

# شیمی درمانی و کاهش اشتها

## 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.**

با عوارض جانبی شیمی درمانی چه کنیم؟

فقدان اشتها:

فقدان اشتها یا کم اشتهایی یکی از شایعترین مشکلات در حین ابتلا به سرطان و درمان آن می باشد. هنوز علت

واقعی فقدان اشتها مشخص نشده است. ممکن است به علت نوع درمان و یا خود بیماری ایجاد شود. البته روحیات

فرد مانند ترس و یا افسردگی می تواند باعث از بین رفتن اشتهای بیمار شود.

در بعضی افراد فقدان اشتها فقط در روز اول یا دوم اتفاق می افتد و در بعضی افراد دیگر به طور مداوم. توصیه های زیر

می توانند کمک کننده باشند:

- دفعات غذا خوردنتان را زیاد کنید اما هربار مقدار کمی غذا بخورید و از غذاهایی که دوست دارید استفاده کنید.

مواد غذایی مثل کیک، کلوچه، میوه، نان و پنیر، بستنی را به هنگام خروج از خانه با خود داشته باشید.

- زمانی که دو ست ندارید غذاهای جامد بخورید در طی روز از مواد غذایی مایع و مواد غذایی نرم استفاده کنید. مثل

آب میوه، سوپ، مایعات شیری مثل شیرموز، گاهی اوقات تغییر شکل یک غذا اشتهاآور می‌شود و به شما در خوردن

کمک می‌کند مثلاً اگر خوردن میوه تازه برای شما مشکل است میوه را با شیر مخلوط کنید مثل شیرموز، غذای سرد

و نرم مانند ماست و شیر را هم می‌توانید با میوه خردشده مصرف کنید.

- هنگامی که اشتهای بهتری دارید خوب است که وعده اصلی غذایی خود را در آن زمان میل کنید مثلاً بسیاری از

بیماران در اوائل صبح اشتهای بهتری دارند خصوصاً اگر شب قبل خوب استراحت کرده باشند.

(بهتر است بخشی از غذای خود را قبل از خواب میل کنید بدین ترتیب بر روی اشتهای خود در وعده غذایی بعد

تأثیری نخواهید گذاشت).

- به هنگام غذا خوردن سعی کنید مایعات را مزه مزه کنید و زیاد ننوشید چرا که معده شما را پر می‌کند و باعث

می‌شود که کمتر غذا بخورید و اگر میل به نوشیدن مایعات دارید بهتر است ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا

مایعات بنوشید.

- به هنگام غذا خوردن سعی کنید تا حد امکان آرام باشید تا از غذا خوردن لذت کافی بگیرید.

- خیلی از بیماران اشتهای به گوشت و فراورده‌های گوشتی را از دست می‌دهند علت این امر اختلالی است که در اثر

شیمی درمانی در پرزهای چشایی پیدا می‌شود در این صورت مزه گوشت در دهان تلخ می‌شود. با زدن چاشنی‌ها و

سس‌های گوناگون و مناسب به گوشت می‌توان آن را خوشمزه کرد.

نکته جالب اینکه بعضی از بیماران می‌گویند وقتی با قاشق و چنگال غیرفلزی غذا می‌خورند مزه گوشت به دهانشان

کمتر تلخ می‌آید.

- قدم زدن قبل از غذا خوردن خیلی برای رفع بی‌اشتهایی شما موثر است.

منبع مورد استفاده روابط عمومی بنیاد بیماری‌های خاص

پایان