

توصیه‌های غذایی

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

یبوست

یبوست به کاهش تعداد دفع ۳ نوبت در هفته اطلاق می‌شود.

- ◀ مصرف مواد غذایی حاوی فیبر مثل سالاد و سبزیجات را به حداقل ۱ نوبت یا ۲۵-۳۵ گرم در روز برسانید.
- ◀ مصرف مایعات خود را به ۸-۱۰ لیوان در روز افزایش دهید مثلاً: آب، آب گرم، چای بدون کافئین، شربت آب لیمو، آب آلبالو، ورزش و پیاده روی بسیار مهم است.
- مواد غذایی زیر توصیه می‌شود:
 - ◀ عدس، نخود سبز، باقلا، لوبیا سبز، ذرت، کلم، فلفل دلمه‌ای، جو، جوانه گندم، پیاز، گوجه فرنگی، هویج، بروکلی، اسفناج، سیب با پوست، موز، پرتقال، هلو.

• راه‌هایی جهت افزایش پروتئین و کالری مواد غذایی:

در حین درمانها نیاز بدن به پروتئین و کالری افزایش می‌یابد. برای افزایش پروتئین موارد زیر را به مواد غذایی روزانه خود اضافه کنید:

- ◀ شیر
- ◀ پنیر
- ◀ ماست
- ◀ تخم مرغ
- ◀ خشکبار
- ◀ کره بادام زمینی

جهت افزایش کالری، موارد زیر را به مواد غذایی روزانه خود اضافه کنید:

- ◀ کره/ مارگارین
- ◀ شکر، عسل، ژله، مربا
- ◀ پنیر خامه‌ای
- ◀ میوه‌های خشک شده
- ◀ سس
- ◀ مایونز و سس سالاد

جهت افزایش مایعات روزانه:

حداقل ۸-۱۰ لیوان روزانه مایعات مصرف کنید، علاوه بر آب موارد زیر توصیه می‌شود:

- آب میوه
- پودینگ/ ژله

نوشابه‌ها

بستنی

کافه گلاسه

سوپ

شیر

قهوه/ چای با شکر یا شیر

شربت

لازم به ذکر است چای و قهوه فقط به ۲-۱ فنجان روزانه باید محدود شود.

- ◀ غذاهای داغ در درجه حرارت اتاق یا خنک تهیه و سرو کنید.
- ◀ غذاهای داغ و گرم ممکن است باعث تحریک دهان و گلو شود.
- ◀ جهت کمک به بلع خود، ابتدا سرتان را کمی به عقب و سپس به جلو خم کنید.
- ◀ در صورت سوزش سردل و ترش کردن تا حدود یک ساعت بعد از غذا نخوابید و در موقعیت نشسته باشید.
- ◀ مرتباً با آب و جوش شیرین یا آب، نمک، دهان خود را شستشو دهید تا زخمهای دهانتان سریعتر بهبود یابد.
- ◀ در صورت لزوم پزشک یا پرستار می‌توانند سوسپانسیون و برای بی‌حس کردن دهان خود از تکه‌های یخ می‌توانید استفاده کنید.
- ◀ آب‌غذاها را با استفاده از سس‌ها، آب‌گوشت زیاد کنید.

• تغییر در حس چشایی یا بویایی:

- گاهی‌اوقات حین بیماری یا به دنبال درمانها، ممکن است دچار کاهش حس چشایی یا تغییر در مزه چشایی مثل احساس فلز در دهان کنید بویژه هنگام مصرف گوشت یا موادغذایی پرپروتئین این حالت ایجاد می‌شود.
- ◀ غذاهایی که باب میلان است، تهیه و میل کنید.
 - ◀ در صورتی که از گوشت قرمز بدتان می‌آید، از گوشت مرغ، تخم مرغ، لبنیات، ماهی استفاده کنید و سعی کنید غذاهایتان بوی تند نداشته باشد.
 - ◀ استفاده از آب میوه‌های شیرین یا سس‌ها، ترش و شیرین، سالاد به همراه گوشت یا مرغ می‌تواند مفید واقع شود.
 - ◀ از مقادیر کمی سبزیجات معطر مثل ریحان، رزماری، پونه استفاده کنید.
 - ◀ از کیک میوه مثل پرتقال، لیموناد استفاده کنید.
 - ◀ موادغذایی را در درجه حرارت اتاق سرو کنید.
 - ◀ پیاز و سبزیجات را به غذاهای خود اضافه کنید.
 - ◀ بهتر است همراه غذا از مواد شیرین مثل: ژله و آب سیب استفاده کنید.
 - ◀ از شربت آب لیمو، آدامس یا قرص نعناع برای بهتر شدن مزه دهانتان استفاده کنید.
 - ◀ دهانشویه را فراموش نکنید.
 - ◀ در صورتیکه مزه فلزی در دهانتان احساس می‌کنید از قاشق و بشقاب چینی یا پلاستیکی استفاده کنید.

خشکی دهان:

- ◀ درمان با دارو یا اشعه درمانی می‌تواند باعث کاهش جریان بزاق و خشکی دهان گردند.
- ◀ سعی کنید از غذاهای شیرین یا تارت و نوشابه‌های مثل شربت آلبالو استفاده کنید تا بزاق بیشتری ترشح شود.
- ◀ از آدامسها و یا آب نباتهای بدون شکر استفاده کنید تا جریان بزاق بیشتر شود.
- ◀ از غذاها بصورت پوره و نرم استفاده کنید.

