

# تغذیه مناسب برای بیماران سرطانی

بخش تغذیه و شیمی درمانی  
مرکز پزشکی خاص

بنیاد امور بیماریهای خاص

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

رژیم غذایی در درمان سرطان شما نقش مهمی دارد.

خوردن مواد غذایی مناسب قبل، و بعد از درمان سبب تسریع بهبودی و بقای توانایی شما می‌شود.

در اولین مرحله‌ای که سرطان شما تشخیص داده می‌شود پزشک با شما در مورد نحوه درمان صحبت می‌کند. در این

روش‌های درمانی (شیمی‌درمانی) سلولها کشته می‌شوند. در طی کشته شدن سلولهای سرطانی بعضی از سلولهای

سالم هم آسیب می‌بینند به همین دلیل عوارض درمان سرطان بروز می‌کند.

**عوارضی که بر توانایی گوارشی شما تأثیر می‌گذارند.**

**شامل:**

- فقدان اشتها

- تغییراتی در وزن (کاهش یا افزایش وزن)

- زخم دهان یا گلو

- خشکی دهان

- مشکلات دندان و لثه

- تغییر در حس چشایی و یا بویایی

- تهوع و استفراغ

- عدم تحمل به لاکتوز

- یبوست

- خستگی یا افسردگی

ممکن است شما تعدادی از این عوارض جانبی را داشته باشید و البته نوع سرطان، قسمتی از بدن که تحت درمان قرار می‌گیرد، نوع درمان و طول مدت آن و مقدار داروی تجویز شده در درمان در بروز شدت این عوارض تأثیر خواهد گذاشت.

توصیه‌هایی که در مورد غذا و عادات خوردن برای بیماران سرطانی می‌شود در مقایسه با پیشنهادات معمولی که در مورد تغذیه سالم می‌شود گاهی وقتها متفاوت می‌باشد.

مثلاً توصیه‌های تغذیه‌ای معمولاً استفاده بیشتر از میوه، سبزی، غلات و نان و مصرف مقدار متوسط گوشت و محصولات لبنی و مصرف کم چربی، شکر، و نمک را توصیه می‌کند. توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران سرطانی رژیم غذایی پرکالری با تأکید بر مصرف پروتئین به طور مثال مصرف شیر، پنیر، خامه، تخم‌مرغ و ... می‌باشد. یا مثلاً توصیه به تغییر در نحوه پختن با کره، مارگارین یا روغن می‌باشد.

گاهی اوقات هم در توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران سرطانی اشاراتی به مصرف کمتر مواد غذایی پرفیبر می‌شود چرا که این مواد غذایی می‌توانند مشکلات گوارشی مانند اسهال یا زخم دهانی را شدت بخشد.

### رژیم غذایی سالم چه محاسنی دارد؟

برای فعالیت بدن انسان یک رژیم غذایی سالم امری حیاتی است. این رژیم غذایی برای بیمار سرطانی بسیار مهمتر است.

اگر شما از یک رژیم غذایی سالم برخوردار باشید توان بیشتری در برابر درمان خواهید داشت و از انهدام بافت بدن خود جلوگیری خواهید کرد. همچنین در برابر عفونت‌ها دفاع خوبی خواهید داشت.

بیمارانی که تغذیه خوبی دارند به راحتی عوارض بیماری و درمان آن را تحمل می‌کنند. زمانی که بیمار تغذیه خوبی داشته باشد و کالری و پروتئین کافی به بدنش برسد درمان‌های بیماری سرطان (شیمی درمانی) بسیار مؤثر خواهند بود.

## با مشکلات گوارشی در حین شیمی درمانی چه کنم؟

بعضی از مشکلات گوارشی به علت نوع درمان ایجاد می شود اما گاهی اوقات مشکلات گوارشی به علت نگرانی، ترس و افسردگی بیمار اتفاق می افتد. بعد از اولین دوره درمانی شما احساس بهتری خواهید داشت چرا که در مورد اختلالات احتمالی که ایجاد می شود آگاهی بیشتری پیدا می کنید و بدین ترتیب نگرانی شما کمتر خواهد شد. گاهی اوقات بیمار در زمانهای خاصی در طول روز احساس خوبی از خوردن ندارد. حتی ممکن است غذا خوردن برای او نامطبوع باشد.

توجه داشته باشید در آن زمانی که می توانید غذا بخورید و احساس بدی از خوردن ندارید سعی کنید از غذاهایی که میزان کالری و پروتئین کافی دارند استفاده کنید. این امر باعث می شود که توانایی شما حفظ شود و از آسیب بافت بدن خود جلوگیری کرده و به بازسازی بافتی که در نتیجه شیمی درمانی آسیب دیده کمک کنید.

خیلی از بیماران صبحها اشتهای بهتری دارند و بدین ترتیب صبحها بیشتر غذا می خورند، پس بهتر است وعده اصلی غذایی خود را صبحها مصرف کنند و غذاهای مایع را بعد از صبحانه در نظر بگیرند.

در روزهایی که اصلاً نمی توانید غذا بخورید نگران نباشید، کارهایی را انجام دهید که احساس شما را بهتر می کنند. به محض اینکه احساس کردید می توانید غذا بخورید این کار را انجام دهید و اگر این مشکلات در طی دو روز بعد بهتر نشد به پزشک خود مراجعه کنید. سعی کنید به میزان زیاد مایعات بنوشید به خصوص در روزهایی که احساس خوبی برای غذا خوردن ندارید. برای اکثر بالغین ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز ایده آل است در طول روز همراه خود یک بطری آب داشته باشید، این کار به شما کمک می کند که به مصرف زیاد مایعات عادت کنید.

پایان

منبع مورد استفاده: روابط عمومی بنیاد بیماریهای خاص