



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی شهید بهشتی

نقش تغذیه در کاهش عوارض شیمی درمانی



کمیته آموزش به بیمار
۱۳۹۵

راهکارهای برای جلوگیری از یبوست

- افزایش مصرف مایعات (آب و آبمیوه)
- مصرف سبزیجات و میوه جات به اندازه کافی جهت جلوگیری از یبوست توصیه میگردد.
- مصرف چای، قهوه، نمک و غذاهای کنسروی را محدود نمایید.

- مصرف میوه هایی مثل: سیب، انگور، گیلاس و بطور کلی میوه های قرمز رنگ توصیه میشود.



- مصرف سبزیجاتی مثل: کرفس، گشنیز، آب کرفس و آب هویج توصیه می گردد.

- برای التیام زخم های دهان و مری، بهتر است مایعات خنک و غذاهای نرم و ولرم از قبیل: سوپ، سوپ و خامه، پوره سبزیجات و سیب زمینی، تخم مرغ رنده شده با کره، مخلوط آبمیوه با شیر مثل شیرموز، شیر سیب، شیر هویج، بستنی ساده، انواع ژله ها و کمپوت های خانگی، فرنی و شیر برنج میل نماید.

راهکار هایی برای بهبود خشکی دهان

- قبل از بلع چند جرعه آب بنوشید.
- هر ۲-۴ ساعت یکبار دهان را شست شو دهید.
- از مصرف غذاهای اسیدی و بدون آب (غذاهای خشک) پرهیز نمایید.
- از سس و آب گوشت ها همراه با غذا استفاده کنید تا رطوبت غذا بیشتر شود.
- نوشیدن آب با نی، گذاشتن یخ روی زبان، مصرف آب نبات ترش و استفاده از دستمال خیس روی دهان جهت برطرف کردن خشکی دهان مفید است.

راهکار هایی برای بهبود حالت تهوع و استفراغ:

- برای رفع این موضوع زمان مصرف غذا مهم است، هرچه از روز فاصله می گیریم شما معمولاً کم اشتها می شوید، بنابراین **صبح** بهترین زمان برای تغذیه کردن شما می باشد.
- سعی کنید ۲ ساعت قبل از شروع درمان غذا میل نکنید.
- مواد غذایی را در حجم کم و تعداد وعده های بیشتر میل نمایید.

اگر احساس طعم فلزی در دهان می

کنید :

- به جای ظروف فلزی از ظروف پلاستیکی و پیرکس استفاده کنید.
- استفاده از قاشق غیر فلزی

در صورت وجود اسهال :

- وعده های غذایی را تا ۶-۵ وعده افزایش و حجم آن را کاهش دهید.
- مصرف غذاهایی مثل: کته ماست، نان سفید و سوخاری ، سوپ لعاب برنج ، پوره هویج و سیب زمینی، مخلوط رنده شده سیب و موز توصیه می گردد.
- مصرف مایعات به مقدار کافی جهت تامین آب از دست رفته بدن



راهکار هایی برای بهبود و تحریک حس

چشایی

- از بوهای نامطلوب دوری نموده و غذاهای نامطلوب را در معرض دید قرار ندهید.
- به همراه وعده غذایی و همچنین به دفعات در طول روز مایعات نوشیده شود تا مخاط دهان مرطوب باشد.
- برای بهبود بخشیدن به طعم غذا از طعم دهنده هایی مانند شکر، لیمو، گیاهان معطر استفاده کنید.
- غذاهای تند و پر ادویه مصرف نکنید.
- غذاهای خیلی شیرین و داغ مصرف نکنید.



- مکان و زمان غذا خوردن را هر چند وقت یکبار تغییر دهید.
- غذاهای مصرفی طوری تهیه شوند که به لحاظ رنگ و بافت جذاب باشند.
- از غذاهایی با دمای متعادل استفاده شود.
- از آبنبات ترش استفاده نمایید.
- از میوه های خنک استفاده نمایید.
- افزایش مصرف مایعات (آب و آبمیوه)

هدف اصلی در طول مدت شیمی درمانی، قبل و بعد از آن، حفظ وزن، پروتئین کافی برای افزایش سیستم ایمنی ، بالا بردن توانایی بدن و افزایش تحمل بدن در برابر درمان است. در حالی که سعی می کنید کالری و پروتئین بدن خود را تامین کنید، در نظر داشته باشید که گنجاندن مواد مغذی در برنامه غذایی بسیار مهم است.

عوارض گوارشی ناشی از شیمی

درمانی عبارت اند از:

- بی اشتهایی
- تهوع
- استفراغ
- اسهال
- یبوست
- کاهش وزن
- تغییر حس چشایی
- احساس طعم فلزی در دهان
- خشکی دهان