

اصول تغذیه در دوران شیمی درمانی

در دوران شیمی درمانی بافت های بدن آسیب می بیند پس رژیم غذایی باید دارای کالری بالا و کافی برای حفظ وزن و پروتئین کافی برای بازسازی بافت هایی که در اثر شیمی درمانی آسیب می بینند باشد.

توصیه های غذایی:

- ❖ از انواع میوه ها و سبزیجات پر کالری در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید (میوه ها را پس از ضد عفونی پوست کنده و سبزیجات را بصورت پخته شده مصرف کنید)
- ❖ لبنیات کم چرب استفاده کنید
- ❖ از نوشیدنی هایی مانند آب، چای کم رنگ، آبمیوه های طبیعی، شیر استفاده شود.
- ❖ گوشت سفید و قرمز در رژیم غذایی گنجانده شود
- ❖ از پروتئین های گیاهی مانند عدس و سویا و حیوانی مانند ماهیچه و تخم مرغ استفاده کنید.
- ❖ غذاها بصورت کامل پخته شود
- ❖ از میوه هایی که قابل پوست کندن نمی باشد در طول شیمی درمانی استفاده نشود
- ❖ غذاهای چرب و سرخ کرده مصرف نکنید
- ❖ بیسکویت زنجبیلی توصیه میشود

محدودیت های غذایی:

- ❖ شکر، آب میوه های صنعتی شیرین، شیرینی تر، خامه و کیک محدود شود
- ❖ کربوهیدرات تصفیه شده مانند نان سفید، برنج سفید، پاستا سفید و آرد سفید محدود شود
- ❖ روغن های حیوانی کمتر مصرف شود (روغن زرد، روغن دمه)
- ❖ غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و افزودنی مانند فست فود و کنسروها استفاده نشود
- ❖ از مصرف غذاهای نیم پز مانند جگر خودداری شود (غذاها بطور کامل پخته شود)



باسمه تعالی

عوارض گوارشی و تغذیه

در

شیمی درمانی

تهیه کننده: بتول کیخسروی

تاییدکننده علم:

دکتر زهرا سهیلی راد

واحد شیمی درمانی بیمارستان

مشمطیه سبزواری

- ❖ داروهای شیمی درمانی ممکن است به سلول های پوشاننده ی دهان، حلق، مری، معده و روده آسیب برساند
 - ❖ این آسیبه‌ها بسته به این که در کجای دستگاه گوارش اتفاق بیفتد ممکن است باعث عوارض گوارشی مختلف شود
 - ❖ خشکی دهان، آفت دهان و حلق، تغییر در احساس طعم ها، تهوع و استفراغ، بی‌بوست یا اسهال، از دست دادن اشتها، دل درد، نفخ و سوء هاضمه مهمترین عوارض گوارشی ناشی از شیمی درمانی هستند
 - ❖ شاید وجود زخم در دهان، تغییر حس چشایی، تهوع و استفراغ و بی اشتهايي باعث شود شما کمتر غذا بخورید و از این رو باعث کاهش انرژی، لاغر شدن و ضعف عمومی در بدن شما شود
 - ❖ مصرف غذاهای سالم، مغذی و پر کالری و حاوی پروتئین در طول شیمی درمانی برای کودک شما ضروری است
- تهوع و استفراغ و بی اشتهايي و تغییر در بو و مزه غذا**
- تهوع و استفراغ عارضه همه داروها نمی باشد. همچنین ممکن است احساس کنید غذا ها شورتر، بی مزه یا طعم فلز دارند
- این عوارض موقتي بوده و معمولا دو تا سه ماه پس از اتمام تزریقات برطرف میشود.
- ❖ از وعده های غذایی بزرگ که باعث پری معده میشود اجتناب کنید و از وعده های کم حجم در دفعات بیشتر استفاده کنید
 - ❖ از مصرف مایعات حین غذا اجتناب کنید
 - ❖ به آرامی غذا بخورید و خوب بجوید
 - ❖ از خوردن غذاهای چرب و شیرین اجتناب کنید
 - ❖ برای کم شدن بوی غذا آن را خنک یا هم دمای اتاق کنید
 - ❖ از نوشیدنی های خنک استفاده کنید

- ❖ از در معرض بوی آزار دهنده قرار گرفتن مانند سیگار، عطر و بوی طبخ غذا اجتناب کنید
- ❖ بلافاصله بعد غذا خوردن دراز نکشید
- ❖ لباسهای راحت و نخی بپوشید
- ❖ از میان وعده های کوچک استفاده کنید
- ❖ برنامه غذایی متنوع برای کودک داشته باشید
- ❖ فعالیت کودک قبل غذا میتوند به افزایش اشتها کمک کند

زخم دهان

- معمولا ۷ تا ۱۰ روز بعد شیمی درمانی کودک مستعد زخم دهان میشود
- ❖ مشاوره دندان پزشکی قبل شیمی درمانی و بر طرف کردن مشکلات دهان و دندان
 - ❖ استفاده از مسواک نرم و خمیر دندان مخصوص کودکان
 - ❖ استفاده از غذاهای نرم و کاملا پخته
 - ❖ عدم استفاده غذاهای اسیدی مانند گوجه فرنگی، غذاهای تند و شور و خشک
 - ❖ استفاده از آدامس بدون قند در کودکان بزرگتر در صورت خشکی دهان
 - ❖ غذاهای خشک را با کره یا سس نرم کنید
 - ❖ لبها را چرب کنید

یبوست

از علل ایجاد یبوست :

فعالیت کم

غذا خوردن محدود

تغییر رژیم غذایی و مصرف برخی مسکن ها

برای جلوگیری و درمان:

- ❖ مصرف میزان کافی مایعات مخصوصا مایعات گرم
- ❖ مصرف غذای غنی از فیبر مانند میوه و سبزی خام یا پخته شده
- ❖ داشتن فعالیت و پیاده روی
- ❖ استفاده از ملین با دستور پزشک معالج

اسهال

- اگر اسهال کودکان بیش از ۲۴ ساعت طول کشید یا همراه درد و گرفتگی شکمی بود حتما با پزشک معالج مشورت کنید و داروهای ضد اسهال را خودسرانه مصرف نکنید
- ❖ برای جایگزینی مایعات از دست رفته از مایعات فراوان استفاده کنید آب میوه هایی مانند آب سیب طبیعی استفاده کنید
 - ❖ از مصرف قهوه و چای و ابمیوه های صنعتی شیرین خودداری کنید
 - ❖ غذا ها با حجم کم و دفعات بیشتر

