



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

تغذیه در شیمی درمانی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: 0064-1401/07/30-P.E

عنوان	تغذیه در شیمی درمانی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر فرخنده رزم پور - متخصص تغذیه و رژیم درمانی	

در صورت خشکی دهان موارد زیر را رعایت فرمایید:

- ۱) در طول روز به میزان کافی مایعات مصرف نمایید.
- ۲) از مواد غذایی نرم و آب دار استفاده نمایید.
- ۳) از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین پرهیز نمایید.
- ۴) از مصرف مواد غذایی گرم پرهیز نمایید.
- ۵) از مصرف غذاهای شور، چرب و بسیار شیرین پرهیز نمایید.

در صورت التهاب دهان موارد زیر را رعایت فرمایید:

- ۱) از مواد غذایی نرم و آبدار در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.
- ۲) از مصرف غذاهای پر ادویه و تند پرهیز نمایید.
- ۳) استفاده از بستنی یخی و مکیدن یخ توصیه می گردد.
- ۴) در صورت امکان مواد غذایی به صورت سرد استفاده شود.
- ۵) از نی جهت مصرف مایعات استفاده نمایید.
- ۶) از مصرف الکل پرهیز شود.

“سالم و تندرست باشید”

منبع:

مترجم، انوری فرد، پانیذ و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس

۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری



۵

در صورت اسهال موارد زیر را رعایت فرمایید:

- ۱) وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف کنید.
- ۲) مصرف میوه ها و سبزی ها را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. از میان میوه ها سیب و موز می تواند کمک کننده باشد.
- ۳) از مصرف شیر پرهیزید.
- ۴) از مصرف حبوبات و مغزها پرهیز نمائید.
- ۵) در رژیم غذایی خود از نان های سفید، برنج و سیب زمینی استفاده نمائید و از مصرف نان های سبوس دار و غلات سبوس دار پرهیز نمائید.
- ۶) مصرف ماست پروبیوتیک دار کم چرب توصیه می شود.
- ۷) از مصرف مواد غذایی شیرین مثل نوشابه، دلستر و ... پرهیز نمائید.

در صورت تهوع موارد زیر را رعایت فرمائید:

- ۱) وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف کنید.
- ۲) از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز نمائید.
- ۳) در هنگام مصرف غذاها سعی گردد بعد از خنک شدن، غذا را مصرف کنید.
- ۴) جویدن آدامس و مکیدن آبنبات توصیه می گردد.
- ۵) از دراز کشیدن و خوابیدن بعد از مصرف غذا پرهیز نمائید.



۴

تغذیه مناسب در ضمن اجرای شیمی درمانی بسیار مهم است. تغذیه خوب یعنی انتخاب رژیم غذایی مناسبی که تمامی مواد غذایی که بدن به آن احتیاج دارد را به بدن رساند و از طرفی انرژی بالایی داشته باشد تا کالری لازم برای افزایش وزن مناسب و پروتئین کافی برای تجدید بافتهای از دست رفته را تامین نماید.

افرادی که تغذیه مناسب دارند می توانند با عوارض داروهای شیمی درمانی بهتر مقابله کنند. در اثر پرتودرمانی و شیمی درمانی مشکلات تغذیه ای به شرح ذیل برای بیماران مبتلا به سرطان به وجود می آورند:

کم خونی

خشکی دهان، بلع مشکل، زخم دهان

بی اشتهایی

تغییرات حس چشایی

یبوست

اسهال

تهوع و استفراغ



کم خونی

بیماران باید رژیم غذایی متعادلی با مصرف کافی گروه گوشت و پروتئین های با کیفیت بالا داشته باشند. مصرف منابع غذایی آهن که منبع خوب پروتئین نیز است باید افزایش یابد. چای نباید تا یک ساعت قبل و بعد از غذا مصرف شود. مصرف منابع ویتامین C همراه با غذا جذب آهن را افزایش می دهد.

در صورت بی اشتهایی موارد زیر را رعایت فرمایید:

- 1) وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف کنید.
- 2) در زمان هایی که اشتها بیشتری دارید مواد غذایی بیشتری استفاده کنید.
- 3) غذاها به نحوی تهیه شود که طعم، بو و رنگ آن ها اشتها آور باشد.
- 4) از چاشنی های اشتها آور مثل: آبغوره و ... در صورت نیاز استفاده نمایید.
- 5) محیطی که در آن غذا می خورید را لذت بخش نمایید.

در صورت تغییر حس چشایی توصیه های زیر را رعایت

نمایید:

- 1) از مواد غذایی تازه یا فریز شده در تهیه غذاها استفاده نمایید.
- 2) از غذاهای پروتئینی شامل گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ استفاده نمایید.
- 3) از مصرف غذاها در ظروف فلزی و استیل خودداری نمایید.
- 4) در طول روز به طور مکرر دهان خود را بشویید.
- 5) مقادیر بیشتری طعم دهنده به غذا اضافه کنید.

در صورت یبوست موارد زیر را رعایت فرمایید:

- 1) به میزان کافی سبزی مصرف نمایید.
- 2) در طول روز به میزان کافی میوه (حداقل چهار عدد) مصرف نمایید.
- 3) در رژیم غذایی خود از غلات سبوس دار استفاده نمایید.
- 4) در طول روز حداقل ۸ الی ۱۰ لیوان آب مصرف نمایید.
- 5) در طول روز به میزان کافی فعالیت ورزشی داشته باشید.

