

## مقدمه :

بدانید واکنش بدن افراد در دوران شیمی درمانی متفاوت است ،این واکنش در گروه های سنی زنان و مردان و مناطقی از بدن که شیمی درمانی میشود، متفاوت خواهد بود در این زمان متابولیسم بدن دچار تغییر شده که این تغییرات از یک تا پنج روز در افراد مختلف طول میکشد . لذا توصیه غذایی و مشاوره تغذیه میتواند این دوره را به حداقل برساند.



## توصیه های غذایی بیماران در دوران شیمی درمانی:

- برخی از بیماران در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارند، این افراد میتوانند غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنند.
- در این دوره مصرف میوه های خام، بعلت ضعیف بودن سیستم ایمنی بیماران توصیه نمیشود و بهتر است از کمپوت های خانگی که در شرایط استریزه تهیه شده باشد استفاده کرد. ( مصرف آبمیوه های طبیعی هم به علت احتمال آلودگی و ضعف سیستم ایمنی بیمار، توصیه نمیشود.)
- پوره هویج ، سیب زمینی یا کدو حلوانی در این دوران بصورت پخته شده مصرف گردد.
- لبنیات پاستوریزه و استریزه تهیه و قبل از مصرف آن را بجوشانید.

- در صورتی که عدم تحمل لاکتوز وجود دارد میتوان از محصولات بدون لاکتوز استفاده کرد.
- به علت عوارض گوارشی (تهوع یا اسهال) بهتر است غذاها در حجم کم و تعداد وعده بیشتر استفاده گردد.
- از مصرف سویا در این دوران بپرهیزید.
- مصرف کنجد و ارده (بعلت احتمال آلودگی) توصیه نمیشود.
- اگر بیمار احساس طعم فلزی در دهان دارد، بهتر است از قاشق های پلاستیکی یا سرامیکی استفاده شود و غذای بیمار را حداقل در ظروف پیرکس یا سرامیکی تهیه کنید.
- توصیه میشود مایعات را با نی میل کنید.
- غذاهای داغ حالت تهوع بیمار را بیشتر میکند، بهتر است غذا را بصورت خنک مصرف کنید.

## بیمارستان شهید محمد منتظری نجف آباد

### تغذیه در دوران شیمی درمانی



#### واحد تغذیه

تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۰۷/۱۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: MH.BR.PE.NU.۲۹۳

- در صورت امکان و نظر پزشک معالج، بیمار را به پیاده روی یا مشارکت در کلاس های مدیتیشن تشویق کنید.

- بیمار باید مایعات کافی دریافت کند. ( هرگونه بی حالی و خستگی بیمار میتواند نشانگر عدم مصرف مایعات کافی باشد، که باید جدی گرفته شود).

- حتما از آب جوشیده و سرد شده استفاده کنید.

- به بیمار آموزش دهید که در این دوران باید استراحت کافی داشته باشد. مشارکت در برنامه های اعتقادی، معنوی، مذهبی با رعایت موارد بهداشتی و فاصله از جمع، میتواند بسیار مفید باشد.

- در خوردن غذاهای پر ادویه و پرنمک و نان برشته و خشک (بعلت احتمال خراشیدگی دهان) احتیاط گردد.

- بهترین روش طبخ در این دوران بخارپز کردن و پخت در فر میباشد.

- نوشیدنی های کافئین دار(قهوه، چای پررنگ، هات چاکلت)، غذاهای سرخ شده، انواع کنسرو، غذاهای اسیدی مثل آب مرکبات توصیه نمیشود.

- استفاده از مسواک نرم همراه با خمیر دندان حاوی فلوراید برای بیمار توصیه میشود.

- ساعات سرو غذا برای بیمار تنظیم شود و بیمار را تشویق کنید که سر میز غذا، کنار بقیه اعضا خانواده غذا میل کند.