

نکات تغذیه‌ای

قبل، در طول درمان و پس از درمان سرطان



روابط عمومی بنیاد امور بیماریهای خاص



موسسه تحقیقات، آموزش و
پیشگیری سرطان
Cancer Research, Training
and Prevention Institute



سازمان بهداشت ایران





بسم الله الرحمن الرحيم



عنوان کتاب: نکات تغذیه ای قبل، در طول درمان و پس از درمان سرطان
برگرفته از کتاب : ۲۰۱۱ / National Cancer Institute. Eating Hints
ناشر: بنیاد امور بیماری های خاص
ترجمه: امین کوپایی | نداجلیلیان
زیرنظر: دکتر سعید نمکی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)
دکتر زهرا خیرخواه (متخصص داخلی و فوق تخصص نفروlogy)
طراحی گرافیک : مصطفی رضایی قلعه
سال و نوبت چاپ: تابستان ۹۳ | اول



با استناد به گزارش های منتشر شده از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) یکی از مهم ترین بیماری های غیر واگیر که در سال های کنونی و آتی گریبانگیر بشر است، سرطان ها می باشند. شیوع روز افزون سرطان ها، دست اندرکاران نظام سلامت در عرصه های ملی و بین المللی را وادار کرده است که بیش از پیش به این مهم عنایت ویژه ای بنمایند.

بی شک سرطان های اندام های مختلف بدن آدمی، به سبب عوامل خطر زای گوناگون از قبیل توارث ژنتیکی، تسهیل کننده های محیطی همچون مصرف سیگار، نوشابه های الکلی و تغذیه با انواع غذاهایی که به صورت سریع تهیه می شوند، شیوه زندگی و ... پدید آمده و سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی مبتلایان و بستگانشان را به شدت مورد تهدید قرار می دهند.

بررسی های گوناگون حکایت از آن دارند که در بسیاری از انواع سرطان ها، اقدامات پیشگیرانه ممکن و مؤثر است.

بدیهی است عملی شدن برنامه های پیشگیری سرطان ، منوط به ارتقای آگاهی عمومی آحاد جامعه از ماهیت سرطان ها و چگونگی پیدایش آنها و نیز مراجعه به موقع به مراکز پزشکی در صورت بروز علایم مشکوک و هشداردهنده می باشد.

در این راستا، بنیاد امور بیماری های خاص به دلیل اهمیت مقوله سرطان در حوزه سلامت و رنجی که بیماران و خانواده هایشان از این بیماری می برند، بر خود واجب دانسته و می داند که با استفاده از رسانه های مختلف، برای فزونی آگاهی و دانش شهروندان در این زمینه تلاش نماید. امید است مجموعه حاضر بتواند ، برای همه آنهایی که علاقمند به افزودن اطلاعاتشان در حیطه سرطان و تغذیه هستند، قابل اشاره باشد.

بنیاد امور بیماری های خاص



این کتاب مختص شما نوشته شده است ، کسی که قرار است تحت درمان سرطان قرار بگیرد یا در حال حاضر تحت درمان است. خانواده شما، دوستان و افرادی که به شما نزدیک هستند نیز ممکن است بخواهند این کتاب را بخوانند.

می توانید این کتاب را قبل از درمان، در طول درمان و پس از درمان استفاده کنید.

این کتاب نکاتی درباره انواع اختلالات تغذیه ای و راه های درمان آن را دارد.

آنچه در اینجا می خوانید:

- آنچه که باید در باره درمان سرطان ، تغذیه مناسب و مشکلات تغذیه ای بدانید.
- چگونه احساسات بر اشتهای شما تأثیر می گذارد
- نکاتی درباره کنترل مشکلات غذاخوردن
- غذاها و نوشیدنی هایی که در رفع بعضی مشکلات تغذیه ای کاربرد دارند
- راه هایی برای یادگیری بیشتر

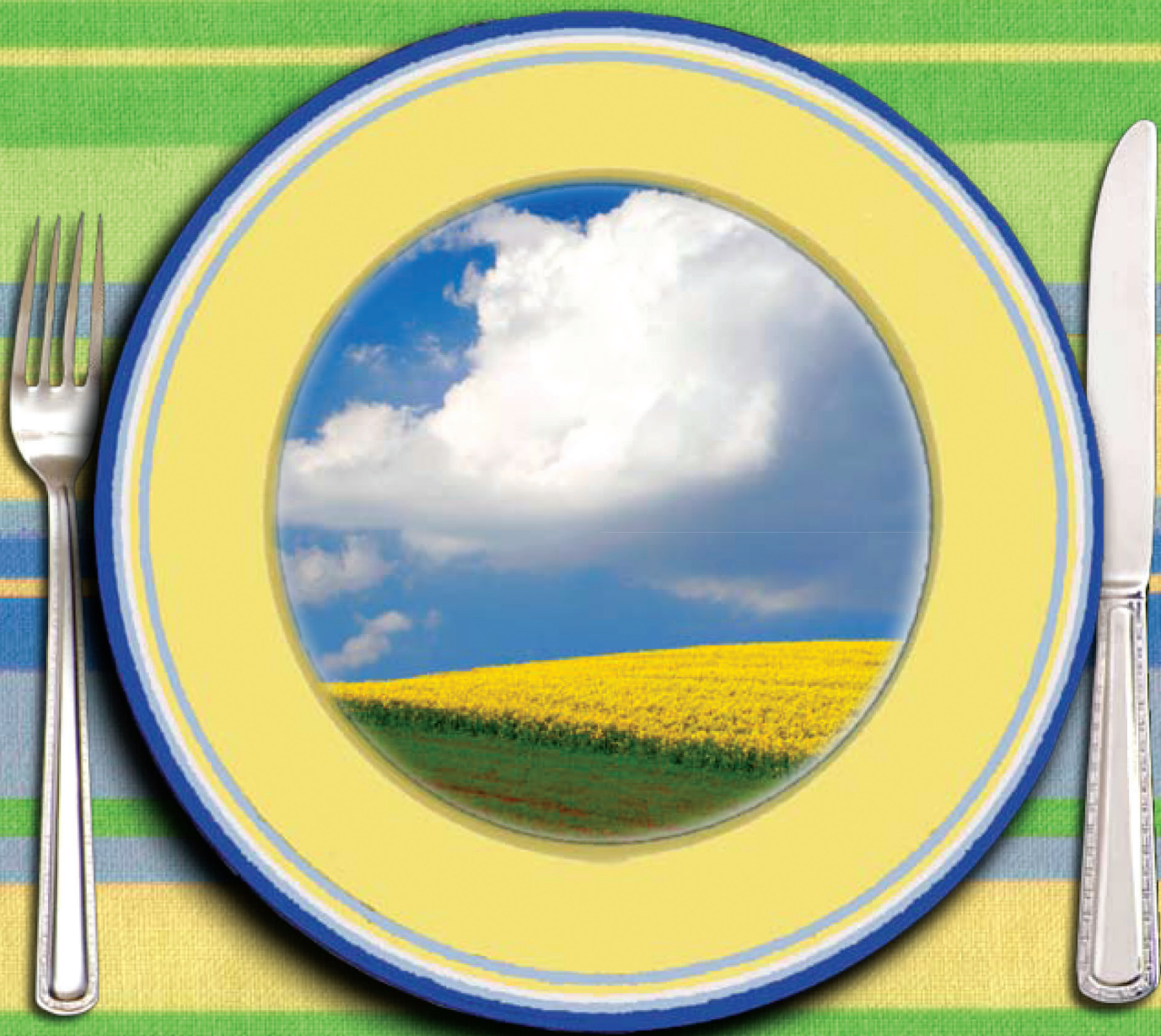
شما باید با پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خودتان درباره مشکلات مرتبط با غذاخوردن که ممکن است در طول درمان سرطان شما را تحت تأثیر قرار دهد صحبت کنید. آنها ممکن است به شما توصیه کنند تا بخش های خاصی از این کتاب را مطالعه کنید و یا بعضی نکات را پیگیری کنید.

