**راهنمای تغذیه در سرطان**

**مقدمه**

تغذیه بخش مهمی از درمان سرطان است .دریافت انواع مناسب غذاها قبل ، در حین و بعد از درمان می تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته و مراحل درمان و بهبودی را با توان و قدرت بیشتری پشت سر بگذارید .خوب غذا خوردن در مواردی که شما در حین درمان سرطان هستید ممکن است در موارد زیر به شما کمک نماید :

* احساس بهتر
* حفظ استقامت و انرژی
* حفظ وزن و ذخایر مواد مغذی بدن
* تحمل بهتر عوارض جانبی مرتبط با درمان
* کاهش احتمال ابتلا به عفونت
* بهبود و بازیابی سریعتر سلامتی

منظور از خوب خوردن مصرف تعدادی از غذاهاست که مواد مغذی مورد نیاز بدن را برای کمک به غلبه بر سرطان تأمین خواهد نمود این مواد مغذی شامل پروتئین ، کربوهیدراتها ، چربی ، آب ، ویتامین ها و املاح معدنی است .

مطالعه این راهنما ، برای شما یا هر فردی که شما در حال مراقبت از او در اثر ابتلا به سرطان هستید ، فرصت خوبی رافراهم می آورد.تمام مبتلایان به سرطان عوارض جانبی تغذیه ای درمان را تجربه نمی کنند. این راهنما در زمینه معرفی عوارض جانبی و بهبود آنها به شما کمک خواهد کرد .

**از جمله عوارض سرطان که راهکار های تغذیه ای بر بهبود آن ها مؤثر است می توان به موارد ذیل اشاره کرد:**

* تغییرات اشتها
* یبوست
* اسهال
* احساس خستگی
* خشکی دهان
* درد یا زخم دهان و گلو
* تهوع
* مشکلات بلع
* تغییرات چشایی و بویایی

**تغییرات اشتها**

* از مصرف مایعات همراه با غذا خودداری کنیدیا فقط جرعه های کوچک مایعات را برای جلوگیری از احساس سیری زودرس بخورید.( مگر اینکه برای کمک به بلع یا خشکی دهان نیاز به مصرف مایعات داشته باشید). بیشتر مایعات مورد نیاز خود را بین وعده های غذایی میل کنید.
* با چیدمان میز با ظروف دلخواه و پخش موزیک مورد علاقه، تماشای تلویزیون یا غذا خوردن با دیگران خوردن را برای خود جذاب و لذت بخش نمایید.
* یک پیاده روی کوتاه، حدود یک ساعت قبل از غذا می تواند به احساس گرسنگی شما کمک کند.

**یبوست**

* هر روز 8 تا 10 فنجان مایعات بنوشید (در صورت صلاحدید پزشک). آب، آب آلو، آبمیوه های گرم،‌چای و لیموناد داغ را امتحان کنید.(نوشیدنی داغ ممکن است در تحریک حرکت روده موثر باشد.)
* از ملین ها فقط در صورت تجویز پزشک استفاده نمایید. اگر به مدت 3 روز یا بیشتر روده حرکتی ندارد با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.
* برای کم کردنمقدار هوای بلعیده شده در زمان غذا خوردن، سعی کنید در زمان غذا خوردن زیاد حرف نزنید و از نی برای نوشیدن استفاده نکنید. از نوشیدن نوشیدنی های کربناته و جویدن آدامس خودداری نمایید.

**اسهال**

* از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، پر ادویه یا خیلی شیرین خودداری نمایید.
* از خوردن سبزی های خام ، پوست میوه ها و حبوبات اجتناب کنید.
* غذاهای مفید در زمان اسهال شامل: پوره سیب پخته، موز،‌کمپوت هلو و گلابی، جو دوسر و برنج سفید،پنیر ، ماست ، جوجه، ماکارونی و...می باشند.
* حداقل یک فنجان مایع بعد از هربار دفع آبکی مدفوع بنوشید. آب، نوشیدنی ورزشی یا آب گوشت را امتحان کنید.
* از مصرف آدامس های بدون شکر یا خوردن شکلات ها و دسرهای تهیه شده با قند الکلی(مثل سوربیتول، مانیتول و یا زیلیتول) خودداری نمایید

**احساس خستگی،‌کوفتگی**

* مقادیر کافی آب بنوشید.دهیدراسیون می تواند خستگی را بدتر کند. مطمئن باشید هر روز حداقل 8 فنجان مایعات می نوشید. اگر دچار کاهش وزن شده اید از دریافت مایعات پرکالری مثل آبمیوه یا شیر اطمینان حاصل نمایید.
* از مصرف غذا های پرشکر خودداری کنید. مصرف این غذا ها باعث انرژی زایی آنی شده اما این انرژی پایدار نیست و شما بعد از آن حتی احساس خستگی بیشتری نیز خواهید داشت.
* ، به جای خوردن 2 تکه میوه، سعی کنید یک تکه میوه به اضافه 1 مشت کوچک گردو، بادام، بادام زمینی یا سایر مغر ها میل کنید یا میوه را با پنیر سرو کنید
* به جای یک استراحت طولانی چندین زمان کوتاه را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.

