



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## تغذیه در بهبودیافتگان از سرطان



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-007	
عنوان	تغذیه در بهبودیافتگان از سرطان
تهیه کننده	زهرا زینل پور - دکترای پرتو پزشکی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر امین شفی زاد - متخصص رادیوتراپی و انکولوژی	

• به هنگام غذا خوردن در رستوران ها، اجتناب از غذاهایی که ممکن است آلودگی باکتریایی داشته باشند مانند سالاد، سوشی، گوشت خام یا نپخته، ماهی، سخت پوستان، مرغ و تخم مرغ.

• در صورتی که هر گونه سوال یا نگرانی در مورد خلوص آب (به عنوان مثال آب چاه) وجود دارد، آن را می توان برای محتوای باکتریایی از طریق تماس با بخش بهداشت عمومی محلی بررسی کرد

• کنسروهای باد کرده و تورفته و هم چنین غذاهایی که بسته بندی آن ها پاره و یا نازک شده است را مصرف نکنید.

• فقط آجیل های کنسرو شده یا خشک شده و بوداده شده را مصرف نمایید.

منابع:

### Books:

Doyle C, Kushi LH, Byers T, et al. Nutrition and Physical Activity During and After Cancer Treatment: An American Cancer Society Guide for Informed Choices. N CA Cancer J Clin. 2006 Nov-Dec;56(6):323-53.

Martinez ME, Jacobs ET, Baron JA, et al. Dietary supplements and cancer prevention: Balancing potential benefits against proven harms. J Natl Cancer Inst. 2012;104(10):732-9

**Web Resources:** <http://www.cancer.org>. American Cancer Society: Nutrition for Patients and Survivors

<http://www.cancer.gov>. national Cancer Institute: Nutrition in Cancer Care PDQ

<http://www.oncologynutrition.org> Oncology Nutrition Dietetic Practice Group

<http://www.espen.org/> The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism



• رعایت بهداشت و مراقبت های لازم در دست زدن به گوشت خام، ماهی، مرغ و تخم مرغ.

• تمیز نگهداشتن تمام وسایل مرتبط با غذا از جمله میز، تخته برش و ابر و اسفنج که با گوشت خام در تماس گرفته اند.

• جدا نگه داشتن گوشت خام و پخته از همدیگر.

• خودداری از مصرف فرآورده های لبنی غیر پاستوریزه.

• تنظیم دمای مناسب؛ (گوشت، مرغ، غذاهای دریایی باید کاملاً پخته شده و نوشیدنی ها) شیر و آب میوه (باید پاستوریزه شوند).

• غذاهایی را که بیش از دو ساعت در بیرون یخچال مانده اند را مصرف نکنید.

• غذاهایی که بیش از یک روز در یخچال نگهداری شده اند را مصرف نکنید.

• نگهداری مواد غذایی در دمای پایین برای به حداقل رساندن رشد باکتری (زیر ۴۰ درجه فارنهایت).

• از خوردن گیاهان دارویی و ادویه جات تازه خودداری نمایید.



بیشتر عوارض جانبی مربوط به غذا خوردن پس از درمان سرطان به پایان می رسد. گاهی اوقات بعضی عوارض از جانبی مانند اشتها کم، خشکی دهان، تغییر در طعم و یا بوی غذا، مشکلات بلع و یا تغییرات وزن پس از درمان هم باقی می ماند که بیمار باید با تیم درمانی خود برای مقابله با این مشکلات صحبت کند.

### نکاتی برای غذا خوردن سالم بعد از سرطان

- با متخصص تغذیه خود، رژیم غذایی و هر گونه محدودیت غذایی لازم را بررسی کنید.
- روزانه ۵ واحد یا بیشتر از انواع سبزیجات و میوه ها مصرف نمایید.
- ارجحیت مصرف حبوبات و غلات کامل به غلات فرآوری شده (تصفیه شده) و قندهای ساده
- خوردن مقدار زیادی از غذاهای با فیبر بالا، مانند نان های سبوس دار، غلات و حبوبات.
- کاهش میزان چربی در وعده های غذایی
- محدود کردن مصرف گوشت قرمز به خصوص گوشت فرآوری شده و چرب.
- پخت و پز متناسب (بخارپز، آب پز و ...) و اجتناب از مصرف زیاد نمک، دودی کردن و غذاهای شور (از جمله سوسیس و فست فود) مصرف روغن جامد و سسهای چرب اکیدا ممنوع می باشد، بهترین روغن مصرفی زیتون می باشد.
- اجتناب از مصرف نوشیدنی های الکلی
- شیر و لبنیات کم چرب را انتخاب نمایید.
- دریافت کافی امگا ۳



• فعالیت بدنی متوسط تا شدید (حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ روز از هفته برای بزرگسالان و ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در ۵ روز از هفته برای کودکان و نوجوان).

- حفظ وزن در محدوده استاندارد
- تعادل کالری دریافتی با فعالیت بدنی

### خطر های جانبی ورزش در نجات یافتگان از سرطان:

- بازماندگان با کم خونی شدید باید ورزش را، به غیر از فعالیت های روزمره زندگی به تاخیر بیندازند تا زمانی که کم خونی شان بهبود یابد.
- بازماندگان با عملکرد ضعیف سیستم ایمنی بدن باید از رفتن به سالن های ورزشی عمومی و دیگر مکان های جمعی تا زمانی که سلول های سفید خون به سطوح امن برگردند اجتناب کنند. (بازماندگانی که پیوند مغز استخوان را تکمیل کرده اند. معمولا برای جلوگیری از مشکلات باید مواجه با چنین محیط هایی را به مدت ۱ سال بعد از پیوند به تاخیر بیندازند).

• بازماندگان مبتلا به خستگی شدید ناشی از درمان خود ممکن است روحیه و قدرت انجام فعالیت ورزشی را نداشته باشند، بهتر هست که آنان را تشویق به انجام ۱۰ دقیقه تمرینات کششی روزانه کنید.



• بازماندگان با آسیب اعصاب محیطی قابل توجه و یا عدم تعادل بهتر است در صورت امکان با وسایل ورزشی مانند دوچرخه ثابت ورزش کنند.



• بازماندگانی که در معرض پرتو قرار گرفتند باید از در معرض گرفتن پوست تحت تابش، با کلر اجتناب کنند. (به عنوان مثال در استخرهای شنا)

• بازماندگان با کاتتر ساکن باید از مواجهه با آب و یا دیگر مواجهه های میکروبی که ممکن است منجر به عفونت شود، جلوگیری کنند و همچنین آموزش مقاومت عضلات در منطقه کاتتر برای جلوگیری از جابه جا شدن کاتتر لازم هست.

### ایمنی مواد غذایی

ایمنی مواد غذایی در نجات یافتگان از سرطان، به دلیل سرکوب سیستم ایمنی در طول درمان بسیار حائز اهمیت هست و بازماندگان مستعد ابتلا به عفونت با توجه به لکوپنی و نوتروپنی هستند.

### دستورالعمل های عمومی برای ایمنی مواد غذایی

#### عبارتند از:

- شستن دست ها قبل از مصرف غذا



• رعایت تمام جنبه های آماده سازی مواد غذایی از جمله شستن دست ها قبل از آماده سازی مواد غذایی و شستشو میوه ها و سبزیجات به طور کامل.