به جای اینکه این کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید
تنها به بخش های موردنظرتان نگاهی داشته باشید.



فهرست

صفحه	عنوان
۴	آنچه که باید درباره درمان سرطان ، تغذیه مناسب و اختلالات تغذیه ای و غذا خوردن بدانید
۸	احساسات و عواطف می تواند اشتها را در طول درمان سرطان تحت تاثیر قرار دهد
۱۰	اختلالات تغذیه ای در یک نگاه
	اختلالات تغذیه ای و روشهای کنترل آنها
۱۱	از دست دادن اشتها
۱۴	تغییر در حس چشایی و بویایی
۱۵	یبوست
۱۷	اسهال
۱۸	خشکی دهان
۱۹	عدم تحمل لاکتوز
۲۱	حالت تهوع
۲۲	زخم دهان
۲۵	زخم گلو و اختلال بلع
۲۶	استفراغ
۲۷	افزایش وزن
۲۸	کاهش وزن
۳۱	پس از درمان سرطان
۳۲	مشکلات تغذیه ای که ممکن است ناشی از درمان های خاص سرطان باشند
۳۳	لیست غذاها و نوشیدنیها
۳۳	مایعات رقیق
۳۳	غذاهای مایع کامل
۳۵	غذاهای کم فیبر
۳۵	غذاهای پر فیبر
۳۶	غذاها و نوشیدنی هایی که جویدن و بلعشان آسان است
۳۶	میان وعده های سریع و آسان
۳۷	روش های افزودن پروتئین به غذا
۴۰	روش های افزودن کالری به غذا
۴۲-۴۳	یادداشت





آنچه که باید درباره درمان سرطان ، تغذیه مناسب و اختلالات تغذیه ای و غذا خوردن بدانید :

بیمارانی که تحت درمان سرطان هستند ، احتیاجات تغذیه ای مختلفی دارند. بیماران مبتلا به سرطان گاهی لازم است رژیم غذایی خاصی را رعایت کنند که می تواند از آنچه فکر می کنند برای آنان مناسب است متفاوت باشد.



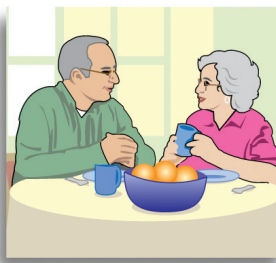
- برای اکثریت افراد یک رژیم غذایی شامل :
- مقدار زیادی میوه و سبزیجات ، نان گندم کامل و غلات
- مقدار متوسط گوشت و ترکیبات لبنی
- مقدار محدود چربی ، شکر و نمک می باشد.

هنگامی که شما به سرطان مبتلا هستید، احتیاج به تغذیه مناسبی دارید تا توان خود را جهت مقابله با عوارض جانبی درمان بالا ببرید. تغذیه کافی هنگامی که در حال کنار آمدن با سرطان و یا درمان هستید در مقایسه با حالتی که در سلامت کامل هستید، اهمیت بیشتری می یابد.

هنگامی که مبتلا به سرطان هستید ، ممکن است احتیاج به دریافت پروتئین اضافی و کالری بیش تری داشته باشید. گاهی ممکن است در رژیم غذایی خود نیاز به وعده های بیش تری از شیر ، پنیر و تخم مرغ داشته باشید.

چنانچه مشکل جویدن و بلع دارید ممکن است احتیاج باشد از عصاره گوشت یا غذاهای نرم شده استفاده کنید. گاهی اوقات ممکن است احتیاج باشد تا به جای استفاده از غذاهای پرفیبر از غذاهای کم فیبر استفاده شود، متخصص تغذیه شما می تواند در هرگونه تغییر در رژیم غذایی موردنیاز به شما کمک کند.

درمان سرطان می تواند باعث عوارض جانبی شود که ممکن است در نهایت منجر به اختلالات تغذیه ای شوند. درمان های سرطان با هدف کشتن سلول های سرطانی ایجاد شده اند اما اینگونه درمانها می تواند گاهی موجب آسیب به سلول های سالم نیز بشود.



مشکلات تغذیه ای رایج در دوران درمان سرطان شامل :

- از دست دادن اشتها
- تغییر در حس مزه یا بو
- یبوست
- اسهال
- خشک شدن دهان
- عدم تحمل لاکتوز
- حالت تهوع
- وجود زخم در دهان
- وجود زخم در گلو و اختلال در بلع
- استفراغ کردن
- افزایش وزن
- کاهش وزن می باشد.

بعضی از بیماران به دلیل استرس ناشی از سرطان و درمان آن، اشتهاهای خود را از دست می دهند یا حالت تهوع دارند. کسانی که این گونه پاسخ ها را دارند همیشه با شروع درمان و دانستن روند درمان بهتر می شوند.



اقداماتی که لازم است قبل از شروع درمان سرطان انجام دهید :

تا زمانی که درمان شروع شود شما از مشکلات و عوارض مرتبط به غذا خوردن اطلاعی نخواهید داشت. بسیاری از عوارض جانبی قابل کنترل خواهند بود و بسیاری از مشکلات نیز با اتمام درمان سرطان از بین خواهند رفت. به درمان سرطان به چشم فرصتی نگاه کنید که جهت بهبودی و تمرکز روی خودتان می باشد. یک رژیم غذایی سالم را قبل از درمان آغاز کنید چرا که این مسئله کمک می کند تا در طول درمان مقاوم باشید و خطر ابتلا به عفونت در شما کاهش یابد.