**خشکی دهان یا غلیظ شدن بزاق**

* برای تحریک ترشح بزاق آب نبات بدون شکر بمکید یا آدامس بدون شکر بجوید. قطره های لیمو اغلب موثرند.
* دهان خود را تمیز نگه دارید. قبل و بعد از وعده های غذایی دهان خود را با آب یا دهان شوی ملایم بشویید.(تهیه شده با 1 لیتر آب، 1 قاشق چایخوری نمک و 1 قاشق چایخوری جوش شیرین – قبل از استفاده به خوبی به هم بزنید.) از یک مسواک با برس های نرم استفاده کنید. مسواک زدن سطح زبان ایده خوبی است. در مورد استفاده از نخ دندان از پزشک خود سوال کنید.
* از مصرف دهان شویه های تجاری، نوشیدنی های الکلی و اسیدی و تنباکو خودداری نمایید.
* مصرف نوشیدنی های کافئینه مثل قهوه،‌ چای،‌ کولا و شکلات را محدود نمایید.
* مصرف آناناس تازه ممکن است به رقیق کردن بزاق کمک کند اما فقط در صورتی که دهان شما زخم نیست این میوه را مصرف کنید
* نوشابه ها و غذاهای خیلی ترش یا شیرین سبب ترشح بزاق شده و مفید می باشند.

**درد یا زخم های دهان یا گلو**

* از مصرف غذاهای شور ، ترش مزه و اسیدی مثل ترشی ها و غذاهای آغشته به سرکه ، غذاهایی با پایه گوجه و بعضی از آبگوشت های کنسرو شده خودداری نمایید .
* از مصرف غذاهایی با بافت خشن و سخت مثل تست های خشک ، کراکرها ، چیپس ، مغزها ، گرانولا و میوه ها و سبزی های خام خودداری نمایید
* از مصرف ادویه های محرک مثل پودر چیلی ، میخک ، کاری ، سس های تند ، جوز هندی و فلفل خودداری نمایید .غذاها را با گیاهانی مثل ریحان ، پونه کوهی و آویشن مزه دار کنید .
* غذاهای خشک و جامد را مخلوط و مرطوب نمایید .این غذاها را با سوپ ، سس ،آبگوشت ها و کاسرول ها مخلوط کنید .
* از دهان شویه های حاوی الکل ( که باعث سوزش بیشتر دهان می شوند ) استفاده نکنید .

**برای زخم های دهان چه کار انجام دهیم؟**

* غذا ها را در مخلوط کن پوره کرده یا به حالت مایع در آورید تا بلع آنها راحت تر باشد.
* برای کمک به جریان مایعات در گلو و بلع راحت تر سر را به سمت عقب و به یک طرف کج کنید.
* برای گذشتن مایع از کنار زخم های دهان از نی استفاده کنید.
* از ماست های تهیه شده بدون اسید سیتریک استفاده کنید.
* اغلب دهان خود را با دهان شویه نمک و جوش شیرین( 1 لیتر آب، 1 قاشق چایخوری جوش شیرین، 1 قاشق چایخوری نمک – قبل از هر بار استفاده خوب به هم بزنید.) شستشو دهید تا دهانتان تمیز نگه داشته شود و احساس راحتی بیشتری کنید

**تهوع**

* زمانیکه از خواب بیدار می شوید و هر چند ساعت در طول روز غذاهای خشک مثل کراکر ها، تست ها، غلات خشک، یا تکه های نان بخورید.
* از مصرف غذاهای گرم یا پر ادویه خود داری کنید، غذاهای سرد بخورید.
* از مصرف غذاهای خیلی شیرین، چرب، سرخ شده یا تند مثل دسرهای غلیظ و سیب زمینی سرخ کرده خودداری کنید.
* از خوردن غذا در اتاق گرم یا جاهایی که بوی غذا یا سایر بو ها هست خودداری کنید. برای کاهش بوی پخت غذا، غذا های خود را بیرون روی گریل یا با استفاده از دیگ های سربسته استفاده کنید.
* اگر مشکل طعم بد دهان دارید شکلات های سخت، مثل نعنا یا لیمو بمکید.

اگر استفراغ می کنید، دهیدراسیون می تواند مشکل ساز باشد. شما نیاز دارید که در مدت استفراغ، مایعات شفاف بنوشید. بعد از استفراغ دهان خود را آبکش کنید،‌ حدود 30 دقیقه صبر کنید، سپس سعی کنید جرعه های کوچک از مایعات شفاف مثل آب سیب، آب کرن بری، سودا، آبگوشت یا یخ طعم دار(اسموتی ها) را امتحان کنید.

