

شیمی درمانی و تغییرات وزن

بخش تغذیه و شیمی درمانی مرکز پزشکی خاص

بنیاد امور بیماریهای خاص

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

بسیاری از بیماران سرطانی به هنگام شیمی درمانی دچار کاهش وزن می شوند. بخشی از این مسئله مربوط به تأثیر بیماری سرطان بر روی بدن است، از طرف دیگر کاهش اشتها، کم خونی و فشارهای روحی در حین درمان موجب کاهش وزن می شود. کلاً سه نوع دستور غذایی ساده جهت افزایش کالری و پروتئین با غذاهای معمول وجود دارد.

- غذاهای شیری در تهیه سوپ، پودینگ، غلات، (شیربرنج و فرنی) از شیر استفاده کنید.
- شربت های شیری با پروتئین بالا (در نوشیدنی ها و خوراکی ها به جای آب از شیر استفاده کنید).
- غذاهای آماده با کره بادام زمینی.

مصرف شیرخشک به عنوان یک پودر پروتئینی:

برای زیاد کردن پروتئین در هر وعده غذایی میزان کمی پودر شیرخشک را می‌توانید به املت، سوپ، غذاهای آماده شده با غلات و آبگوشت اضافه کنید.

افزایش وزن:

تعدادی از بیماران به هنگام شیمی درمانی تغییری در وزن پیدا نمی‌کنند و حتی گاهی افزایش وزن هم پیدا می‌کنند. این مسئله خصوصاً در سرطان پستان، پروستات و تخمدان در نتیجه داروهای خاص درمان، هورمون درمانی یا شیمی درمانی اتفاق می‌افتد.

نکته مهم این است که به محض اینکه متوجه شدید افزایش وزن پیدا کردید با پزشک خود تماس گرفته تا علت این تغییرات را بیابید. گاهی اوقات افزایش وزن به علت مصرف داروهای ضدسرطان خاصی است که موجب احتباس مایعات در بدن شما می‌شود، به این شرایط ادم گفته می‌شود و افزایش وزن به علت آب اضافی در بدن شماست. در این موارد کارشناسان تغذیه برای راهنمایی در جهت محدود کردن نمک در رژیم غذایی شما کمک می‌کنند این مسئله مهم است چون نمک سبب احتباس آب اضافی در بدن شما می‌شود.

بیش از نیمی از بیماران مبتلاً به سرطان پستان به هنگام درمان افزایش وزن پیدا می‌کنند. به همین دلیل اکثر توصیه‌ها برای بیماران مبتلاً به سرطان پستان به مصرف کم چربی در رژیم غذایی و کاهش کالری رژیم غذایی تأکید دارد. افزایش وزن می‌تواند به علت افزایش اشتها و خوردن غذاهای بیشتر و دریافت کالری بیشتر باشد، در این موارد شما با یک کارشناس تغذیه برای راهنمایی بیشتر صحبت کنید و البته توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید:

- تأکید به استفاده بیشتر از سبزیجات
- مصرف گوشت کم چربی (ماهی و مرغ بدون پوست)
- و محصولات لبنی کم چرب (شیر ۱٪ چربی و ماست کم چربی)
- اجتناب از مصرف کره، مایونز، روغن حیوانی و شیرینی.
- از روشهای پخت مثل بخارپز، آب پز و فریز استفاده کنید.
- ورزش و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

از آنجائیکه کنترل وزن (بدست آوردن وزن یا کاهش وزن) یک عامل کنترل کننده در تأمین انرژی مورد نیاز جهت مقابله با بیماری می باشد یک کارشناس تغذیه باید در کنار کادر درمانی حضور داشته باشد. مرکز پزشکی خاص با گردآوری کلیه متخصصین در رشته‌های درمانی و مشاوره‌ای مختلف می‌تواند در دستیابی راحت به این مهم شما را یاری دهد.

منبع مورد استفاده: روابط عمومی بنیاد بیماریهای خاص

پایان