- به دندان پزشک مراجعه کنید . داشتن یک دهان سالم ، قبل از شروع درمان سرطان بسیار مهم است.
- از پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود درباره داروهایی که می توانند اختلالات تغذیه ای را درمان کنند مشاوره بگیرید. در مورد ترس ها و نگرانی هایتان با پزشک، پرستار یا مددکار اجتماعی خود صحبت کنید. او می تواند در کنترل و کنار آمدن با این احساسات به شما کمک کند.
- در مورد سرطان و درمان آن بیش تر بدانید، بسیاری مردم هنگامی که بدانند چه انتظاراتی باید داشته باشند، احساس بهتری نیز تجربه خواهند کرد.
- به لیست منابع مفید در قسمت « راه های بیش تر دانستن » مراجعه کنید.



راهکارهایی برای آمادگی جهت تغذیه مناسب :

- یخچال خانه را از غذاهای سالم پر کنید. مطمئن شوید غذاهایی را تهیه می کنید که در هنگام بیماری نیز می توانید استفاده کنید.
- غذاهایی که احتیاج به پخت کم و یا اصلاً نیازی به پخت ندارند را ذخیره داشته باشید، غذاهایی مانند غذاهای پخته شده آماده مصرف قابل فریز کردن. شما می توانید از قبل غذاها را بپزید و به صورت وعده های غذایی فریز کنید.
- از دوستان و خانواده تان کمک بخواهید تا در طول درمان در خرید و پخت غذا شما را یاری کنند. ممکن است یک دوست برنامه ای از نیازهای شما و افرادی که باید در این مورد به شما کمک کنند را در اختیاران بگذارد.
- با پزشک ، پرستار یا متخصص تغذیه درباره انتظارات خود صحبت کنید. شما می توانید لیستی از غذاها و نوشیدنی هایی را که در خیلی از اختلالات تغذیه ای کمک کننده است را در صفحات بعد ببابید .



الزاماً همه افراد حین درمان سرطان با اختلالات تغذیه ای روبرو خواهند شد:

هیچ راهی در پیش بینی بروز اختلالات تغذیه مرتبط با سرطان و یا این که این اختلالات چگونه خواهند بود وجود ندارد. ممکن است که شما با مشکلات کمی روبرو شوید و یا اینکه اصلاً مشکلی را تجربه نکنید. به طور خاص این مسئله بسته به نوع سرطان، محل آن ، نوع درمان ، طول درمان و دوز دارویی شما متفاوت خواهد بود. همواره در طول درمان، شما می توانید از داروهایی که در کنترل اختلالات تغذیه ای تان موثرند استفاده کنید، هنگامی که درمان به پایان برسد.

بسیاری از اختلالات تغذیه ای نیز از بین خواهند رفت، پزشک ، پرستار یا متخصص تغذیه شما می تواند در مورد انواع اختلالات تغذیه ای که ممکن است با آن ها روبه رو شوید و راه های کنترل آن شما را راهنمایی نماید. چنانچه مشکلات تغذیه ای در شما بروز کرد، فوراً پزشک یا پرستار خود را مطلع سازید.



با پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود درباره غذاهایی که می‌توانید بخورید مشورت کنید:

چنانچه سوالاتی در مورد غذاهای خود در هنگام درمان سرطان دارید، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید، از وی بخواهید تا شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد. یک متخصص تغذیه (رژیم شناس) بهترین فردی است که می‌تواند در مورد رژیم غذایی با شما صحبت کند. او می‌تواند در انتخاب بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها در حین و بعد از درمان سرطان به شما کمک کند.

لیستی از سوالات خود تهیه کنید تا هنگام مراجعه به متخصص تغذیه از وی بپرسید. در مورد غذاهای مورد علاقه تان و طرز پخت آنها و اینکه آیا در طول درمان سرطان منع مصرف دارند از متخصص تغذیه سوال کنید. می‌توانید درباره روش‌های تغذیه‌ای دیگر بیماران تحت درمان نیز اطلاعات بدست آورید، شما حتی می‌توانید این کتاب را نزد متخصص تغذیه خود برده و از وی بخواهید تا بخش‌های لازم برای خواندن را به شما معرفی کند.

چنانچه از رژیم غذایی خاص برای درمان بیماری‌های دیابت، کلیوی و قلبی پیروی می‌کنید، بسیار ضروری است که با پزشک یا متخصص تغذیه مشاوری کنید. هنگامی که با مشکلات تغذیه‌ای طی درمان سرطان روبه‌رو هستید پزشک و متخصص تغذیه شما می‌تواند در رعایت رژیم غذایی خاص تان به شما کمک کند.



روش‌هایی برای تغذیه بهتر با غذاها و نوشیدنی‌ها :

در طول درمان، شما ممکن است روزهای خوب و بدی در رابطه با غذای تان تجربه کنید. در ذیل نکاتی برای کنترل مشکلات آورده شده است. تا آنجا که می‌توانید پروتئین و کالری کافی دریافت کنید، این کار در بالا نگه داشتن استقامت و بازسازی بافت‌های آسیب دیده حین درمان سرطان کمک‌کننده خواهد بود.

هنگامی غذا بخورید که اشتها تان در بالاترین حد باشد. برای بسیاری از مردم، این حالت، در صبح ایجاد می‌شود. شما می‌توانید در ابتدای روز وعده غذایی کامل تری بخورید و سپس وعده‌های غذایی مایع را بعداً در طول روز مصرف کنید.

- آن دسته از غذاهایی را که می‌توانید بخورید، میل کنید، حتی اگر یک یا دونوع باشند. فعلاً به مصرف اینگونه غذاها ادامه بدهید تا زمانی که بتوانید غذاهای متنوع تری را مصرف کنید. شما گاهی می‌توانید جایگزین‌های غذایی مایع را برای دریافت کالری اضافی و پروتئین مصرف کنید.

- اگر بعضی روزها اصلاً نتوانستید غذا بخورید، نگران نباشید. سعی کنید این مدت را با انجام کارهایی دیگر که در شما حس بهتری را ایجاد می‌کنند، سپری کنید. چنانچه بیش از ۲ روز قادر به خوردن غذا نبودید با پزشک خود مشورت کنید.