**مشکلات بلع**

* از ژلاتین برای کمک به نرم کردن کیک ها، کلوچه ها، کراکر ها، ساندویچ ها، پوره میوه جات و سایر غذاهای سرد استفاده کنید. 1 قاشق غذاخوری ژلاتین بدون طعم را در 2 فنجان مایع داغ مخلوط کنید تا حل شود؛ محلول را روی غذا بریزید. اجازه دهید تا غذا از ژلاتین اشباع شود

**تغییرات چشایی و بویایی**

* سعی کنید از ظروف مسطح پلاستیکی،فنجان ها و بشقاب های شیشه ای استفاده کنید.
* سعی کنید از قطره های لیموی بدون شکر، آدامس یا شکلات نعنایی استفاده کنید.
* به جای میوه های کنسرو شده، میوه ها و سبزی های تازه یا منجمد را امتحان کنید.
* غذا ها را با مزه ترش مثل لیمو، لیموناد، مرکبات، سرکه و ترشی مزه دار کنید.(اگر زخم دهان یا گلو دارید این کار را انجام ندهید.)
* غذاها را با طعم ها یا ادویه های جدید طعم دار کنید. برای این کار پیاز، سیر، پودر چیلی، ریحان، آویشن، رزماری، ترخون، سس باربیکیو، خردل، کچاپ یا نعنا را امتحان کنید.
* برای کمک به بهبود تلخی دهان قبل از خوردن غذا دهان خود را با دهان شویه نمک و جوش شیرین بشویید ( 1 قاشق چایخوری نمک ، 1 قاشق چایخوری جوش شیرین در یک لیتر آب . قبل از اسپری کردن خوب به هم بزنید )
* غذاها را به صورت سرد یا در دمای اتاق سرو کنید . این کار می تواند طعم و بوی غذاها را کاهش داده و تحمل آنها را آسان تر کند .
* میوه هایی مثل نارنگی ، انگور ، پرتقال و هندوانه را فریز کرده و به صورت منجمد بخورید .
* میوه جات تازه را داخل شیک ها ، بستنی یا ماست مخلوط کنید .
* برای کاهش بو ، روی نوشیدنی ها را پوشانده و با نی بنوشید ؛غذاهایی را انتخاب کنید که نیاز به پختن ندارند ؛از غذاخوردن در اتاق های خیلی گرم یا اتاق هایی که هوای تازه در آنها جریان ندارد ، خودداری نمایید .

**ایمنی و بهداشت مواد غذایی در بیماران سرطانی :**

رژیم غذایی سالم و بهداشتی جهت بیماران مبتلا به بدخیمی و سایر بیمارانی که دچار افت سلول های دفاعی میشوند از دغدغه های مهم درمانگران و بیماران بوده است. رعایت نکات زیر در رعایت رژیم غذایی سالم جهت بیماران فوق حائز اهمیت می باشند:

* هرگز غذاهای فاسد شدنی را خارج از یخچال بیش از یک ساعت نگه ندارید. در صورت بروز این اتفاق غذا را دور بریزیید.
* در حین آماده کردن غذا هرگز با قاشقی که غذا را هم میزنید غذا را نچشید.
* بعد از آماده سازی غذا سریعا میل گردد و در غیر این صورت سریعا در ظرف بهداشتی درب دار منتقل شود.
* استفاده از غذاهای رستورانی و فست فود ممنوع است.
* استفاده از تخم مرغهای پاستوریزه بلامانع است. در صورت استفاده از تخم مرغ زرده و سفیده حتما کاملا پخته و سفت گردند.
* در صورت استفاده از کباب حتما از فر استفاده شود و کباب باید به صورت قطعات کوچک باشد که کاملا مغزپخت گردند و در غیر اینصورت استفاده از کباب آبدار ممنوع میباشد.
* استفاده از هرگونه محصولات لبنی محلی ممنوع است.
* استفاده از سبزیجات در صورتی مجاز است که کاملا پخته گردند . استفاده از سبزیجات خام ممنوع است.
* استفاده از میوه جاتی که به سادگی پاگیزه شده و پوست کنده می شوند مانند سیب ، پرتقال ، موز ، هندوانه ، طالبی مجاز است ولی میوه جاتی مانند انگور و انواع توت ها ممنوع است.
* کلیه ی میوه های مصرفی نباید هیچ گونه لک زدگی یا گندیدگی داشته باشند.
* استفاده از آبمیوه های پاستوریزه بلامانع است.ترجیحا از انواع بدون شکر افزوده استفاده گردد.

((واحد تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام))

مرداد 97