

توصیه های غذایی در بیماران شیمی درمانی و نوتروپنیک:

رژیم غذایی سالم و بهداشتی جهت بیماران مبتلا به بدخیمی ها و سایر بیمارانی که دچار افت سلول های دفاعی می شوند، از دغدغه های مهم درمانگران و بیماران می باشد. چرا که گلبول های سفید نقش مهمی در دفاع از بدن در برابر عفونت ها دارند، و کاهش تعداد آن ها، مقابله با عفونت ها را مشکل تر می کند.

آمادگی برای شروع درمان:

مثبت فکر کنید: داشتن روحیه ی خوب، کسب اطلاعات کافی درمورد بیماری و درمان آن و یافتن روش هایی برای مقابله با عوارض جانبی، همه و همه میتوانند به کاهش نگرانی و هیجان و در نتیجه بهبود اشتها و شما کمک کنند. افرادی که تغذیه ی خوبی دارند بهتر با عوارض جانبی درمان مقابله می کنند و حتی دوز بالای داروها را به خوبی تحمل میکنند. اگر تغذیه خوبی داشته باشید و کالری و پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت کنید به خوبی 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 باشند.

لذا رعایت نکات زیر در بیماران فوق دارای اهمیت می باشد:

1. قبل و بعد از تهیه غذا دست ها را با آب و صابون، حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.
2. ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا (مانند چاقو و تخته برش) را قبل و بعد از تهیه غذا به خصوص بعد از استفاده از گوشت خام به دقت بشویید.
3. هرگز غذا های فاسد شدنی را خارج از یخچال بیش از یک ساعت نگه ندارید، در صورت بروز این اتفاق غذا را دور بریزید.
4. در صورت استفاده از محصولات غذایی آماده، به تاریخ تولید و انقضاء آن توجه کنید.
5. وعده های غذایی خود را به سه وعده اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده (صبح، عصر و بعد از شام) تقسیم کنید (در حجم کم و تعداد دفعات زیاد غذا میل کنید).
6. غذای هر وعده را در همان وعده پخت و میل کنید. از مصرف غذای مانده و دوباره گرم شده پرهیز کنید.
7. بعد از پخت غذا، غذا را به ظروف درب دار منتقل کنید.
8. استفاده از کنسروهایی که دارای استاندارد بهداشتی هستند، پس از 20 دقیقه جوشاندن در آب، بلامانع می باشد.
9. استفاده از غذاهای رستورانی و فست فود ممنوع می باشد.
10. استفاده از تخم مرغ ها بهداشتی بلا مانع می باشد، در صورت استفاده روزانه یک عدد تخم مرغ کامل یا دودعد سفیدی تخم مرغ بصورت کاملاً آب پز و سفت شده مجاز می باشد.
11. استفاده از سبزیجات در صورتی مجاز می باشد که با مواد گند زدا، کاملاً ضد عفونی، سپس پخته شود.
12. مصرف سبزیجات خام ممنوع می باشد.
13. مصرف میوه جاتی که پوستشان گرفته نمی شود (مانند: انگور، تمشک، انواع توت و...) ممنوع می باشد. از میوه جاتی استفاده کنید که پوست آنها گرفته می شود (سیب، پرتقال، موز، هندوانه و...)، بدین منظور ابتدا میوه را خوب شسته و تمیز می کنید، سپس پوست آن را گرفته و میل می کنید.
14. میوه های مصرفی نباید هیچ گونه لک زدی و یا گندیدگی داشته باشند.
15. در صورتی که گلبول های سفید زیر 500 باشد مصرف میوه و سبزیجات ممنوع است.
16. استفاده از آب میوه های پاستوریزه (در صورتی که قند خون بالا ندارید) بلامانع می باشد. ترجیحاً انواع بدون شکر افزوده استفاده کنید.
17. روزانه 8_12 لیوان آب جوشیده خنک شده در میان وعده ها مصرف کنید، می توانید از تکه های یخ و بستنی نیز استفاده کنید.
18. از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.
19. قبل و حین غذا خوردن آب میل نکنید.
20. از مصرف محصولات لبنی (شیر، ماست، کشک، دوغ، پنیر) تهیه شده به صورت محلی و فله پرهیز کنید.
21. مصرف لبنیات پاستوریزه و دارای استاندارد های بهداشتی بلامانع می باشد.
22. شب قبل از شیمی درمانی، بهتر است که ماکارونی میل کنید، چون نشاسته دیر هضم است و احساس سیری طولانی مدت برایتان فراهم میکند.
23. سه روز اول پس از شیمی درمانی مصرف غذای ادویه دار، غذاهای با بوی تند مانند سیر قابل تحمل نیست.
24. در سه روز اول پس از شیمی درمانی مصرف غذاهای جامد را محدود کرده و بیشتر غذاهای نرم و خنک (انواع پوره، فرنی، ژلاتین، انواع سوپ، املت و...) مصرف محصولات پروبیوتیک مانند ماست پروبیوتیک توصیه می شود.
- 25.

