

### توصیه های کلی تغذیه ای

در تغذیه بیماران مبتلا به سرطان بر مصرف بیشتر غذاهای پرکالری به خصوص پروتئین تأکید می شود. همچنین ممکن است خوردن یا نوشیدن مقادیر بیشتری شیر، خامه، پنیر و تخم مرغ آب پز توصیه شود. اگر اشتهای کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانید میل کنید، تا زمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همانها را مصرف کنید. برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پرکالری و پروتئین مایع استفاده کنید

### چند نکته زیر را به خاطر داشته باشید:

- همه میوه ها و سبزی های خام را به خوبی بشوئید. اگر شکل آنها به گونه ای است که بخوبی قابل شستن نیستند (مانند تمشک) از خوردن آنها اجتناب کنید.
- دست ها و ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا (مانند چاقو و تخته برش) را قبل و بعد از تهیه غذا به خصوص بعد از استفاده از گوشت خام به دقت بشوئید.

- گوشت یخ زده را در یخچال آب کنید نه در فضای آشپزخانه.
- گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف به طول کامل مغز پخت کنید.
- از آب میوه پاستوریزه و شیر، پنیر و کشک پاستوریزه استفاده کنید.
- از خوردن میوه های پوست نازک و تابستانی اجتناب کنید.
- میوه ها را کاملاً و به صورت کلفت پوست بگیرید.

- 1- زمانی که میل به غذا دارید بخورید در صورت عدم اشتها مایعات بنوشید.
- 2- به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید.
- 3- نان و پنیر، کلوچه، بستنی ساده، کره، میوه و فرنی از خوراکی های آماده هستند سعی کنید همیشه همراهتان باشد.
- 4- غذاهای نرم را که آسان جویده و بلع می شوند میل کنید از جمله:
- 5- آب میوه طبیعی (گلایبی و میوه هایی که قابل پوست کنده شدن هستند).
- 6- پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست و ژلاتین
- 7- ماکارونی با پنیر
- 8- تخم مرغ آب پز، املت

- 9- سوپ جو یا سایر غلات پخته شده
- 10- سبزیجات له شده یا پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی و پوره گوشت

از غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند پرهیز کنید از جمله: پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات یا آب مرکبات، سس یا آب گوجه فرنگی، غذاهای شور یا ادویه دار، سبزیجات خام، دانه ها، نان تست، انواع کلوچه ها یا بیسکوئیت های شور یا سایر غذاهای خشک و برشته و دهان شویه تجاری که دارای الکل باشد.

بهتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک تر باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می کنند. غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید. از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

### تهوع

حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید. دفعات تغذیه را افزایش دهید. غذا را کاملاً بجوید. از غذاهای سهل الهضم و آنچه با معده شما سازگار است استفاده کنید از جمله: نان تست، بیسکوئیت، چوب شور، کلوچه،

کیک، ماست، بستنی میوه ای، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آب پز یا کبابی (ونه سرخ کرده)، کنسرو حبوبات، میوه ها، سبزی ها و انواع نوشابه های بدون گاز از غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، خوراکی های بسیار شیرین مثل آب نبات و شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پر ادویه و یا داغ و غذاهایی که رایحه تندی دارند پرهیزید.

### اسهال

مایعات زیاد میل کنید. از غذاهای حاوی پتاسیم مانند موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز و نرم شده و ماست، پنیر، کته، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارونی، نشاسته گندم، تخم مرغ آب پز سفت، کره بادام زمینی، نان سفید، انواع کمپوتهاپ خانگی بدون مواد نگهدارنده، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی آب پز یا کباب شده استفاده کنید. در مصرف شیر و لبنیات احتیاط کنید.

### یبوست

1. مقدار زیادی مایعات بنوشید. (حداقل 8 لیوان در روز). این کار به نرم شدن مدفوع کمک می کند.

2. حدود نیم ساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی داغ بنوشید.

3. میوه ها و سبزی های تازه و خودفرنگی میل کنید. از مایعات در حجم زیاد برای کمک به اثر فیبر در تنظیم حرکات روده استفاده کنید. راه رفتن و حرکت به الگوی دفع شما کمک می کند.

### آنچه نباید بخورید :

- تمام آبمیوه های تجاری دارای مواد نگهدارنده.
- غذاهای فست فود که بیرون از منزل طبخ می شوند.
- بستنیهای حاوی مواد رنگی
- شکلاتها و آبنباتهای حاوی نگهدارنده
- میوه های تابستانی و میوه هایی که امکان پوست گرفتنشان نیست.
- شیر غیر پاستوریزه
- غذاهای مانده و تازه طبخ نشده
- مغزیجاتی که پوست کنده و در معرض هوای آزاد بوده اند.

آدرس دکتر اسحق حسینی: درمانگاه دارالشفاء در میدان امام خمینی. عصر روزهای زوج هفته

## خودمراقبتی

## تغذیه و شیمی درمانی



## معصومه کریمی

## بخش انکولوژی