- نوشیدنی‌های زیادی میل کنید. در شرایطی که شما قادر به خوردن نیستید مصرف فراوان مایعات اهمیت خاصی پیدا خواهد کرد. نوشیدن بسیار به بدن شما کمک می‌کند مایعاتی را که احتیاج دارد دریافت کند.

- اغلب بالغین احتیاج دارند که ۸ تا ۱۲ فنجان مایعات در طول روز استفاده نمایند. قراردادن یک بطری آب در کنار تان می‌تواند به شما کمک‌کننده باشد. همچنین می‌توانید از بین لیست مایعات که در صفحات بعد آمده است به دلخواه انتخاب کنید.



مراقبت های خاص تغذیه ای برای پیشگیری از عفونت :



بعضی از درمان های سرطان ، می تواند احتمال ابتلا شما به عفونت ها را افزایش دهد، در چنین شرایطی لازم است تا شما مراقبت های ویژه ای را در رابطه با تهیه غذا انجام دهید. که بعضی از این توصیه ها در ادامه ذکر می شود.

- غذاهای گرم را گرم و غذاهای سرد را سرد نگاه دارید. باقی مانده غذاها را به محض اینکه غذا خوردنتان تمام شد در یخچال بگذارید .
- همه میوه های خام و سبزیجات را قبل از خوردن به خوبی تمیز کنید. غذاهایی را که نمی توان به خوبی شست را مصرف نکنید. لازم است که میوه ها و سبزیجاتی را که سطوح سفت دارند را قبل از بریدن به خوبی بشویید مانند هندوانه .
- دست ها ، چاقوها و سطوح را قبل و بعد از تهیه غذا بشویید. این مورد مهم ترین نکته در فراهم آوری گوشت خام، مرغ و ماهی است.
- یک تخته برش را به سبزیجات و میوه ها اختصاص دهید و یکی را برای برش گوشت.
- هنگامی که می خواهید پخ گوشت، مرغ، بوقلمون، یا ماهی را آب کنید آن را در یخچال یا ماکروفر بگذارید و آن ها را در فضای باز قرار ندهید.
- گوشت مرغ و تخم مرغ را به طور کامل بپزید، گوشت نباید هیچ قسمت صورتی داشته باشد و تخم مرغ باید سفت شود.



- ماهی خام و صدف خام مانند سوشی و صدف خوراکی میل نکنید.
- از پاستوریزه بودن آب میوه، محصولات لبنی و عسل اطمینان حاصل کنید.
- غذاهایی را که از تاریخ انقضا آنها گذشته استفاده نکنید.
- مواد غذایی را فله ای انتخاب نکنید.
- در بوفه ها و رستوران های سلف سرویس غذا میل نکنید.
- از غذاهایی که نشانه هایی از قارچ های کوچکی در آنها وجود دارد استفاده نکنید این غذاها شامل پنیرهای قارچی هستند.

استفاده از غذاها، ویتامین ها و مکمل های دیگر برای مقابله با سرطان:

بسیاری از مردم می خواهند بدانند که بدن چگونه با مصرف غذاهایی خاص یا صرف ویتامین و مکمل با سرطان مقابله می کند اما هیچ مطالعه ای این موضوع را که رژیم غذایی خاصی، ویتامین ، ماده معدنی یا مکملی ، گیاهی یا ترکیبی از این ها در کند کردن روند سرطان ، درمان یا جلوگیری از عود آن کمک کننده است تایید نکرده، درواقع بعضی از اینها با تأثیر بر درمان سرطان می توانند باعث مشکلات دیگری بشوند.

با پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود قبل از گرفتن رژیم خاص یا مصرف هرگونه مکمل مشورت کنید تا از بروز مشکل پیشگیری شود. بعضی مکمل ها و ویتامین ها می توانند در درمان سرطان شما تاثیرگذار باشند.





نکاتی ویژه برای کسانی که از بیماران مراقبت می کنند:

از اینکه تمایلات غذایی بیمارتان روز به روز تغییر می کند نگران و ناراحت نشوید و تعجب نکنید. ممکن است روزهایی وجود داشته باشد که او غذای مورد علاقه همیشگی اش را نپسند یا بگوید که آن غذا مزه بدی دارد. غذا را در دسترس قرار دهید. در این صورت بیمارتان می تواند هنگامی که احساس گرسنگی کرد به راحتی غذا بخورد. شما می توانید کمی سیب در روی میز کنارش بگذارید یا می توانید یک کیسه هویج خرد شده را در یخچال بگذارید.



از نظر بیمار خود حمایت کنید این خیلی بهتر از این است که بیمارتان را مجبور به خوردن غذا کنید. به وی پیشنهاد کنید هنگامی که اشتها ندارد ، مقدار زیادی مایعات رقیق مصرف کند مثال هایی از مایعات رقیق را می توانید در صفحات بعد ببینید. با بیمارتان درباره حل کردن مشکلات و اختلالات تغذیه ای صحبت کنید. انجام دادن این کار با یکدیگر کمک خواهد کرد که هر دو احساس کنترل بهتری داشته باشید.

احساسات و عواطف می تواند اشتهای شما را در طول درمان سرطان تحت تأثیر قرار دهد :

در دوران درمان سرطان شما ممکن است احساساتی از این قبیل را تجربه کنید:

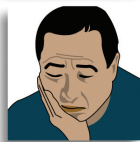
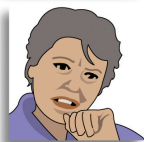
- افسردگی
- اضطراب
- ترس
- بی پناهی
- عصبانیت
- تنهایی

داشتن این احساسات طبیعی خواهد بود. اگر چه اینها اختلالات تغذیه ای نیستند اما احساسات قوی از این قبیل می تواند علاقه شما را به غذا ، خرید و آشپزی از بین ببرد. خستگی نیز گاهی کنار آمدن با این مسئله را دشوارتر می کند.

کنارآمدن با احساساتتان در حین درمان سرطان :



راه های مختلفی برای کنارآمدن با عواطف و احساساتی که اشتهای شما را از بین می برند در طول درمان سرطان وجود دارد. در ذیل ایده هایی را که برای دیگران مفید بوده آورده شده است :



غذای مورد علاقه تان را در روزهایی که درمان ندارید میل کنید، از این طریق شما می توانید از غذا لذت ببرید درحالی که باعث ناراحتی شما نمی شود. ریلکس باشید، مدیتیشن کنید یا دعا بخوانید. کارهایی از این قبیل بسیاری از افراد را کمک می کند تا احساس راحتی کند و استرس کم تری را تجربه کنند.

