

تغذیه در کتسوز:

- تغذیه در هنگام سرطان بسیار مهم است زیرا بدن شما به مقادیر کافی انرژی و مواد مغذی نیاز دارد تا بتواند قوی بماند و در مقابل بیماری مبارزه کند. برای داشتن تغذیه مناسب موارد زیر را در نظر بگیرید.
- بهتر است از همان ابتدا حتی زمانی که درمان خود را آغاز نکرده اید از غذاهای سالم و دارای ارزش غذایی بالا استفاده کنید.
- برای تغذیه خود برنامه ریزی کنید و یخچال خود را با مواد غذایی سالم پر کنید، مخصوصاً غذاهایی که نیاز کمی به پخته شدن دارند مانند: انواع آجیل، سیب زمینی، ماست، سبزیجات از قبل خرد شده برنج قهوه ای و....
- لیستی از غذاهای مورد علاقه خود را تهیه کرده و بعد از طبخ برای استفاده در روزهای آینده آنها را فریز کنید. (مخصوصاً برای روزهایی که میل برای غذا خوردن ندارید)
- حداقل در طی روز ۵ وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید (هر وعده می تواند شامل یک فنجان سبزیجات دارای برگ سبز تیره، انواع توت ها یک میوه با سایز متوسط، یا نصف فنجان میوه باشد. همراه وعده های غذایی

- خود از ادویه های گیاهی مانند جعفری وزردچوبه و... استفاده نمایید)
- در تغذیه خود از غلات کامل استفاده کنید: مانند نان سبوسدار و غلات دارای فیبر بالا مانند برنج قهوه ای، دانه ی جو، جو پرک شده و بلغور ...
- از نان سفید، غذاهایی که شیرینی زیاد دارند و غذاهای فرآوری شده مانند کیک و شیرینی پرهیزید.
- از پروتئین های بدون چربی استفاده کنید: مانند گوشت های سفید (ماهی و مرغ)
- استفاده از گوشت های فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و گوشت قرمز را به حداقل برسانید.
- از فراوده لبنی کم چرب استفاده کنید: مانند شیر، ماست و پنیر کم چرب
- از انواع گروه های غذایی استفاده کنید و سعی نمایید تعادلی در بشقاب غذایی خود ایجاد کنید. نصف بشقاب غذایی خود را از سبزیجات پخته یا خام پر کنید یک چهارم آن را به پروتئین های کم چرب (مانند مرغ، ماهی، گوشت های کم چرب یا لبنیات) و یک چهارم باقی مانده را به دانه های کامل غذایی با غلات اختصاص دهید.

- از ماهی های چرب مانند: ماهی سالمون و ساردین و کنسروهای ماهی حداقل دو بار در هفته استفاده کنید چربی های درون این ماهی ها (امگا ۳) جز چربی های خوب و مفید طبقه بندی می شود. از منابع دیگر چربی های مفید گردو، روغن کانولا و دانه کتان می باشد.
- خوردن غذاهایی با ویتامین دی بالا مانند ماهی سالمون، سارین، آب پرتقال غنی شده با ویتامین دی، شیر، غلات غنی شده با ویتامین دی توصیه می شود همچنین تحقیقات نشان می دهد که ویتامین دی حاصل از نور خورشید نیز می تواند از سرطان جلوگیری نماید و ریسک عود و برگشت بیماری را کمتر کند و همچنین باعث افزایش طول عمر بیماران شود.
- مردمی که در مناطقی با تابش خورشید کم زندگی می کنند ممکن است کمبود ویتامین دی داشته باشند این افراد باید نیاز خود را از مکمل های ویتامین D₃ تامین کنند (برای شروع مصرف این ویتامین، پزشک معالج باید با استفاده از آزمایش خون به سطح ویتامین دی پی ببرد).
- به مواد غذایی که میخورید توجه داشته باشید. نتایج مطالعات نشان داده اند، که هنگام انجام فعالیت های سرگرم کننده مانند تماشای



مرکز آموزش درمانی
شهید باهنر کرمان

آموزش به بیمار

تغذیه در سرطان

تلویزیون تمایل بیشتری به خوردن مواد غذایی با کالری بیشتر اما ارزش غذایی پایین تر وجود دارد.

• برای بیماران مبتلا به بدخیمی، خوردن انواع مواد غذایی با مقادیر مناسب برای بازگرداندن بخشی از انرژی بیمار که بخاطر بیماری از بین رفته است. بسیار مهم می باشد اما سرطان و درمان آن می تواند نحوه هضم مواد غذایی توسط بدن را تغییر دهد که بدنال آن مشکلات تغذیه ای می تواند برای بیمار بروز پیدا کند.

در این قسمت به مواد غذایی اشاره می شود که بهتر است رژیم غذایی بیماران مبتلا به بدخیمی افزوده شود این ترکیبات عبارتند از:

۱- ماهی های چرب (حاوی امگا ۳ و ویتامین A هستند)

* امگا ۳ حاصل از بذر کتان زنجیره کوتاه دارد و از نظر مزایا با امگا ۳ حاصل از ماهی ها متفاوت است.

۲- مواد حاوی کاروتنوئید (مانند هویج و فلفل قرمز و زرد و سبزیجات مانند کلم پیچ و اسفناج، سیب زمینی شیرین، چغندر قند، زرد آلو، گیلاس قرمز)

۳- زنجبیل (زنجبیل تازه و خام)

۴- دانه ها (دانه های، آفتابگردان، دانه کدو تنبل، دانه کنجد که منابع ویتامین E هستند)

۵- آجیل و مغزها مانند بادام و فندق (که منابع غنی سلنیوم هستند)

۶- قارچ

۷- گوجه فرنگی که حاوی لیکوپن می باشد (لیکوپن در توت فرنگی، فلفل، هویج، و هلو هم یافت می شود).

۸- سبزیجات برگ سبز، آواکادو، لوبیا، نخود فرنگی، سویا

۹- کلم بروکلی و خانواده بروکسل

۱۰- سیر

۱۱- میوه جات و سبزیجات بنفش رنگ مانند:

گیلاس، بادمجان، آلو، انگور قرمز و چغندر قند

۱۲- دانه های گیاهی مانند عدس، لوبیا، نخود فرنگی، سویا

۳- چای سبز

* نوشیدن مایعات برای بیماران مبتلا به بدخیمی مانند بقیه افراد مهم است مخصوصاً بیمارانی که تحت درمان هستند، باید حتماً بدنشان آب کافی داشته باشد (نوشیدن ۶ تا ۸ فنجان مایع در روز توصیه می شود).

این اطلاعات جایگزین مشاوره با پزشک معالج را نمی گیرد اگر هرگونه سوال یا نگرانی داشتید با پزشک معالج خود در میان بگذارید.