



سرطان



کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

هانیه میرزاحسینی



بوییدن لیمو ترش موجب

بهبود تهوع می شود

- بوییدن پوست لیمو ترش مرکز تهوع را آرام می کند .
- از آبنبات هایی با طعم نعناع و یا ترش می توانند استفاده کنند زیرا تهوعشان را کم می کند. مکیدن یخ جزء مواردی است که ما به آنها توصیه می کنیم انجام دهند .
- به آنهایی که دچار زخم های دهانی می شوند توصیه می کنیم از مصرف ترشی جات شامل رب گوجه فرنگی، انواع مرکبات نوشیدنی های گازدار باید صرف نظر کنند. این موضوع به شدت زخم های دهانی شان را تشدید می کند یا نی آب بخورند .
- خوردن آب در مقادیر بالا می تواند زخم های دهانی شان را تشدید کند .
- بستنی و چیزهای یخ را حتما در رژیم غذایی شان لحاظ کنید. بستنی و چیزهای یخ حتما در رژیم غذایی آنها لحاظ کنید. هرچقدر فضای دهان خنک تر شود روند بهبود بهتر می شود.
- از مواد غذایی ای که مانند نان های سوخاری و یا ادویه جات، حالت خشک و شکننده دارند در رژیم غذایی شان استفاده نشود.

<https://۲۲bahman.nums.ac.ir/>



پگهنگی مصرف نوشابه و

فست فود در بیماران مبتلا به سرطان

- گاهی برخی بیماران در طول شیمی درمانی می پرسند ما هوس کرده ایم نوشابه و یا فست فود بخوریم. آیا اتفاقی می افتد. باید به این بیماران گفت هیچ اتفاقی نمی افتد عملا بیماری که شش یا هفت ماه شیمی درمانی می کند، دلش می خواهد از زندگی اش لذتی هم ببرد.
- آنچه که مهم است این است که مصرف یک یا دوبار در طول درمان ایرادی ندارد. اما به طور کلی باید به این بیماران آموزش داد که این مواد غذایی به لحاظ دارا بودن نمک که تشدید (ادم) می کند و چربی ها و کالری بالایی که دارد بهتر است محدود شود. غذاهایی که بیماران پس از تزریق به آن بی میل می شوند یکسری از مواد غذایی وجود دارد که ۲۷ ساعت بعد از تزریق بیمار به آنها بی میل است.
- تنفر از گوشت قرمز بسیار در این بیماران رایج است.
 - اصرار نکنید که پروتئین بدنشان از گوشت قرمز باشد.
 - مواد غذایی چرب و سرخ کردنی حذف شود. در سه روز اول مواد غذایی که ادویه دارند حالشان را بدتر می کند.
 - مواد غذایی که بوهای تند مانند سیر و پیاز داغ دارند بویژه در سه روز اول باید حذف شود.



تغذیه و سرطان

باید باور داشت که تغذیه و رژیم غذایی مناسب می تواند به کاهش عوارض شیمی درمانی کمک کند .

گوشت پرخ کرده توصیه نمی شود

به طور کلی مواد غذایی مانند گوشت هایی که حالت چرخ کرده دارد و در رستوران ها سرو می شود برای این افراد توصیه نمی شوند .



خوردن سبزیجات خام ممنوع

• در شیمی درمانی هایی که گلوبول سفید بیمار زیر ۵۰۰ است خوردن سبزیجات خام ممنوع است .
• مهم ترین نکته این است که سبزی ها به طور کامل شسته شود .

• البته باید گلوبول سفید بیمار را بررسی کرد اگر میزان آن زیر ۵۰۰ باشد مصرف میوه های خام را هم محدود می کنیم زیرا هورمون ها و آفت کش هایی که در برخی میوه ها استفاده می شود می تواند باعث تشدید اختلال در گلوبول سفید بیمار شود .

کافئین نه، اما چای سبز کم رنگ فوب است



۲

کافئین نه، اما چای سبز کم رنگ فوب است

• توصیه ای که ما به بیماران مبتال به سرطان می کنیم این است که تا حد امکان از ترکیبات کافئینه استفاده نکنند. اما اگر تمایل به مصرف چای دارند حتما از چای سبز استفاده کنند.

• این موضوع ثابت شده که کافئین می تواند زمینه ای برای رشد سلول های سرطانی در بیماران سرطانی باشد. البته برخی مطالعات چنین موضوعی را رد کرده اند، اما به طور کلی خیالمان آسوده تر است که این موضوع را به بیماران آموزش دهیم که تا حد امکان از ترکیبات کافئینه در رژیم غذایی خود استفاده نکنند .

ممنوعیت مصرف گریپ فروت برای آنها که



شیمی درمانی می کنند

مصرف این میوه را در بیمارانی که شیمی درمانی می کنند کلا حذف می کنیم. این میوه می تواند بر آنزیم ها اثر بگذارد و باعث تغییرات ژنتیک در داروها شود. در طول شیمی درمانی ممکن است افراد دچار افزایش وزن شود. بخصوص بیمارانی که به دلیل تهوع وعده های غذایی شان را زیاد می کنند.

۳

و در عین حال در هر وعده میزان کمی غذا می خورند و می گویند حال بهتری دارند ممکن است دچار این حالت شوند. مصرف غذاهای چرب و نشاسته ای و غذاهایی که نمکشان زیاد است باید محدود شود. زیرا این بیماران در حال استفاده از (دگزامتازون) در طول درمان هستند.

برای بیماران سرطانی میوه بهتر از آب میوه

است

• مساله مهمی که وجود دارد این است که در شیمی درمانی ها باید به قند بیمار توجه کنیم.
• اکثر بیمارانی که شیمی درمانی می کنند به لحاظ استرسی که به آنها وارد می شود گلیکوژن کبدشان افزایش پیدا می کند. ضمن اینکه داروهایی برای کاهش تهوع بیمار استفاده می شود باعث افزایش گلوکز بیمار می شود. بنابراین توصیه می شود در رژیم غذایی بیمار مصرف مواد غذایی بیسکویت ها، شکر، تافی، سوهان و گز و حتی مصرف آبمیوه هم کمتر باشد. اغلب موارد می گوئیم میوه را مصرف کنند بهتر از آب میوه است.

• حتما باید در رژیم غذایی بیماران از فلفل دلمه ای،

چای سبز و خانواده کلم و

بویژه بروکلی و زردچوبه

استفاده شود.



۴