

تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان



سهیلا نوروزی
www.sabzdiet.ir

پیشنهاد	پرهیز	غذا
ماهی و گوشت تازه خوب پخته شده، فریز شده یا کنسرو شده گوشت های آماده ی پخته یا فریز شده	ماهی خام، میگو و صدف خوراکی، گوشت خام، یا گوشت از اغذیه فروشی ها	گوشت و ماهی  
	غلات حاوی میوه ها و دانه های خشک شده	نان و غلات 
پودینگ ها یا کیک های پخته یا کنسرو شده مثل کیک میوه ای، زله ها پس از ۲۴ ساعت مصرف نشود	کیک ها یا پودینگ هایی که با میوه ها یا آجیل ها تزئین شده اند	پودینگ ها و کیک ها 
میوه ها باید شسته و پوست کنده شوند و دیواره هسته و نواحی آسیب دیده برداشته شود، سبزیجات پخته یا کنسرو شده و میوه های کنسرو شده	میوه های نشسته، سبزیجات نشسته و خام یا سالاد، میوه جات خشک مگر اینکه قبل از مصرف پخته شوند	میوه ها و سبزیجات 
بستنی های بسته بندی شده، تمامی شیرینی ها، شکلات ها و بیسکویت ها باید بسته بندی شده باشند	شیرینی ها و شکلات های محتوی میوه های خشک و آجیل ها، بستنی های غیر پاستوریزه	شیرینی ها و بستنی ها 
ادویه ها مثل کاری، نمک، آجیل های برشته شده، سوپ های آماده پس از باز شدن در یخچال نگهداری شده و در عرض ۲۴ ساعت مصرف شود	گیاهان و ادویه جات خام آجیل ها	متفرقه 
چای، قهوه، شکلات داغ	آب جوی بطری شده	نوشیدنی ها 

زخم گلو

مصرف غذاهای نرم و آبکی به همراه سس، چاشنی اضافی یا آبگوشت پرهیز از مصرف غذاهای خشک و زبر پرهیز از مصرف الکل، مرکبات، کافئین، گوجه فرنگی، سرکه و فلفل امتحان کردن دمای غذا (گرم، سرد یا یخ زده) برای پیدا کردن آرامش بخش ترین دما

به دلیل ضعف سیستم ایمنی در سرطان ها بهتر است از مصرف غذاهای محرک پرهیز شود.

غذا	پرهیز	پیشنهاد
ماست و شیر 	شیر غیرپاستوریزه، نوشیدنی ها یا ماست های پره و پروبیوتیک	شیر پاستوریزه، بطری شده، شیر خشک و ماست پاستوریزه
پنیر و خامه 	خامه ی غیر پاستوریزه، پنیرهای تولید شده با شیر غیرپاستوریزه	خامه ی پاستوریزه، پنیرسفت، پخته و بسته بندی شده مثل پنیر چدار، پنیرخامه ای و پروسه شده
تخم مرغ 	تخم مرغ خام یا ترک خورده، غذاهای حاوی تخم مرغ خام یا نپخته مثل مایونز تهیه شده در خانه، خامه ی شیرینی	تخم مرغ خوب آبپز شده، املت خوب سرخ شده، مایونز خرید شده از مغازه (داخل شیشه)

مداخلات تغذیه ای برای مشکلات

شایع در بیماران سرطانی

کاهش وزن

خوردن وعده های غذایی کوچک، مکرر، مواد مغذی با دانسیته بالا و میان وعده ها افزایش پروتئین و کالری توسط مواد غذایی مورد علاقه استفاده از مکمل های حاوی پروتئین و کالری در دسترس قرار دادن غذاهای سرشار از مواد مغذی مصرف مکرر میان وعده ها

بی اشتهايي

خوردن غذاها در زمانیکه فرد بهترین حالت یا احساس را دارد خوردن وعده های غذایی و میان وعده ها در یک فضای مطلوب

داشتن فعالیت فیزیکی تا حد امکان

در دسترس قرار دادن غذاهای سرشار از مواد مغذی

اسهال

مصرف مقدار زیادی از مایعات مانند: آب، آبمیوه ها، آبگوشت، ژلاتین، نوشیدنی های ورزشی کاهش دریافت غذاهای حاوی فیبر بالا، مانند میوه ها و سبزیجات خام، آجیل ها، غلات و نان های کامل پرهیز از غذاهای حاوی قند الکی مثل آب نبات های بدون قند (مانیتول، گزبلیتول و سوربیتول) خوردن عصاره موز، سیب، هلوی کنسرو شده، برنج سفید یا پاستا که می توانند مدفوع را سفت کنند.

یبوست

افزایش دریافت غذاهای پر فیبر مانند: غلات کامل، میوه های تازه یا پخته شده، سبزیجات بویژه همراه پوست و دانه، میوه های خشک، لوبیا و آجیل ها مصرف میان وعده ها هر روز در یک زمان مشخص افزایش فعالیت فیزیکی تا حد امکان

تهوع و استفراغ

مصرف مایعات خنک و یا هم دما با محیط در مقادیر کم پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و روغنی، پر ادویه یا خیلی شیرین داشتن فعالیت فیزیکی تا حد امکان اجتناب از غذاهای با بوی قوی

تغییر مزه یا بو

حفظ خوب بهداشت دهانی (شستشو مکرر و تمیز نگهداشتن دهان) در صورتیکه طعم فلزی عامل ایجاد مشکل است از ظروف خانگی پلاستیکی یا استیل استفاده کنید. استفاده بیشتر از غذاهای خنک تر نسبت به غذاهای گرم تر

بزاق غلیظ

نوشیدن مایعات در طول روز به منظور مرطوب نگه داشتن حفره دهانی استفاده از داروی گایافنزین برای کاهش ترشحات

خشکی دهان

نوشیدن مایعات در طول روز به منظور مرطوب نگه داشتن حفره دهانی

مصرف غذاهای نرم و آبکی با سس یا چاشنی اضافی استفاده از غذاهای ترش مزه به منظور ترشح بزاق

حفظ بهداشت دهان و شستشوی مکرر

زخم دهان

حفظ بهداشت دهان و شستشوی مکرر

مصرف غذاهای نرم و آبکی به همراه سس، چاشنی اضافی یا آبگوشت

پرهیز از مصرف الکل، مرکبات، کافئین، گوجه فرنگی، سرکه و فلفل تند و غذاهای خشک و سفت و زبر

خوردن غذا در دمای اتاق یا دمای سرد

خستگی

مصرف غذاهایی که آسان تهیه و خورده می شوند.

غذاهای سرشار از مواد مغذی را دم دست بگذارید.

نوشیدن مقدار زیادی از مایعات سالم برای در حرکت نگه داشتن سیستم گوارشی

داشتن فعالیت فیزیکی تا حد ممکن