با کسی که به وی اطمینان دارید درباره احساساتتان صحبت کنید:

شما می توانید با یک دوست نزدیک ، یک عضو خانواده ، یک رهبر مذهبی ، پرستار یا مددکار اجتماعی، مشاور یا روانشناس صحبت کنید. گاهی صحبت کردن با کسی که سیر درمان سرطان را طی می کند کمک کننده خواهد بود.



به یک گروه پشتیبانی کننده از بیماران سرطانی بپیوندید، ملاقات با کسانی که با مشکلات مشابه مشکلات شما درگیر هستند می تواند کمک کننده باشد. در جلسات این گروه ها شما می توانید درباره احساسات خودتان صحبت کنید و به حرف های افراد دیگر گوش کنید، همچنین می توانید از دیگر اعضا بیاموزید که چگونه با سرطان عوارض درمان و اختلالات تغذیه ای کنار می آیند.

شما حتی می توانید درباره گروه هایی که به صورت اینترنتی در این مورد در ارتباط هستند بیش تر اطلاعات کسب کنید چرا که این گروه ها در صورتی که شما امکان سفر ندارید یا گروهی در نزدیکی شما نیست بسیار کمک کننده خواهد بود.

قبل از درمان سرطان درباره اختلالات تغذیه ای و یا عوارض جانبی، بیشتر بیاموزید:



بسیاری از مردم هنگامی که می دانند چه انتظاراتی باید داشته باشند و چگونه مشکلات را باید از بین ببرند، احساس بهتری پیدا خواهند کرد. به اندازه کافی استراحت کنید. مطمئن شوید که هر شب حداقل ۷ الی ۸ ساعت استراحت می کنید. در طول روز وقتتان را با فعالیت های آرام مانند مطالعه و تماشا کردن فیلم سپری کنید.

خودتان را مجبور به کارهایی که نمی توانید یا بیش از توانایی شماست نکنید. به دنبال راه های آسان تری جهت انجام وظایف روزانه تان باشید. بسیاری از مردم هنگامی که از دیگران کمک می گیرند احساس بهتری پیدا می کنند.

هر روز فعال تر باشید:

مطالعات نشان داده که بیماران هنگامی که کمی پیاده روی می کنند یا ورزش های سبک انجام می دهند، احساس بهتری می کنند. فعالیت به افزایش اشتها و شما نیز کمک می کند.

اگر دچار مشکلات احساسی شده اید با پزشک ، پرستار درباره دارو درمانی صحبت کنید .



اختلالات تغذیه ای در یک نگاه :

جدول زیر لیستی از اختلالات تغذیه ای است که در اثر درمان سرطان می تواند ایجاد شود. الزاماً هرکس به هرکدام از اختلالات مبتلا نمی شود، اختلالی که به آن مبتلا می شوید به نوع و دوز درمان و سایر اختلالات سلامتی مثل دیابت و مشکلات کلیوی و یا اختلالات قلبی بستگی دارد.

با پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود درباره اختلالات زیر صحبت کنید و از وی سوال کنید، کدام یک ممکن است شما را متاثر کند. کنار آنهایی که ممکن است مبتلا شوید یا الان دارید علامت بزنید و به صفحات بعد رجوع کنید تا بیشتر درباره آن بدانید.

اختلال های تغذیه ای	اختلالاتی که شما ممکن است داشته باشید (علامت بزنید)	به این صفحه مراجعه کنید
از دست دادن اشتها		۱۱
تغییر در حس بویایی و مزه		۱۴
یبوست		۱۵
اسهال		۱۷
خشکی دهان		۱۸
عدم تحمل لاکتوز		۱۹
حالت تهوع		۲۱
زخم دهان		۲۲
زخم گلو و اختلال در بلع		۲۵
استفراغ		۲۶
افزایش وزن		۲۷
کاهش وزن		۲۸

از دست دادن اشتها :



این احساس هنگامی پدید می آید که شما تمایلی به غذا خوردن ندارید و یا نمی خواهید که زیاد غذا بخورید. این اختلال به هنگام سرطان و درمان آن رایج است، شما ممکن است تنها ۱ تا ۲ روز به این اختلال مبتلا شوید یا در طول درمان آن را داشته باشید.

چرا این حالت ایجاد می شود:

- هیچ کس نمی داند دلیل بی اشتها چیست اما دلایلی از این قبیل:
 - خود سرطان
 - درد
 - احساس هایی مثل استرس ، ترس ، افسردگی و اضطراب
- عوارض جانبی درمان از جمله حالت تهوع ، استفراغ یا تغییر در مزه و بوی غذا می تواند این مشکل را ایجاد کند.



روش های تغذیه ای حل مشکل:

هنگامی که در خوردن غذا مشکل دارید، مایعات بنوشید یا از وعده های غذایی پودری جایگزین استفاده کنید مانند صبحانه ی فوری .

● به جای ۳ وعده غذایی بزرگ از ۵ تا ۶ وعده غذایی کوچک استفاده کنید :

شما می توانید وعده های غذایی کوچکتری را در یک وعده استفاده کنید که می تواند مانع از احساس پری در شما شود.

- میان وعده ها را همواره آماده داشته باشید تا هنگام گرسنگی بتوانید به آسانی میل کنید. شما می توانید از میان وعده هایی که به آسانی قابل حمل هستند مانند کلوچه کره بادام زمینی، آجیل، مغزها یا میوه های خشک شده استفاده کنید.

- پروتئین و کالری بیش تری به رژیمتان اضافه کنید. راه های اضافه کردن پروتئین را در صفحات بعد آمده است.

- در طول روز مایعات میل کنید، حتی اگر اشتها ندارید. از نوشیدنی هایی که کالری اضافی و مواد مغذی دارند استفاده کنید که شامل سوپ آبکی ، شیر ، نوشیدنی های سویادار با پروتئین است. لیست مایعات رقیق را در انتهای کتاب می توانید بیابید.

- بهتر است قبل از خواب یک میان وعده میل کنید. این کار به شما کالری بیش تری می رساند ولی اشتها شما را برای وعده بعدی کم نمی کند.

- شکل غذا را عوض کنید. شما می توانید به جای خوردن تکه ای میوه، از ترکیب مخلوط شیر و میوه استفاده کنید، طرز تهیه آن در صفحه بعد آمده است. از غذاهای نرم ، سرد و یخ زده استفاده کنید که شامل ماست ، مخلوط شیر و بستنی یخی است. طرز تهیه مخلوط شیرموز در صفحه بعد آمده است.

- هنگامی که احساس خوبی دارید و شادابید وعده های غذایی با حجم بیشتری را میل کنید برای بسیاری از مردم این حالت در صبح ها پس از یک خواب خوب می باشد.

