشود.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از کاهش وزن:

- زمان بندی برای مصرف غذاها و میان وعده‌ها باید به گونه‌ای باشد که تنها در زمان گرسنگی غذا نخورید بلکه در فواصل زمانی معینی از یک ماده‌ی غذایی استفاده کنید زیرا ممکن است طبق روال طبیعی احساس گرسنگی نکنید.
- در میان وعده‌ها بهتر است از انواع مواد غذایی پرپروتئین و پرکالری از قبیل انواع فرنی‌ها و دسرهای پرکالری، انواع معجون‌ها، نوشیدنی‌های پرکالری و پرپروتئین، ساندویچ‌ها، انواع مغزها، سوپ‌های خامه‌ای، غلات صبحانه و انواع سبزیجاتی که همراه با کره یا مارگارین پخته شده‌اند استفاده کنید برای افزایش کالری غذاها نیز می‌توانید کمی روغن زیتون به آن‌ها اضافه کنید.
- بهتر است در تهیه‌ی غذا از انواع انویه‌جات، سبزیجات تازه و سایر طعم‌دهنده‌ها استفاده کنید تا اشتها و میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنید تا زمانی که ملزم به کاهش میزان نمک دریافتی نباشید می‌توانید از نمک در تهیه‌ی غذا استفاده کنید.
- ممکن است در هنگام صبح اشتهای بیشتری نسبت به سایر اوقات روز داشته باشید؛ بنابراین بهتر است که در آن زمان غذای بیشتری مصرف کنید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل تهوع و استفراغ:

- برای پیشگیری از تهوع و استفراغ که معمولاً بنیبال شیمی‌درمانی ایجاد می‌شود، حداقل از دو ساعت قبل از درمان هیچ گونه مواد خوراکی و نوشیدنی مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند و یا چرب، روغنی و نفخ هستند خودداری کنید همچنین در فردی که مستعد تهوع است، غذاهای سرد خیلی بهتر از غذاهای گرم تحمل می‌شوند.

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل تغییر در حس چشایی:

- از قاشق و چنگال‌های پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید.
- بهترین غذایی را که دوست دارید در زمان‌هایی استفاده کنید که احساس طعم بد در دهان خود نمی‌کنید.



توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل یبوست:

- از مایعات در حجم زیاد استفاده کنید مایعات گرم را در وعده صبحانه مصرف کنید.
- از نان های تهیه شده از غلات کامل، انواع میوه ها و سبزیجات تازه، آلو بخارا استفاده کنید از مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده هستند (نظیر نان سفید، برنج سفید و ماکارونی) خودداری کنید

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل خشکی دهان:

- دهان خود را با آب نمک گرم و یا دهان شویه به طور مرتب بشوید و از آب خنک برای تحریک ترشح بزاق استفاده کنید.
- مواد غذایی نیمه جامد و یا نرم مصرف کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل اسهال:

- از مواد غذایی کم فیبر استفاده کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید. آب گوشت ها و سوپ های حاوی نمک و آبمیوه های رقیق شده، انتخاب های مناسبی هستند. در زمانی که به اسهال شدید مبتلا هستید باید از مایعات خوراکی درمانی (ORS) برای پیشگیری از کم آبی بدن استفاده کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل زخم دهان:

- فضای داخل دهان خود را همواره تمیز نگه دارید؛ مرتب مسواک بزنید و به بهداشت دهان خود اهمیت دهید.
- بیشتر از غذاهای سرد استفاده کنید؛ چون این غذاها در اغلب اوقات به راحتی تحمل می شوند.
- از مصرف غذاهایی که بافت سخت دارند خودداری کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل خستگی:

- از غذاهای و میان وعده های کم حجم و پر کالری (مانند انواع مغز دانه ها) به دفعات مکرر استفاده کنید.
- از غذاهای و میان وعده های پر پروتئین در طی روز استفاده کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل اشکال در بلع غذاها:

- از مایعات همراه با غذا استفاده کنید تا راحت تر جویده و بلعیده شوند.
- بیشتر از غذاهای نرم و آبکی استفاده کنید.
- در هنگام بلعیدن غذا سر خود را در جهات مختلف حرکت دهید تا مشخص شود در کدام موقعیت می توانید غذا را بهتر بخورید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل سیری زودرس:

- از مصرف غذاهای پر چرب و یا روغنی پرهیز کنید؛ زیرا این غذاها به زمان زیادی برای هضم و جذب نیاز دارند.
- از مصرف مقدار زیاد مایعات در یک وعده خودداری کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر باید به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران و یا خانواده آنها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه

- کلینیک های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور