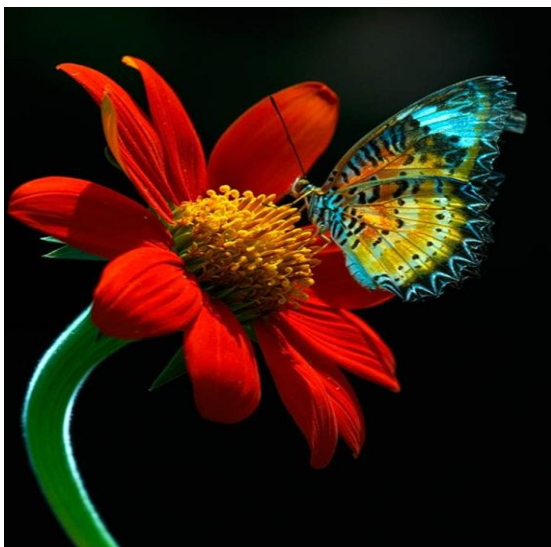




نکاتی در مورد

تغذیه مناسب در زمان شیمی درمانی و پرتو درمانی

گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماریهای

استان خراسان رضوی - تابستان 1388



امروزه اهمیت تغذیه بر هیچکس پوشیده نیست.

نقش تغذیه در بسیاری از امراض انسان مانند بیماریهای قلبی - عروقی ، سرطان ، آلرژی ها و... مورد تاکید فراوان قرار دارد.

از یک طرف رژیم غذایی مناسب نقش پیشگیری اولیه را دارد و از طرف دیگر در خلال درمانهای ضروری برای این بیماریها (شیمی درمانی و رادیو تراپی)تغذیه بیمار غالباً مختل شده و به همین دلیل سیر درمان بیمار کند میشود.

در مجموعه مختصر حاضر که برگرفته از کتاب

چگونه عوارض جانبی ناشی از

شیمی درمانی و پرتو درمانی

را با تغذیه صحیح کاهش دهیم ؟

با مترجمی و همت خانم دکتر ترابی میباشد ، تلاش شده است به نقش تغذیه در بیماران سرطانی پرداخته شود .

امید است از این نوشتار استفاده مناسبی به عمل آید .

توصیه های کلی تغذیه ای

شاید توصیه های غذایی و تغذیه ای در مورد بیماران مبتلا به سرطان باتوصیه های معمول تغذیه ای برای افراد سالم بسیار متفاوت و حتی مغایر باشد. پیشنهاد های تغذیه ای معمول برای افراد غیر بیمار شامل، تاکید بر مصرف مقادیر زیاد میوه، سبزی، نان سبوس دار و غلات و مقدار متوسطی از گوشت و فرآورده های لبنی و مصرف کمتر چربی، شکر و نمک می باشد.

در تغذیه بیماران مبتلا به سرطان بر مصرف بیش تر غذاهای پر کالری بخصوص پروتئین تاکید می شود. همچنین ممکن است خوردن یا نوشیدن مقادیر بیشتری شیر، خامه، پنیر و تخم مرغ آب پز توصیه می شود. حتی ممکن است افزایش مصرف انواع سس ها یا تغییر روش پخت با استفاده بیش تر از کره، مارگارین یا روغن توصیه شود. گاهی به این بیماران توصیه می شود که کمتر از غذاهای پر فیبر مصرف کنند زیرا این غذاها احتمال بروز اسهال یا سوزش دهان را افزایش می دهند.

در زمان سلامتی شاید مصرف نکردن مواد غذایی به اندازه کافی برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن مسئله ساز نباشد، اما اگر در طول درمان سرطان، عوارض بیماری بروز کند و یا حال عمومی مناسب نباشد مصرف نکردن مواد مغذی می تواند مشکل ساز شود.



■ مثبت فکر کنید:

✓ درخیلی از بیماران هیچ عارضه گوارشی رخ نداده و یابسیار محدود است. حتی اگر عارضه ای هم وجود داشته باشد ممکن است خفیف باشد و بعد از اتمام درمان از بین برود. البته در حال حاضر داروهایی وجود دارند که بخوبی می توانند این عوارض جانبی را کنترل کنند.

✓ داشتن روحیه خوب، کسب اطلاعات کافی در مورد بیماری و درمان آن و یافتن روشهایی برای مقابله با عوارض جانبی، همه و همه می توانند به کاهش نگرانی و هیجان و در نتیجه بهبود اشتهای شما کمک کنند.

✓ به مواد خوراکی به عنوان ایزاری برای رسیدن به سلامتی نگاه کنید و اگر در خوردن غذا مشکلی دارید مطمئن باشید که در روزهای آینده باز هم از خوردن لذت خواهید برد.



■ رژیم غذایی سالم را درپیش بگیرید:

➤ رعایت یک رژیم غذایی سالم برای اینکه اعمال حیاتی بدن به بهترین نحو صورت گیرد ضروری می باشد. رعایت این نکته برای بیماران مبتلا به سرطان ضروری است

➤ اگر قبل از ابتلا به سرطان رژیم غذایی مناسبی داشته اید، ذخایر خوبی از مواد مغذی برای زمان درمان خواهید داشت و بنیه شما حفظ شده، بافت بدن در برابر تخریب، محافظت و بازسازی می شود و دفاع بدن بر علیه عفونت ها افزایش می یابد.

➤ افرادی که تغذیه خوبی دارند بهتر با عوارض جانبی درمان مقابله می کنند و حتی دوز بالای داروها را به خوبی تحمل می کنند. برخی از روش های درمانی قوی تر و موثرتر از بقیه روش ها هستند. اگر تغذیه خوبی داشته باشید و کالری و پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت کنید بخوبی قادر به تحمل عوارض درمان خواهید بود.

➤ غذاهای جدید را راحت بپذیرید و امتحان کنید زیرا ممکن است برخی مواد غذایی که قبلا هرگز دوست نداشته اید، در طی درمان به نظرتان خوش طعم باشد. بنابراین سعی کنید مواد غذایی متنوعی را امتحان کنید.

■ چند نکته زیر را بخاطر داشته باشید:

* سعی کنید غذاها و میان وعده های باکالری و پروتئین کافی مصرف کنید تا نیروی خود را حفظ و از تخریب بافت های بدن پیشگیری کنید. در این صورت بافت هایی از بدن که احتمالا حین درمان تخریب شده اند بازسازی خواهند شد.

* برخی از بیماران در وعده صبحانه اشت های بهتری دارند. این افراد باید در این زمانها غذای بیشتری بخورند. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخورید.

* اگر اشت های کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانید میل کنید، تازمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز با راحتی میل کنید همانها را مصرف کنید. برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پر کالری و پروتئین مایع استفاده کنید.

* اگر روزی هیچ چیز نمی توانید میل کنید نگران نشوید. هرکاری را که فکرمی کنید حال شما را بهتر می کند انجام دهید و سعی کنید هرچه زودتر غذایی میل کنید و اگر طی دو روز حالتان بهتر نشد این مشکل را با پزشک خود در میان بگذارید.

* روز هایی که احساس می کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی بنوشید. آب برای انجام واکنش های بدن ضروری است. بنابراین مصرف مایعات به مقدار کافی، آب مورد نیاز بدن را تامین خواهد کرد.

* برای اکثر بالغین، 8-6 لیوان مایعات در روز مناسب است. سعی کنید همواره در خارج از منزل نیز یک بطری آب به همراه داشته باشید. این امر باعث می شود عادت به نوشیدن مایعات زیاد پیدا کنید.

■ چگونه با عوارض جانبی مقابله کنیم؟

در این بخش نکات عملی برای مقابله با عوارض درمان که بر تغذیه اثر می گذارند ارائه شده است.

برای انتخاب بهترین راه حل، همه توصیه های ارائه شده در هر مبحث را امتحان کنید. نیازها و نکات مورد نظر خود را با خانواده و بخصوص افرادی که برای شما غذاهایی می کنند در میان بگذارید. به آنها نشان دهید که برای حمایت آنها ارزش قائلید و نکات خاصی را که در این مورد مشاور تغذیه یا پزشک و پرستار شما توصیه کرده اند برای آنها بازگو کنید.

■ کاهش اشتها

بی اشتها یا کم اشتها یکی از مشکلات شایع در سرطان و درمان آن است و هنوز علت آن بخوبی روشن نشده است. نوع درمان و یا خود بیماری می تواند از علل بی اشتها باشد. ترس، اضطراب و افسردگی نیز می تواند سبب بی اشتها یا شخص شوند. از پرستار یا مددکار اجتماعی خود برای معرفی راههای کم کردن اضطراب و افسردگی کمک بخواهید.

گاهی اوقات بی اشتها، تهوع، استفراغ، تغییر ذائقه یا بویایی از عوارض جانبی درمان است که سبب می شود شخص تمایل به خوردن نداشته باشد. در این صورت با پزشک یا پرستار خود در مورد کنترل بهتر عوارض جانبی مشورت کنید.

در عده ای کاهش اشتها تنها یک یا دو روز و در برخی دیگر بطور مداوم وجود دارد.

در این زمینه توصیه می شود:

* زمانی که در خوردن غذا مشکل دارید، از غذاهای مایع استفاده کنید.

* بجای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید زیرا بلع آنها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی کنند.

* غذاهای آماده را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.

* نان و پنیر، کلوچه، بستنی، کره، میوه و فرنی از خوراکی های آماده هستند. زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، نخود و کشمش و.... همراه خود بردارید.

* اگر میل به خوردن غذاهای جامد نداشتید، آزمایشاتی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه استفاده کنید. توجه داشته باشید که این مواد باید حاوی موادمغذی ضروری و کالری باشند. نوشیدنی های حاوی شیرینیز دارای پروتئین هستند.