- هنگام میل کردن غذا مایعات کمی مصرف کنید. بسیاری از افراد هنگامی که مایعات بخورند و بنوشند احساس پری می کنند اگر میل به نوشیدنی دارید ۳۰ دقیقه قبل یا بعد از صرف غذا ، مایعات میل کنید.



روش های دیگر کنترل این مشکل:

- با یک متخصص تغذیه مشورت کنید: او می تواند در باره راه هایی که می توانید حتی در مواقع بی اشتهايي، کالری و پروتئین کافی دریافت کنید با شما صحبت کند.
- سعی کنید تا وعده های غذایی را با آرامش و خوشحالی میل کنید: این کار می تواند شامل غذاخوردن در کنار دوستان مورد علاقه تان یا خوردن غذاهایی با ظاهر دلپذیر باشد.
- ورزش کردن: فعال بودن به شما کمک می کند تا اشتهايتان را بهبود بخشید، مطالعات نشان داده که بیماران مبتلا به سرطان که هرروز ورزش می کنند ، احساس بهتری را دارند.
- با پرستار، مددکار اجتماعی خود درباره ترس افسردگی یا سایر احساس ها که اشتها یا علاقه شمارا نسبت به غذا تحت تاثیر قرار می دهند مشورت کنید چرا که او می تواند به شما کمک هایی را پیشنهاد کند.
- چنانچه حالت تهوع، استفراغ یا تغییر در مزه و بوی غذا حس می کنید، پزشک را در جریان قرار دهید. پزشکتان می تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید.





مخلوط شیر موز

۱ عدد موز کامل رسیده ،
کمی وانیل ، یک فنجان شیر.

بعنوان یک وعده به میزان
حدوداً دو فنجان میل کنید.
اگر با شیر کامل تهیه شود :
هر وعده حاوی ۲۵۵ کالری و ۹
گرم پروتئین خواهد بود
اگر با شیر ۲ در صد تهیه شود
۲۲۶ کالری و ۹ گرم پروتئین
دارد.
اگر با شیر بدون خامه تهیه
شود ۱۹۰ کالری و ۹ گرم
پروتئین دارد.

همه مواد را داخل مخلوط کن
ریخته و با درجه زیاد به هم
بزنید تا مایعی نرم حاصل
شود.



برای اطلاع بیش تر درباره بی‌اشتهایی قسمت مربوط به کاهش وزن را مطالعه نمایید.



تغییر در حس چشایی و بویایی:

غذاها ممکن است مزه کمتری داشته باشند یا بعضی غذاها مانند گوشت ممکن است تلخ تر باشند یا مزه فلزی بدهند. حس بویایی شما هم ممکن است تغییری داشته باشد. ممکن است غذاهایی که قبلاً بوی خوبی داشتند حالا دیگر اینگونه نباشند.

چرا این مسئله روی می دهد:

درمان سرطان، مشکلات دندانی یا خودسرطان می تواند تغییری را در حس بویایی و یا چشایی شما ایجاد کند، اگرچه راهی برای پیشگیری از این مشکلات وجود ندارد، آنها اغلب بعد از پایان درمان بهبود می یابند.

راه هایی برای کنترل این مشکل از طریق انتخاب غذا :

- غذاهایی را انتخاب کنید که مزه و بوی خوبی دارند.
- غذاهایی را که برایتان جذابیت ندارند انتخاب نکنید.
- برای مثال اگر گوشت گاو مزه و بوی عجیبی برایتان دارد، گوشت مرغ یا بوقلمون را امتحان کنید.
- غذاهای حاوی طعم دهنده: با خیساندن غذا در مواد، شما می توانید عطر گوشت، مرغ و یا ماهی را بهبود بخشید، شما می توانید در مغازه های خواربارفروشی این مواد را تهیه کرده و یا با استفاده از آب میوه یا چاشنی های سالاد خود آن را درست کنید. هنگامی که مواد در مخلوط خیس می خورد، آن را تا هنگام مصرف در یخچال نگاه دارید.
- از غذاها یا نوشیدنی های ترش استفاده کنید که شامل پرتقال و لیمو است. مخلوط ها و لیموترش مزه ی خوبی دارد و هم چنین دارای پروتئین و کالری مناسب است اما چنانچه زخم گلو یا دهان دارید از خوردن مواد غذایی ترش اجتناب کنید.
- غذاها را شیرین تر کنید. (اگر غذاها مزه ی شور، تلخ یا اسیدی دارند با اضافه کردن شکر یا شیرین کننده ها می تواند شیرین تر شوند و راحت تر مصرف گردند.)
- چاشنی های دیگری به غذا اضافه کنید. برای مثال می توانید تکه های گوشت نمک زده و پیاز به سبزیجات اضافه کنید یا گیاهانی مانند ریحان، پونه یا رزماری را استفاده کنید. از سس باریکیو برای گوشت و مرغ استفاده کنید.



از غذاها و نوشیدنی هایی که بوی آنها شما را ناراحت می کند، اجتناب کنید.

- در زیر راه هایی برای کاهش بوی غذا آمده است :
- غذا را در دمای اتاق سرو کنید.
- غذا را پوشیده نگاه دارید.
- از فنجان های دربدار استفاده کنید (مانند لیوان های مسافرتی)
- با نی بنوشید.
- سیستم تهویه آشپزخانه را روشن بگذارید.
- بیرون از فضای داخلی آشپزی کنید.
- هنگام آشپزی، دریای قابلمه و ماهی تابه را از خود دور نگاه دارید.
- اگر طعم فلزی در دهانتان احساس می کنید با قاشق و چنگال پلاستیکی غذا میل کنید.





راه های دیگر از بین بردن مشکل:

- با یک متخصص تغذیه مشورت کنید: وی می تواند درباره دیگر روش های تغییر در مزه یا بوی غذا به شما کمک کند. با قاشق و چنگال پلاستیکی غذا میل کنید. چنانچه مزه ای فلزی در دهانتان حس می کنید، استفاده از قاشق و چنگال پلاستیکی می تواند در از بین بردن این مزه کمک کننده باشد، اگر از قاشق و چنگال چوبی نیز لذت می برید می توانید از آن استفاده کنید. هم چنین سعی کنید از قابلمه ها و ماهی تابه های شیشه ای به جای فلزی استفاده کنید. دهان خود را تمیز نگاه دارید. تمیز نگاه داشتن دهان با استفاده از مسواک و نخ دندان می تواند در طعم بهتر غذا به شما کمک کند.
- از دهان شویه استفاده کنید. با دندانپزشک یا پزشکتان درباره این مسئله و راه های دیگر سوال کنید.
- به دندان پزشک مراجعه کنید: او می تواند به شما این اطمینان را بدهد که تغییر ایجاد شده در حس چشایی شما از مشکلات دندانی نیست. با پزشک یا پرستارتان درباره تغییر در حس مزه و بو صحبت کنید .

