

## به نام خدا

تغذیه و رژیم غذایی مناسب می تواند به کاهش عوارض شیمی درمانی کمک کند. رعایت بهداشت مواد غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است.



## ۱۰ نکته ی تغذیه ای در دوران شیمی درمانی

۱ - هر آنچه که خداوند به رنگهای قرمز ، بنفش و نارنجی آفریده است باید در رژیم غذایی شما استفاده شود.



۲- از ترکیبات کافئین دار در رژیم غذایی استفاده نکنید. چای سبز بدلیل داشتن آنتی اکسیدان جایگزین چای سیاه کنید.



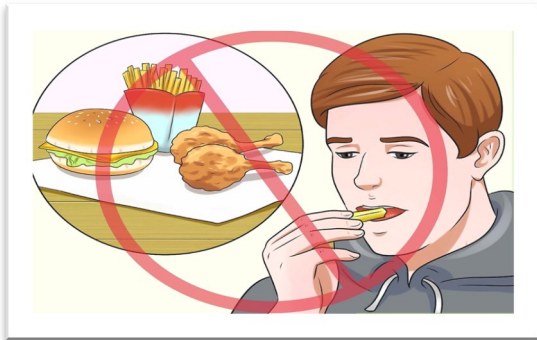
۳- میوه بهتر از آبمیوه های مصنوعی است. در شیمی درمانی بدلیل استرسی که به شما وارد میشود دچار افزایش قند خون میشوند، بنابراین توصیه میشود میوه که دارای قند طبیعی است مصرف کنید. مثلا مددجوی عزیز میتوانید از انگور استفاده کنید و اگر این میوه در دسترس نبود کشمش را جایگزین کنید. آجیل ها و مغزها ، انواع توت ها همگی انتخاب خوبی برای یک میان وعده سالم هستند.



۴- نان های سبوس دار بدلیل ارزش غذایی بالاتر باید جایگزین نان های سفید شوند.



۵- وعده های غذایی چرب و سرخ کردنی استفاده نشود، زیرا باعث سنگین شدن معده میشود و همچنین نمک موجود در این نوع غذاها باعث بالا رفتن حجم آب در بدن و افزایش میزان فشارخون میشود.



۶- در زمان بی اشتهاهی هدف اصلی رساندن کالری کافی به بیمار است. شما میتوانند کالری و پروتئین لازم را از طریق مصرف تخم مرغ پخته، گوشت مرغ، ماهی، لبنیات کم چرب و حبوبات کاملا پخته شده تامین کنند. لازم به ذکر است که تخم مرغ عسلی و یا نیم پز بدلیل داشتن آلودگی باعث اسهال در شما میشود.





## ویژه بیماران

تغذیه قبل ، حین و بعد از  
شیمی درمانی



تهیه و تنظیم :  
واحد آموزش  
بیمارستان نیکوکار املش  
بهار ۱۴۰۳

۱۰- تحرک و فعالیت نقش مهمی در وضعیت گوارشی دارد. راه رفتن آرام حتی برای ۱۰ دقیقه در بهبود گوارش شما بسیار کمک کننده است. در صورتیکه مددجوی عزیز یبوست دارید مصرف میوه ها و سبزی ها در حجم بالا توصیه نمیشود. در این شرایط تنها راه رفتن میتواند درمان یبوست باشد.



### منابع:

- ۱- کتاب برونر سودارت مفاهیم پایه ، آب و الکترولیت ، سرطان ( مترجمین : محمود بدیعی ، مرجان سید مظهري، فاطمه بهرام نژاد) ویرایش سیزدهم ۲۰۱۴ انتشارات بشری
- ۲- کتاب برونر سودارت درد و الکترولیت و شوک و سرطان و مراقبتهای پایان عمر ( مترجمین: فهیمه داوود آبادی، محبوبه شافی، پروانه عسگری، رضا فتحی، معصومه سادات موسوی) ۲۰۱۸ انتشارات بشری
- ۳- کتاب تغذیه و سرطان (راهنمای بالینی بیماران و خانواده ها) نویسنده: دکتر علی یعقوبی جویباری، ندا تیز دست ۱۳۹۴، انتشارات ارجمند

آدرس بیمارستان نیکوکار املش:

املش، خیابان امام خمینی، بلوار سفیر، بیمارستان نیکوکار  
املش، شماره تماس: ۰۱۳۴۲۷۲۹۸۵۲

۷- هر روز حداقل ۸ لیوان آب میل کنید. آب خنک تهوع را کم می کند و خشکی دهان را برطرف میکند. در صورت تفرز از آب ، آب را طعم دار کرده و آب و آبلیمو امتحان نمایید.



۸- مددجوی عزیز باید از غذاهای سبک نظیر سوپ، آش، فرنی و شیر برنج استفاده کنید. این غذاهای سبک در دوران بی اشتها بی بسیار مناسب هستند.



۹- بوییدن پوست لیمو ترش مرکز تهوع را آرام میکند. زنجبیل در کاهش تهوع ناشی از شیمی درمانی بسیار تاثیر گذار است. ۱/۸ قاشق چایخوری زنجبیل به غذا یا جای اضافه کنید.

