تغذیه در شیمی درمانی

برای بیماران سرطانی نحوه ی تغذیه در طول شیمی درمانی بسیار مهم است. هدف اصلی در قبل، بعد و در طول درمان حفظ کالری کافی برای حفظ وزن بیمار، پروتئین کافی برای قدرتمند ساختن سیستم ایمنی، بالابردن توانایی بدن، افزایش تحمل بدن در برابر درمان است. در حالی که سعی می کنید کالری و پروتئین بدن خود را تأمین کنید در نظر داشته باشید که گنجاندن کمبودهای تغذیه ای در برنامه غذایی خود بسیار مهم است. از پزشک و یا متخصص تغذیه خود بپرسید که آیا می توانید مولتی ویتامین استفاده کنید.

عوارض جانبی درمان ممکن است غذاخوردن را کمی مشکل کند. راهنمایی های زیر مواد تغذیه ای مورد نیاز را به شما معرفی می کند:

*پذیرای غذاهای جدید باشید.

* در وعده های غذایی خود کم و آرام بخورید.

* اگر احساس گرسنگی نمی کنید یک غذای سبک و سالم بخورید.

*سعی کنید در محیطهای تازه غذا بخورید. قبل از خوردن کمی قدم بزنید.

*در رژیم غذایی خود ویتامینهایی از قبیل میوه، سبزیجات و غلات بگنجانید.

*مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید.

*مایعات به بدن کمک می کند تا با افزایش حجم ادرار از یبوست جلوگیری شود. ادرار مکرر همچنین از مشکلات کلیه و مثانه جلوگیری می کند.

*نوشیدن مایعات زیاد باعث جایگزین شدن آب از دست رفته از طریق استفراغ و یا اسهال می شود.

* نوشیدن آب، نوشیدنیهای غیرشیرین با طعم های مختلف و بدون کافئین بسیار مفید است. این مایعات سموم را از بدن دفع می کند.

*به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید.

*بهترین منابع پروتئین ماست، تخم مرغ، گوشت های بدون چربی و کره بادام زمینی است.

*در صورت تمایل استفاده از پودرهای پروتئین و دیگر مکمل های غذایی بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

*به اندازه کافی کالری مصرف کنید. * کالری به عنوان سوخت بدن مصرف می شود. بدن این سوخت را برای انجام تمام عملیات های خود شامل التیام دادن استفاده می کند.

*بهترین منابع کالری بستنی، آووکادو و تخم مرغ است.

*همچنین کره، آب گوشت و سس های مختلف می توانند از غذاهای پر کالری باشند. .

*مایعات و مصرف منطقی آن در بیماران سرطانی بسیار حائز اهمیت است. داروهای شیمی درمانی سلولهای سرطانی را تجزیه می کنند. تجزیه این سلولها مواد سمی در بدن ایجاد می کنند که باید از طریق کبد و کلیه دفع شود و اگر مایعات بدن کافی نباشد کلیه قادر به دفع آنها نخواهد بود. به علاوه داروهای شیمی درمانی خودشان توسط کبد تجزیه شده ایجاد سم می کنند و دفع أنها مستلزم وجود مایع کافی جهت این امر است.

در بیمارستانی به بیماران توصیه می کردم مایعات کافی بنوشند و از میوه های آبدار و ادرار آور استفاده کنند. یک روز خانمی در جواب به من گفت: این طوری که هر چه دارو تزریق شد دفع میشه؟! برایش توضیح دادم که این گونه نیست و با حبس دارو به وسیله مصرف مایعات کمتر و در نتیجه ادرار کمتر اثر درمانی افزایش پیدا نمی کند بلکه برعکس سموم ایجاد شده بر روی سلولهای سالم هم تأثیر منفی می گذارد. شما اگر کلیه سالمی داشته باشید نباید از مصرف مایعات ترسی داشته باشید زیرا کلیه مایعات را تنظیم و مقدار اضافی را دفع می کند که البته حد و مرز آن باید رعایت شود.

چگونه کلیه تان را ارزیابی کنید؟

برای این که بتوانید کلیه تان را ارزیابی کنید جدولی رسم نموده در یک طرف آن حجم مایعات مصرفی روزانه و در طرف دیگر حجم ادرار دفع شده طی ۲۴ ساعت را یادداشت کنید. اگر میزان مصرف و دفع طی ۲۴ ساعت CC۳۰۰ اختلاف تعادل داشت کلیه شما سالم است.

