

آموزش به بیمار و خانواده

تغذیه در زمان شیمی درمانی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P087

منبع: Medlineplus.gov

✓ از بین میوه های مصرفی در طول روز، آنهایی که رنگ زرد، نارنجی و قرمز دارند (نظیر انبه، انگور قرمز، خرمالو، پرتقال درون قرمز) برای سلامتی شما مهم تر هستند.

✓ از بین انواع چای، چای سبز بیشترین فواید را برای شما خواهد داشت.

✓ مصرف روزانه آرد برنج، جوانه گندم و به همراه ماست، سوپ، آش و دیگر غذاها و همچنین نان سنگک سبوس دار سبب افزایش اشتها و رفع مشکل کم اشتهایی شما می گردد.



✓ حتما روزانه به همراه وعده صبحانه یا دیگر وعده ها از 2 عدد گردو استفاده نمایید.

✓ آجیل خام نظیر بادام، گردو، کنجد و بادام زمینی حرارت دیده را به حالت پودر درآورده و همراه با ماست، سوپ و فرنی خود میل نمایید این کار سبب دریافت مقادیر کافی انرژی به بدن شما می گردد.

✓ به جای مصرف ماست و دوغ معمولی و محلی از ماست و دوغ پاستوریزه و کم چرب استفاده نمایید.

✓ مایعات را در حجم کم و دفعات زیاد و جهت تحمل بهتر طعم دار (نعناع، لیمو، خیار، کمی عسل، تکه سیب) استفاده کنید.

✓ جهت تحریک اشتها فعالیت بدنی در فواصل منظم داشته باشید.

✓ جهت پیشگیری از سردرد و سرگیجه به ویژه در روزهای شیمی درمانی به جای مصرف شکلات، آبنبات و تافی از انجیر و توت خشک استفاده کنید.

✓ مصرف 3 عدد تخم مرغ را در هفته فراموش نکنید، چرا که سفیده تخم مرغ باعث تامین کافی پروتئین در رژیم غذایی شما خواهد شد.

✓ مصرف روزانه لبو، کلم بروکلی و بنفش، گوجه فرنگی، هویج (به صورت پخته شده) در صورت تحمل سبب کاهش عوارض شیمی درمانی می شود و انواع مرکبات (سیب، پرتقال، کیوی و لیموشیرین و...) در طول روز سبب تقویت سیستم ایمنی و مبارزه بهتر با بیماری می گردد.

✓ مصرف ژله، بستنی و دسر چنانچه به دیابت مبتلا نیستید، به بهبود اشتها کمک نماید.

✓ چنانچه خشکی دهان دارید، همواره تکه یخ، میوه یخ زده و سرد و یا آبنبات کوچکی که مزه ترش لیمویی دارد در دهان داشته باشید. جویدن آدامس های ترش نیز گاهی مواقع به بهبود شما کمک می کند.

✓ بین انواع گوشت، گوشت ماهی و پرندگان بدون پوست و چربی در زمان هایی که شیمی درمانی می کنید بهتر هضم شده، به علاوه دریافت آن سبب تامین مقادیر کافی آنتی اکسیدان می گردد.



✓ چنانچه پرتو درمانی در ناحیه صورت و گردن را انجام می دهید به جهت اینکه ممکن است به زخم های دهانی مبتلا شوید از مصرف انواع نوشابه، رب گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی، مرکبات، آلبیمو و ادویه جات خودداری نمایید و در پرتو درمانی ناحیه شکم نفخ و دل درد بروز میکند که باید به جای شیر، ماست پاستوریزه و کم چرب و به جای غذای سرخ شده و چرب غذای بخارپز و آب پز مصرف شود.