یبوست :

یبوست هنگامی روی می دهد که حرکات روده ها کم تر شده و مدفوع سخت و خشک شده باشد که عبور آن را با مشکل روبه رو می کند شما ممکن است در روده ها احساس درد کنید، احساس نفخ یا حالت تهوع داشته باشید. ممکن است زیاد آروغ بزنید، گاز زیادی دفع کنید و دل پیچه در شکم و احساس فشار در رکتوم داشته باشید.



چرا یبوست ایجاد می شود :

شیمی درمانی، محل سرطان در بدن ، درمان های ضد درد و دیگر داروها می تواند از عوامل ایجاد یبوست باشند. یبوست در مواقعی که شما آب کافی نمی خورید یا فیبر کافی دریافت نمی کنید نیز می تواند ایجاد شود.

روش های تغذیه ای جهت حل این مشکل :

- مایعات کافی بنوشید. روزانه حداقل ۸ فنجان آب میل کنید. یک فنجان معادل ۸ اونس است.
- مایعات داغ میل کنید. خیلی از مردم معتقدند که نوشیدن مایعات گرم یا داغ مانند قهوه ، چای یا سوپ می تواند در بهبودی یبوست نقش داشته باشد. نوشیدن مایعات داغ بعد از غذا نیز کمک کننده است.
- غذاهای با فیبر بالا مصرف کنید. این غذاها شامل نان های کامل ، غلات ، میوه های خشک شده ، خودفرنگی و لوبیایخته است. قابل ذکر است، بیمارانی که به نوع خاصی از سرطان مبتلا هستند نباید فیبر زیادی مصرف کنند، پس لازم است جهت اضافه کردن فیبر به رژیم غذایان با پزشکتان مشورت کنید.
- قبل از مصرف هرگونه داروی ملین، نرم کننده مدفوع یا مصرف هر داروی دیگر برای رفع یبوست با پزشکتان مشورت کنید.

دیگر روش های مقابله با این بیماری:

- با یک متخصص مشورت کنید. او می تواند در تهیه غذاهای مناسب جهت رهایی از یبوست به شما کمک کند.
- دفعات اجابت مزاج خود را بنویسید. و به پزشک یا پرستارتان نشان دهید و درباره روند معمول آن با وی صحبت کنید، این سوابق می تواند در حل مشکل یبوست شما کمک کننده باشد.
- هر روز فعال باشید. فعال بودن می تواند در پیشگیری و رهایی از یبوست کمک کننده باشد. با پزشکتان در مورد میزان فعالیت و نوع آن با وی مشورت کنید.
- به پزشک یا پرستارتان در مورد عدم فعالیت گوارشی اطلاعات بدهید.
- پزشکتان ممکن است مکمل های فیبر، ملین و نرم کننده های مدفوع یا شیاف برای شما تجویز کند .
- هیچکدام از این موارد را قبل از تجویز پزشک یا پرستارتان استفاده نکنید.

دستور تهیه

جهت رفع یبوست



سس آلو | سیب

۱/۳ فنجان سبوس فرآوری نشده
۱/۳ فنجان سس سیب
۱/۳ فنجان آلو خردشده جوشانده شده

میزان غذا :
۱۶ وعده
میزان مصرفی در هر وعده :
یک قاشق چای خوری
کالری : ۱۰ کالری

همه این مواد را باهم مخلوط کرده و در یخچال نگاه دارید.

۱-۲ قاشق چایخوری از این مخلوط را هرشب قبل از خواب
با آب میل کنید.
نکته : حتما با آب میل شود در غیر این صورت در رفع یبوست
کمکی نخواهد کرد.





حالتی که مدفوع شما شل و یا آبکی باشد و به دفعات دفع کنید را اسهال گویند. غذا و مایعات به سرعت از مجرای گوارش عبور می کنند و بدن نمی تواند مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی و آب را از آنها جذب کند. این مسئله می تواند موجب کم آبی شود (این حالت زمانی روی می دهد که بدن شما آب کمی دارد). اسهال می تواند شدت متوسط یا شدید داشته باشد یا از لحاظ زمانی کوتاه مدت و بلندمدت باشد.

چرا اسهال ایجاد می شود ؟

اسهال می تواند در اثر درمان سرطان، رادیودرمانی شکم و لگن، شیمی درمانی یا درمان بیولوژیک ایجاد شود. اسهال به دلیل آسیب به سلول های سالم روده بزرگ و کوچک ایجاد می شود. همچنین اسهال می تواند در اثر عفونت، مصرف داروهای ضدیبوست و آنتی بیوتیک ایجاد شود.

روش های تغذیه ای رفع این مشکل :

- برای جایگزینی آب از دست رفته توسط اسهال، مایعات فراوان بنوشید. این مایعات شامل آب، نوشابه های غیرالکلی گازدار و نوشیدنی های ورزشی است برای توصیه های بیشتر به جداول انتهایی کتاب مراجعه کنید.
- اجازه دهید نوشیدنی های قندی، گازشان را قبل از مصرف از دست بدهند.
- اگر نوشیدنی ها شما را تشنه تر می کند یا حالت تهوع ایجاد می کند به آنها آب بیشتر اضافه کنید.
- به جای ۲ وعده در روز ۵ تا ۶ وعده کوچک غذا میل کنید.
- غذا و مایعاتی را مصرف کنید که سرشار از سدیم و پتاسیم باشد. هنگامی که اسهال دارید بدن شما موادی را از دست می دهد لذا جایگزینی آنها حائز اهمیت است. مایعات حاوی سدیم شامل آبگوشت یا آب گوشت بدون چربی است. غذاهای غنی از پتاسیم شامل موز، زردآلو کنسرو شده و سیب زمینی پخته، جوشیده یا نرم شده است.
- غذاهایی که فیبر کمی دارند مصرف کنید. غذاهای پر فیبر اسهال را بدتر می کند، غذاهای کم فیبر شامل ماست وانیلی، نان تست سفید، برنج سفید هستند. برای توصیه های بیشتر به جداول انتهایی کتاب مراجعه کنید.
- غذا را در دمای اتاق استفاده کنید نه خیلی سرد و نه خیلی گرم
- از غذاها و نوشیدنی هایی که اسهال را بدتر می کند اجتناب کنید: این غذاها شامل موارد زیر است :
- غذاهای پرفیبر شامل نان با غلات کامل و پاستا است
- نوشیدنی های پرشکر مانند نوشیدنی های معمولی
- نوشیدنی های خیلی داغ یا خیلی سرد
- غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده و همبرگر
- غذاها و نوشیدنی هایی که موجب گاز می شوند، شامل خودفرنگی پخته، میوه خام و سبزیجات است
- محصولات لبنی مگر اینکه کم لاکتوز یا بدون لاکتوز باشند
- نوشیدنی های الکلی
- غذاهای تند مانند فلفل، سس تند و غذاهای پرفلفل
- غذاها و نوشیدنی های کافئین دار شامل قهوه، چای، بعضی نوشابه ها و شکلات
- محصولات بدون شکر که با گزیتول یا سوربیتول شیرین شده اند. این مواد اغلب در آدامس های بدون شکر و شیرینی ها یافت می شود. برچسب مواد غذایی را برای پی بردن به شیرین کننده ها استفاده شده در آن بخوانید
- آب سیب چرا که غنی از سوربیتول است.
- بعد از حمله ناگهانی اسهال، فقط تا مدت ۱۲ تا ۱۴ ساعت از مایعات رقیق شده استفاده کنید.
- این مواد اجازه می دهند تا روده ها استراحت کنند و به بازیابی مایعات از دست رفته کمک می کند.
- چنانچه اسهال ناگهانی دارید با پزشکتان مشورت کنید.