توجهات ویژه در مصرف مایعات

به کرات دیده ام همراهان بیمار بطری بزرگی را به همراه خود برای مصرف بیمار طی شیمی درمانی می آورند و با ظاهر محتویات نمی توان فهمید که مایع داخل آن چیست؟!

می پرسم این چیه؟

می گویند: مثلا معجونی از شیر و هویج و عسل و...

توجه داشته باشید معجون اصلا چیز مفیدی برای بدن و دستگاه گوارش نیست. ترکیب مایعات خوراکی یک علم است و نباید خودسرانه مبادرت به این کار کرد.

پس نکته اول: برای بیمار معجون درست نکنید.

همچنین دیده شده که در یخچال بیمار انواع و اقسام آب میوه های صنعتی وجود دارد این آب میوه ها تنظیم نمک و قند بیمار را دچار اختلال می کنند در ثانی فاقد ویتامین هستند ویتامین تنها از طریق میوه تازه قابل دستیابی است نه کنسانتره ها (غلیظ شده ها)

خصوصیات یک نوشیدنی خوب برای بیمار سرطانی چیست؟ ۱- سهل الهضم مثل آب

۲- ادرار آور مانند هندوانه

۳- حاوی املاح و ویتامین های مفید مانند آبلیمو و پرتقال

چه حجم از مایعات در روز مصرف شود؟

یک فرد سالم و بالغ روزانه می تواند ۲ تا ۳ لیتر مایع مصرف کند در روزهای اول تا پنجم بعد از شیمی درمانی تهوع و استفراغ آزار دهنده است و میل به نوشیدن کاهش می یابد. نکته دیگر اینکه گاهی به دلیل تهوع و استفراغ شدید از بوی برخی نوشیدنی ها دچار نفرت می شوید بنابراین بهتر است با استفاده از نی مانع استنشاق بوی نوشیدنی شوید این مسئله خصوصا در کودکان بسیار کاربردی و موفقیت آمیز است.

*مصرف مایعات از طریق سرم کافی نیست شما باید دستگاه گوارشتان را تنبل نکنید و از طریق خوراکی هم مایع بنوشید.

*در فرایند درمان ممکن است پزشک معالج کورتون (پردنیزولون و دگزامتازون) تجویز کند در دوره ای که این داروها مصرف می شود مصرف نمک و مایعات با محدودیت همراه است خصوصا نمک چون موجب حبس آب در بدن می شود که برای بدن مضر است بنابراین به این مسئله توجه داشته باشید.

آب ساده:

بهترین گزینه و اصلی ترین منبع مایعات بدن

آب هندوانه:

حاوی ویتامین ها و املاح مفید و ادرار آور البته توجه داشته باشید هندوانه را در فصول گرم مصرف کنید.

آب مرکبات تازه حاوی ویتامین C:

جهت ترمیم بافت های آسیب دیده بسیار مفید است البته انواع ترش آن برای بیماران دارای زخم دهان توصیه نمی شود و مصرف گریپ فروت در بیمارانی که تا کسوتر و تاکسول مصرف می کنند ممنوع است.

*چند عدد آلو خراسانی را در لیوانی خیس کرده و مصرف کنید به تنظیم اسیدیته ادرار کمک می کند اما اگر دچار اسهال هستید فقط آب را بنوشید و آلوها را مصرف نکنید.

همین کار را میتوانید با انجیر، برگه زردآلو و آلبالو خشکه هم انجام دهید.

*کمی برگ نعناع را در لیوان آب جوشیده بریزید و یک نعلبکی روی آن قرار دهید سپس ۱۰ دقیقه بعد وقتی که دم کشید بنوشید برای کنترل تهوع و استفراغ بسیار مفید است اما مصرف آن در بیمارانی که مشکل ریفلاکس مری دارند موجب تشدید ناراحتی می شود و توصیه نیست.

*این نوع جوشانده را با گل گاوزبان، پونه، کاسنی، سنبل، سنبل الطیب و چای سبز هم امتحان کنید.

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

عنوان :
تغذیه در بیماران شیمی درمانی

Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم :لیلا نصیری نیکو

تایید کننده : دکتر روح اله معصومی

کد پمفلت:KH/PE/ONCO/36

طراحی و تدوین : واحد آموزش

بازنگری :1402

زیر نظر واحد آموزش مرکز