- ◀ لبهای خود را مرطوب و چرب نگه دارید.
- ◀ از سس و کرم و سالاد جت بلع بهتر استفاده کنید.
- ◀ جهت بلع بهتر و کمک به صحبت کردن، هرچند دقیقه یک مقدار آب بخورید.
- ◀ از ۱/۴ قاشق کره مارگارین یا شکلات صبحانه، ۵ دقیقه قبل از غذا جهت بلع بهتر غذاها می‌توانید استفاده کنید.
- ◀ در صورت شدید بودن مشکل، به پزشک یا پرستار خودتان مراجعه کنید.
- ◀ به جای آب میوه از نکتار یا عصاره استفاده کنید.
- ◀ مصرف مواد غذایی و نوشیدنی خیلی شیرین یا ترش ممکن است ترشح بزاق را تحریک کند.
- ◀ موقع نوشیدنی از نی استفاده کنید.
- ◀ دهان خود را هر ۴ ساعت بشویید و غرغره کنید.
- ◀ از دهان شویه‌های حاوی الکل اجتناب کنید.

تهوع

یکی از عوامل شایع بیماری و درمانها می‌باشد.

• از غذاهای زیر استفاده کنید:

- ◀ بیسکویت و کراکر
- ◀ آب گوشت و شربت
- ◀ تکه‌های یخ
- ◀ مایعات خنک و به مقادیر کم
- ◀ چوب شور
- ◀ میوه‌ها و سبزیجات نرم یا پوره شده مثل هلو
- ◀ کیک‌های کم شیرین

• از مواد غذایی زیر اجتناب کنید:

- ◀ غذاهای چرب، سرخ شده.
- ◀ غذاهای با بوی تند.
- ◀ سعی کنید در محل تهیه غذا مثل آشپزخانه غذا نخورید.
- ◀ به جز هنگام غذا خوردن، از مایعات در طول روز استفاده کنید.
- ◀ از نوشیدنیهای خنک و یا چای یخ زن استفاده کنید.
- ◀ غذاهای خنک بهتر تحمل می‌شوند.
- ◀ در صورت تهوع شدید بهتر است موقتاً غذا نخورید زیرا باعث تنفر از غذا می‌شود.
- ◀ بعد از خوردن استراحت کنید ولی بهتر است حداقل نیم ساعت در وضعیت نشسته باشید.
- ◀ در صورتیکه تهوع شما در صبحها شدیدتر است قبل از بلندشدن از رختخواب از بیسکویت یا کراکر استفاده کنید.
- ◀ از لباسهای راحت استفاده کنید.
- ◀ ۱ تا ۲ ساعت بعد از درمان، بهتر است غذا نخورید.
- ◀ در صورت وقوع دفعات زیاد استفراغ به پزشکان اطلاع داده تا داروی مناسب را تجویز نمایند.
- ◀ در صورت استفراغ تا ۱۰ دقیقه هیچ چیز نخورید و به تدریج با مایعات شروع به تغذیه کنید (مثلاً ۱ قاشق هر ۲۰ دقیقه و سپس ۲ قاشق هر ۳۰ دقیقه)
- ◀ از مکیدن آب نبات ترش یا چند قطره آب لیمو ترش برای بهتر شدن مزه دهانتان استفاده کنید.

اسهال:

به دنبال درمانها، عفونت و مسمومیت‌های غذایی یا مشکلات روحی رخ می‌دهد:

- ◀ مایعات به حد کفایت بیاشامید.
- ◀ تعداد دفعات غذا خوردن را از ۳ نوبت در روز بیشتر کنید.
- ◀ به میزان مناسب از مواد غذایی حاوی نمک و پتاسیم استفاده کنید مثلاً: موز، هلو و زردآلو، سیب زمینی پخته.

• از مواد غذایی بدون فیبر مثل موارد زیر استفاده کنید:

آب گوشت- فرنی- نان سفید- برنج- تخم مرغ- مرغ پوست کنده یا ماهی- آب انگور- موز رسیده- پنیر.

• از مواد غذایی زیر استفاده نکنید:

- ◀ غذاهای چرب و سرخ کرده.
- ◀ سبزیجات با فیبر بالا مثل کلم، ذرت، گل کلم، لوبیا و نخود سبز.
- ◀ از غذاهای با ادویه بالا مثل کاری و فلفل قرمز.
- ◀ غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد.
- ◀ مصرف شیر و محصولات همراه با آن را محدود کنید.
- ◀ آدامس بخورید.
- ◀ محدود کردن مصرف چای پررنگ، قهوه، سودا، شکلات.
- ◀ غذاها در درجه حرارت اتاق بهتر تحمل می‌شوند.
- ◀ حداقل ۱ لیوان مایعات پس از هر اجابت مزاج استفاده کنید.

در برخی موارد، اسهال ناشی از عدم تحمل لاکتوز است.

یبوست:

- ◀ برخی از درمانها و داروها ضددرد می‌توانند باعث یبوست شوند.
- ◀ به میزان مناسب از مایعات (حداقل ۸ لیوان در روز) مصرف کنید.
- ◀ یک لیوان آب گرم، نیم ساعت قبل از زمان معمول اجابت مزاج میل کنید.
- ◀ غذاهای پرفیبر مثل نان سبوس‌دار، لوبیا سبز و نخودفرنگی، برنج استفاده کنید. پوست میوه‌ها و سیب‌زمینی نیز مناسب است.
- ◀ برخی فعالیت‌های ورزشی از قبیل قدم زدن روزانه مفید است.
- ◀ آب آلو، گلابی، انجیر خیس خورده و اسفرزه نیز مفید هستند.

منبع مورد استفاده: بروشور آموزشی بنیاد امور بیماری‌های خاص

www.oncoinfo.ir

Email: info@oncoinfo.ir