

توصیه های غذایی در شیمی درمانی

تغذیه خوب یعنی انتخاب مواد غذایی که تمامی مواد مغذی که بدن به آن نیاز دارد را تامین کند. و از طرفی انرژی بالا و پروتیین کافی برای تجدید بافت های از دست رفته را تامین کند.

* اولین اقدام رعایت زیاد بهداشت مواد غذایی دریافتی است.

*میوه و سبزیجات خام کاملاً شستشو و گندزدایی شوند در صورتی که سطح گلبول های سفید زیر ۵۰۰ بود مصرف سبزیجات خام ممنوع است. همچنین مصرف میوه های خام به دلیل استفاده از آفت کش هایی که در برخی میوه ها استفاده می شود جهت جلوگیری از تشدید اختلال در گلبول های سفید محدود گردد .

* از محصولات پروبیوتیک نظیر فرآورده های لبنی کم چرب که بر روی برچسب آن واژه ی پروبیوتیک و یا کفیر نوشته شده است مانند پنیر و ماست پروبیوتیک به علت داشتن باکتری های مفید جهت جلوگیری از التهاب و عوارض گوارشی استفاده شود.

*استفاده از زرد چوبه در رژیم غذایی به علت نقش آنتی اکسیدانی آن توصیه می شود.

* در طول روز به میزان کافی از میوه و سبزی جات با رنگ قرمز، بنفش و نارنجی (نظیر: انار، انگور، کشمش، خرمالو، گوجه فرنگی، کلم بنفش، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای، شاه توت، چغندر، لبو، هویج، آلو قرمز و ...) به علت وجود آنتی اکسیدان ها استفاده کنید.

*توصیه می شود حتی الامکان از مصرف ترکیبات کافئینه نظیر قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای پرهیز شود؛ در صورت مصرف چای، ۱ فنجان چای سبز در طول روز مصرف شود.

* مصرف گریپ فروت در بیمارانی که شیمی درمانی انجام می دهند به دلیل تاثیر بر آنزیم ها و تغییرات در ژنتیک داروها ممنوع است.

* مصرف غذاهای پرچرب و فست فود ها و غذاهایی که نمکشان زیاد است به علت ایجاد ادم و کالری بالا باید محدود شود.

* در صورت مثبت بودن جواب پاتولوژی هورمون ها مصرف محصولات حاوی فیتواستروژن نظیر محصولات سویا (سس سویا، کنجاله ی سویا و لوبیا سویا)، شیرین بیان و مکمل شیرین بیان، کنجد، شنبلیله، سبوس گندم و نعنای محدود یا حذف شود.

* مصرف قند شکر قندهای ساده مانند اب نبات، سوهان، گز، تافی و ... کاهش دهید و جایگزین آن از مویز و انجیر و توت خشک و خرما استفاده کنید.

* توصیه می شود بجای آب میوه خود میوه مصرف شود؛ در صورت مصرف آبمیوه از آب میوه طبیعی استفاده شود و نوشیدنی های صنعتی و نوشیدنی هایی که قند مصنوعی دارند، از رژیم غذایی حذف شوند.

* بهتر است شب قبل یا وعده قبل از شیمی درمانی از نشاسته های دیر هضم استفاده شود. ماکارونی بهترین وعده غذایی است که شب قبل از شیمی درمانی توصیه می شود از آن استفاده شود.

* اگر از تخم مرغ در رژیم غذایی استفاده می شود باید حتما به طور کامل پخته شود، و از مصرف تخم مرغ عسلی یا نیم پز پرهیز شود.

* توصیه می شود بجای گوشت قرمز از گوشت سفید (مانند گوشت مرغ و ماهی) در رژیم غذایی استفاده شود؛ مصرف گوشت قرمز به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع به ۶۰ گرم یعنی به اندازه ۲ تکه گوشت خورشتی در روز مصرف شود.

* جهت افزایش پروتئین رژیم غذایی توصیه می شود به: مصرف ۱ تا ۲ عدد سفیده تخم مرغ، افزودن ۳ الی ۴ قاشق شیر خشک به شیر و ماست یا به صورت خالی مصرف شود، مصرف عدسی و خوراک لوبیا به عنوان میان وعده.

* در برنامه غذایی خود از مغزهایی نظیر مغز گردو بادام و پسته و کنجد استفاده نمایید و می توانید مغزها را به سالاد و یا خوراک عدسی اضافه کنید.

* از مصرف روغن های حیوانی مانند کره و روغن محلی پاک و روغن های جامد گیاهی پرهیزید و جایگزین آن از روغن زیتون فرابکر و روغن کانولا (کلزا) استفاده شود.

* در مواقع داشتن تهوع: عدم مصرف مواد غذایی سرخ کردنی و پرچرب، مصرف پوره سیب زمینی و نان های سبوس دار، عدم مصرف غذا و نوشیدنی های داغ، عدم مصرف نوشیدنی های بسیار شیرین، مکیدن یخ، استفاده از آب نبات هایی با طعم نعناع یا ترش مزه و در هنگام صبح از غذاهای خشک مانند نان تست و نظایر آن بدون مایعات به عنوان اولین غذا استفاده گردد.

* در صورت داشتن زخم دهان: پرهیز از مصرف ترشیجات، ادویه جات، رب گوجه فرنگی، مرکبات، پرهیز از مصرف نوشیدنی های گازدار، مصرف آب با نی و مصرف بستنی و چیزهای یخ توصیه می شود.

* در صورت داشتن خشکی دهان: بطری آب همیشه همراهتان باشد و مرتب آب بنوشید، استفاده از آدامس های حاوی قند گزلیتول و مصرف هویج، کرفس، لیمو و سایر مرکبات می تواند مفید باشد.

در صورت داشتن یبوست: استفاده از زیتون و روغن زیتون در رژیم غذایی، استفاده از آلوئی خیس شده، استفاده از نعناع و شوید در ماست، مصرف آب فراوان، مصرف کافی میوه و سبزی

* در صورت داشتن اسهال: پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی، پرهیز از مواد غذایی پر فیبر، استفاده از مواد غذایی پر پتاسیم نظیر: موز، سیب، سیب زمینی آب پز سرد شده، قارچ

* در طول روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی و حرکات ورزشی توصیه می شود.