* در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید. این کار سبب کاهش اشتها برای وعده غذایی بعدی نخواهد شد

* شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما رابه غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید. مثلا اگر خوردن میوه تازه برای شما مشکل است سعی کنید میوه رابه صورت شیر میوه ای مصرف کنید.

* غذاهای نرم و سردیافریز شده مانند ماست و شیر میوه ای میل کنید.

* زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید. بسیاری از افراد در ابتدای صبح یعنی بعد از استراحت کافی اشتهای بهتری دارند.

* به هنگام صرف غذا تا حد امکان راحت باشید و احساس لذت کنید، تزئین زیبای غذا در این موارد موثر است.

* ورزش منظم به افزایش اشتها کمک می کند. با پزشک خود در مورد نوع ورزش مناسب خودتان مشورت کنید.

* حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل بفاصله 30 الی 60 دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

■ کاهش وزن

ممکن است در طی درمان با کاهش وزن روبرو شوید که می تواند بر اثر خودسرطان و یا عوارض ناشی از درمان و یا حتی نگرانی ناشی از بیماری و متعاقب آن، کم اشتها یی ایجاد شود.

استفاده از شیر خشک بعنوان پودر پروتئین:

برای اینکه پروتئین بیشتری در رژیم غذایی خود دریافت کنید، کمی شیر خشک بدون چربی را به املت تخم مرغ، سوپ، غلات، سس یا آب گوشت (عصاره گوشت) اضافه کنید.

شیر غنی شده

مواد لازم:

یک لیتر شیر کامل،

یک لیوان شیر خشک بدون چربی

شیر مایع سرد را در یک کاسه بریزید و شیر خشک را به آن اضافه کنید و به آرامی با همزن به هم بزنید تا جایی که شیر خشک در شیر مایع حل شود (تقریباً به مدت کمتر از 5 دقیقه) سپس آنرا در یخچال بگذارید و بعد از سرد شدن میل کنید. اگر طعم شیر به دست آمده خیلی غلیظ و سنگین بود می توانید برای شروع بجای یک لیوان، از نصف لیوان شیر خشک استفاده کنید و کم کم به مرور زمان حجم آن را به یک لیوان برسانید. شیر غنی شده حاصل حدود 1 لیتر است که هر لیوان آن حاوی 14 گرم پروتئین و 211 کالری است. همچنین می توانید در تهیه غذا هایی همچون فرنی، سس، سالاد، پنیر، پوره سیب زمینی، کاکائو، سوپ و... از شیر غنی شده بجای شیر معمولی استفاده کنید.

شیرمیوه ای (میلک شیر)

پرپروتئین

مواد لازم: 1 لیوان شیر غنی شده، 2 قاشق غذاخوری
شکلات، تافی یا شربت میوه ای دلخواه، نصف لیوان
بستنی، نصف قاشق مرباخوری وانیل

مواد فوق را با هم مخلوط کرده و در مخلوط کن
بریزید و آن را با سرعت کم برای 10 ثانیه با دستگاه
ویلمه مدت بیشتر با دست بهم بزنید. مخلوط حاصل
حدوداً 1/5 لیوان است که حاوی 425 کالری
و 17 گرم پروتئین می باشد

اسنک کره بادام زمینی

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری شیرخشک، یک قاشق غذاخوری
عسل، یک قاشق مرباخوری آب، پنج قاشق غذاخوری کره بادام
زمینی، یک قاشق مرباخوری وانیل

شیرخشک را با آب و وانیل مخلوط کنید تا جایی که نرم شود. عسل و کره بادام زمینی
را به آن اضافه کرده به آرامی به هم بزنید تا به خوبی با هم آمیخته شوند. ماده
حاصل را روی بیسکویت مالیده و میل کنید و یا به شکل گلوله های کوچکی درآورده
و بعد از سرد شدن مانند آب نبات میل کنید. می توان این معجون را در یخچال نگهداری
کرد اما در این صورت مالیده آن روی بیسکویت پانان مشکل است.

مقدار ترکیب حاصل حدود 6 قاشق غذاخوری می باشد و هر سه قاشق غذاخوری از این
معجون حاوی 279 کالری و 11 گرم پروتئین می باشد.

در برخورد با هر دگرگونی در زندگی ،
شاید بگویی که نه تاب نخواهم آورد.
اما میآموزی که کنار زدن مشکلات یکی پس از دیگری ،
چندان هم دشوار نیست.
دشواری زمانی خواهد رسید که از برخورد با مشکل بگریزی.
آنگاه است که باز میگردد و تورا به مبارزه میخواند.
دگرگونی ها گاه بسیار درد ناکند،
اما به ما می آموزند که میتوانیم تاب بیاوریم و نیرومند تر گردیم.
هر آنچه که پیش آید مقصودی را دنبال میکند،
ولی نتیجه کار در دست تو و شیوه مبارزه توست.
خردمندان زندگی کن .
بردباری را پذیرا باش ،
و همیشه آماده رویارویی با دشواریها.

شری . ال . هاووس هولدر

سلامت باشيد

