

## تغذیه در طول شیمی درمانی:

اگر شما مبتلا به سرطان هستید و در حال درمان با داروهای شیمی درمانی می باشید حتماً به تغذیه خود اهمیت ویژه ای دهید.

تغذیه سالم و مناسب می تواند اثر بخشی داروهای شیمی درمانی را افزایش دهد همچنین عوارض جانبی ناشی از داروها را کاهش دهد، در نتیجه شما را در رسیدن به هدف نهایی یعنی درمان کامل کمک می نماید. رژیم غذایی سالم و کامل در این دوران برای شما ضرورت دارد. رژیم غذایی کامل، به رژیمی گفته می شود که شامل تمام گروه های مواد غذایی مثل کربوهیدرات ( نان و برنج) پروتئین ( انواع گوشت سفید و قرمز ) چربی ( روغن و کره ) ویتامین ها فیبر ( میوه و سبزیجات) باشد.

در طول درمان ممکن است شما تمایلی به مصرف غذاهای متداول نداشته باشید در این مواقع می توانید از غذاهای دیگری که به نظرتان مناسب بوده و حاوی مواد مفید و مغذی می باشد، استفاده کنید همیشه در نظر داشته باشید تغذیه مناسب هم جز روند درمانی شماست. حتی در صورتی که گرسنه نیستید، حتماً به صورت مرتب و در فواصل زمانی منظم، ۵ تا ۶ مرتبه از مواد غذایی استفاده کنید تا

بدنتان نیروی کافی جهت مبارزه با بیماری را داشته باشد.

## قبل از شیمی درمانی:

غذاهایی مورد نیاز بدن شماست که نیروزا باشد و تحمل شما را در مقابل داروهای شیمی درمانی افزایش دهد. به همین منظور مواد غذایی زیر مفید هستند:

● انواع گوشت قرمز و سفید، گوشت مرغ و بوقلمون به گوشت قرمز ارجحیت دارد.

● غلات کامل و جوی دو سر

● سبزیجات و میوهایی مثل بروکلی، گل کلم، اسفناج و سیب

● استفاده از دانه های روغنی مثل بادام، فندق و غیره

● نوشیدن ۸ تا ۱۰ فنجان مایعات در طول روز، اگر می خواهید از آب میوه استفاده نمایید حتماً طبیعی و فاقد شکر باشد.

## حین شیمی درمانی:

لیست زیر شامل مواد غذایی هستند که می توانید در طول درمان از آنها لذت ببرید:

استفاده از پروتئین بیشتر: انواع لویا، عدس، سویا، و تمام پروتئینهای حیوانی مانند مرغ بوقلمون، انواع غذاهای دریایی و تخم مرغ  
تمامی میوه ها و سبزیجات  
لبنیات کم چرب و جایگزین های آنها: شیر، پنیر، ماست

غلات کامل و سبزیجات حاوی نشاسته: جو دوسر، کینوا، جو، برنج قهوه ای، ذرت، ذرت بو داده، سیب زمینی، نخود و پاستا

**روغنهای مغذی:** روغن زیتون، روغن کانولا، کره بادام زمینی، آواکادو، دانه های مغذی مانند گردو، بادام، فندق و غیره

**نوشیدنی های مفید:** آب، چای، قهوه بدون کافئین، شیر، آب میوه رقیق شده

در این دوران از غذاهای چرب، پرادویه، تند و اسیدی مانند غذاهای ترش و ترشیجات پرهیزید.

سعی کنید در این دوران از غذاهایی که به راحتی هضم می شوند استفاده نمایید. سیب زمینی آب پز، مرغ پخته شده

در دوران شیمی درمانی ممکن است دچار کاهش اشتها شوید، برای غلبه بر این مشکل موارد زیر می توانند کمک کننده باشند:



آموزش به بیمار

تغذیه در طول شیمی درمانی

سبزیجات ، میوه ها و غلات کامل ، حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدن هستند که به روند بهبود شما کمک خواهند کرد.

از غذاهای با کالری بالا بیشتر استفاده نمایید. همیشه مقداری خوراکی همراه خود داشته باشید. در صورتی که مشکل بلع دارید از غذاهای نرم مثل پوره ها استفاده نمایید.

مواد غذایی را با رنگ و چیدمان زیبا در بشقاب قرار دهید.

در حین غذا خوردن کتاب بخوانید یا تلویزیون ببینید.

اگر خودتان غذا را تهیه می کنید در روزهای که بهتر هستید، غذا را تهیه کرده و برای روزهای بعدی فریز نمایید.

از سوپ رقیق و سالاد قبل از غذا استفاده نکنید. زیرا در این صورت گرسنگی شما به سرعت برطرف می شود و دیگر امکان مصرف غذای اصلی وجود نخواهد داشت. در این صورت انرژی و مواد غذایی لازم به بدن شما نخواهد رسید.

از کره مایونز و پنیر برای مزه دار کردن غذاها استفاده نمایید.

### بعد از اتمام شیمی درمانی:

تغذیه در این دوران برای بهبود هر چه سریعتر شما بسیار اهمیت دارد. تغذیه سالم وضعیت سلامتی شما را ارتقا داده و به شما کمک می کند تا سریعتر سلامتی کامل خود را باز یابید در این مرحله:

به جای استفاده از مکملهای غذایی ، سعی کنید از مواد غذایی مفید و تازه استفاده کنید.