26. از مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب و روغن های جامد پرهیز شود مناسب ترین روغن زیتون و کانولا می باشد.
27. مناسب ترین روش پخت آب پز کردن می باشد.
28. از شیر خشک کم چرب در غنی سازی غذاها استفاده کنید.
29. بوییدن لیمو ترش در پیشگیری از حالت تهوع مفید است. آب نبات با طعم ترش و نعنایی توصیه می شود.
30. اول صبح معمولاً اشتها خوب است، ترتیبی اتخاذ فرمایید که غذای اصلی در این زمان مصرف شود.
31. روز تزریق دارو ها از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم پرهیز کنید.
32. بعد از غذا استراحت داشته باشید. بهتر است استراحت روی صندلی باشد. (از دراز کشیدن پرهیز کنید)
33. نوشیدنی های شیرین و گرم قابل تحمل نیست. نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه و چای توصیه نمی شود. در صورت تمایل مصرف چای به صورت کم رنگ و یا چای سبز توصیه می شود.
34. در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید.
35. شکل غذا ها را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید.
36. زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.
37. ورزش منظم به افزایش اشتها کمک می کند (پیاده روی با کفش و لباس مناسب، و در سطح مسطح با سرعت کم تا متوسط).
38. اگر دچار خشکی دهان شدید:
 - ✓ از غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند پرهیز کنید از جمله: پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات یا آب مرکبات، سس یا آب گوجه فرنگی ، غذا های شور یا ادویه دار.
 - ✓ غذا را با کره، مارگارین، آب گوشت رقیق یا سس مخلوط کنید تا بلعشان راحت تر شود.
 - ✓ آب نبات بمکید و آدامس بجوید. تا به ترشح بیشتر بزاق کمک کند.
 - ✓ لب های خود را همیشه مرطوب نگه دارید. (مثلاً با مرطوب کننده های لب)
39. در صورتی که عدم تحمل شیر دارید (عدم تحمل لاکتوز)، مصرف ماست پاستوریزه کم چرب یا شیر های بدون لاکتوز ، میتواند مفید باشد.
40. در طول شیمی درمانی از حضور در اماکن پر ازدحام ، تماس نزدیک و روبوسی با افراد به بیماری عفونی و واگیردار مانند سرما خوردگی اجتناب کنید.
41. بیمارانی که در طی درمان تغذیه خوبی داشته باشند بهتر قادر هستند با بیماری و عوارض جانبی درمان مقابله کنند. اما با این حال هیچ مدرک علمی مبنی بر این که مکمل های غذایی یا داروهای گیاهی قادر به درمان سرطان و یا توقف آن باشند وجود ندارد. به طور مؤکد مصرف غذاهای بهداشتی و سالم برای دریافت طبیعی ویتامین ها، املاح و سیر مواد مغذی توصیه می شود. مصرف بسیاری از انواع مکمل های ویتامینی و املاح حتی به میزان کم می تواند بسیار خطرناک باشد. مصرف مقادیر زیادی از چند نوع ویتامین حتی ممکن است در مسیر طبیعی و صحیح درمان وقفه ایجاد کند. پس برای جلوگیری از بروز مشکلات ، این فرآورده ها را خودسرانه مصرف نکنید.
42. مصرف انواع نان و غلات به خصوص به شکل سبوس دار مانند نان سنگک، نان جو و بربری توصیه می شود. این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از کربوهیدرات های مرکب ، ویتامین ها ، املاح و فیبر هستند.
43. طرز تهیه ی یک نوشیدنی مقوی: شیر میوه ای (میلک شیر)

مواد لازم:

 - ✓ 1 لیوان شیر غنی شده
 - ✓ 2 قاشق غذا خوری شکلات حرارت دیده
 - ✓ تافی یا شربت میوه دلخواه یا خود میوه
 - ✓ نصف لیوان بستنی
 - ✓ نصف قاشق مربا خوری وانیل
 - ✓ مواد فوق را باهم مخلوط کرده و در مخلوط کن بریزید و آن را با سرعت کم برای 10 ثانیه با دستگاه ویا به مدت بیشتر با دست هم بزنید.

مخلوط حاصل حدوداً یک ونیم لیوان است، که حاوی 524 کالری و 17 گرم پروتئین می باشد.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان شهید رحیمی