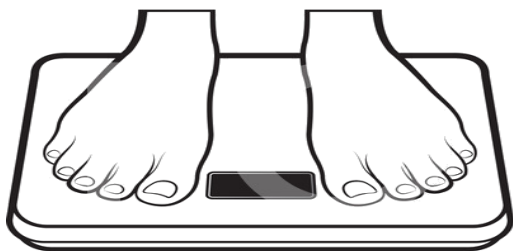




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی

تغییر وزن در بیماران تحت شیمی درمانی



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	تغییر وزن در بیماران تحت شیمی درمانی
تهیه و تنظیم	شهرام احمدی
سمت	کارشناس پرستاری- کارشناسی ارشد
تایید کننده و نظارت	فیزیولوژی پزشکی کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	دکتر یحیی بهاروند

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* میوه ها، سبزی ها، نان و غلات را بیش از گذشته در برنامه غذایی خود قرار دهید.



* از اضافه کردن سس مایونز، شکر و سایر مواد افزودنی به غذا بپرهیزید.

* از مصرف میان وعده هایی مثل شیرینی اجتناب کنید.

* تمرینات ورزشی خود را افزایش دهید.

منبع: تغذیه در بیماران شیمی درمانی، نوشته دکتر آرزو مرادی

شماره تلفن بیمارستان: ۳۳۳۳۶۱۴۲-۸

بخش انکولوژی: ۲۶۷۶-۲۵۴۴

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت: rahimi.Lums.ac.ir



افزایش وزن در بیماران تحت شیمی درمانی



در برخی از بیماران وزن در حین درمان تغییر نمی کند و حتی عده ای از آنها اضافه وزن هم پیدا می کنند. توجه داشته باشید در صورت افزایش وزن رژیم لاغری نگیرید و برای یافتن علت آن با پزشک خود مشورت کنید.

گاهی اوقات افزایش وزن به علت مصرف برخی داروهای ضد سرطان است که سبب احتباس بیش از حد مایعات در بدن می شود. در این صورت پزشک شما را به مشاور تغذیه و رژیم درمانی ارجاع می دهد. افزایش وزن در نتیجه افزایش اشتها و مصرف غذا و کالری بیش از مقدار لازم هم پیش می آید، در اینصورت نکات زیر را بکار ببندید:

* گوشت بدون چربی و مرغ بدون پوست و فراورده های لبنی کم چرب مصرف کنید.

* از روش های پخت کم کالری مانند کباب کردن و بخار پز کردن غذاها استفاده کنید.



کاهش وزن در بیماران تحت شیمی درمانی

تغییر وزن شامل کاهش و افزایش وزن است.

ممکن است در طی درمان با کاهش وزن روبرو شوید که می تواند ناشی از خود سرطان یا عوارض ناشی از بیماری و متعاقب آن کم اشتها باشد. مواد غذایی با کالری و پروتئین بالا مقابله با کاهش وزن و حتی اندکی افزایش وزن توصیه می شوند. در زیر یک توصیه آمده و سپس دستور تهیه غذایی با کالری و پروتئین بالا توضیح داده شده است:



استفاده از شیر خشک به عنوان پودر پروتئین

برای اینکه پروتئین بیشتری در رژیم غذایی 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 : لیتر کامل، یک لیوان شیر خشک بدون چربی
شیر مایع سرد را در یک کاسه بریزید و شیر خشک به آن اضافه کنید و به آرامی با همزن به هم بزنید تا جایی که شیر خشک در شیر مایع حل شود. سپس آن را در یخچال بگذارید و بعد از سرد شدن میل کنید. اگر طعم شیر بدست آمده خیلی غلیظ و سنگین بود می توانید برای شروع به جای 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 را می توانید در تهیه غذاهایی همچون فرنی، سس سالاد، پنیر، پوره سیب زمینی، شیر کاکائو و سوپ به جای شیر معمولی مورد استفاده قرار دهید.



شیر میوه ای پر پروتئین

مواد لازم: یک لیوان شیر غنی شده، دو قاشق غذا خوری شکلات، مربای میوه دلخواه، نصف لیوان بستنی، نصف قاشق مربا خوری وانیل.

مواد فوق را باهم مخلوط کرده و در مخلوط کن بریزید و یا با همزن دستی هم بزنید. مخلوط بدست آمده، آماده مصرف است.



اسنک کره بادام زمینی

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری شیرخشک، یک قاشق غذا خوری عسل، یک قاشق غذاخوری آب، پنج قاشق غذا خوری کره بادام زمینی، یک قاشق مربا خوری وانیل. مواد فوق را مخلوط کرده و در یخچال بگذارید و پس از سرد شدن مانند آب نبات میل کنید.