روش های دیگر کنترل اسهال :

- با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. او می تواند در توصیه غذاهای مناسب برای پیشگیری از کم آبی به شما کمک کند.
- یک متخصص تغذیه می تواند در زمانی که شما از اسهال رنج می برید به شما غذاهای مجاز و غیرمجاز را توصیه کند.
- بعد از دفع مدفوع در پاک کردن خودتان به آرامی عمل کنید. به جای اینکه خودتان را با کاغذ توالت پاک کنید، از پاک کننده های نرم یا آب آبپاش استفاده کنید. اگر ناحیه مقعدتان زخم شده یا خونریزی دارد یا هموروئید دارید به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید.
- اگر بیش از ۲۴ ساعت اسهال دارید پزشکتان را در جریان بگذارید. او باید درباره دل درد یا دل پیچه شما بداند و برای شما دارو تجویز کند، شما ممکن است احتیاج به مایعات وریدی داشته باشید تا آب از دست رفته جایگزین شود. این یعنی مایعات را از طریق تزریق در رگ دریافت کنید. بدون مشورت پزشک یا پرستار داروی ضداسهال استفاده نکنید.

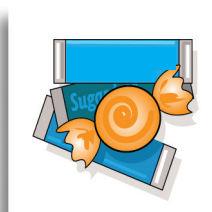
خشکی دهان :

خشکی دهان هنگامی روی می دهد که بزاق دهان شما نسبت به قبل کم شده باشد. که این مسئله موجب سخت صحبت کردن ، جویدن و بلعیدن غذا می شود، خشکی دهان می تواند در مزه غذا نیز تأثیرگذار باشد.

چرا خشکی دهان اتفاق می افتد:

شیمی درمانی و رادیو درمانی سر و گردن می تواند به غده های بزاق آسیب بزند. درمان بیولوژیک و بعضی داروها می تواند باعث خشکی دهان شود.

روش های تغذیه ای برای حل این مشکل :



- در طول روز آب بنوشید، این عمل موجب حفظ رطوبت دهان شما می شود که می تواند در صحبت کردن و بلعیدن غذا به شما کمک کند. خیلی از افراد همیشه با خود آب حمل می کنند.
- غذاهای خیلی شیرین یا خیلی ترش مانند لیموناد استفاده کنید. این کار موجب افزایش ترشح بزاق می شود، اما چنانچه زخم گلو یا دهان دارید از غذاها و نوشیدنی های ترش یا شیرین استفاده نکنید چرا که این مشکل را بدتر می کنند.
- آدامس بجوید، شکلات سفت بخورید، پاستیل و یخ استفاده کنید، این کار در ترشح بزاق که موجب مرطوب شدن دهان است کمک کننده خواهد بود. از شیرینی ها و آدامس های بدون شکر استفاده کنید چرا که قند زیاد موجب آسیب به دندان های شما می شود. چنانچه اسهال دارید ، با متخصص تغذیه تان قبل از مصرف محصولات بدون شکر مشورت کنید چرا که بعضی شیرین کننده ها اسهال را بدتر می کند.
- غذاهایی را بخورید که بلع آن ها ساده تر است. غذاهای پخته خالص و یا سوپ میل کنید. شما می توانید لیستی از غذاها و نوشیدنی هایی که جویدن و بلع آن ساده است را در صفحات بعدی پیدا کنید.
- غذایتان را با استفاده از سس ، آب گوشت یا چاشنی سالاد مرطوب کنید. این عمل باعث می شود غذا به راحتی بلعیده شود.
- هیچگونه مواد الکلی را استفاده نکنید. اینها موجب می شوند دهانتان خشک تر شود.
- از غذاهایی که موجب آسیب به دهان شما می شوند ، اجتناب کنید. این شامل غذاهایی می شود که خیلی تند، ترش ، شور و ترد و سخت هستند.

روش های دیگر کنترل این مشکل :



با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. او حتی در مواقعی که دهانتان خشک است و جویدن را با مشکل روبرو میکند می تواند روش های مناسب غذاخوردن را به شما توصیه کند.

با استفاده از کرم لب ، لب هایتان را مرطوب نگه دارید.

هر ۱ الی ۲ ساعت دهانتان را بشویید. ۱/۴ قاشق چای خوری جوش شیرین و ۱/۸ قاشق چایخوری نمک را با یک لیوان آب گرم ترکیب کنید بعد از استفاده از این محصول دهانتان را با آب تمیز بشویید.

از دهان شویه هایی که الکل دارند استفاده نکنید. الکل خشکی دهان را بدتر می کند.

از محصولات دهانی و تماس با دودسیگار دیگران اجتناب کنید، دخانیات و دود به گلو و دهان شما آسیب می زند.

با پزشک یا دندانپزشکتان مشورت کنید. درباره بزاق های مصنوعی و دیگر محصولات پوشاننده، محافظت کننده و مرطوب کننده دهان و گلو از او سوال کنید. این گونه محصولات در مواردی که خشکی دهان شدید است به شما کمک می کند.

عدم تحمل لاکتوز :



عدم تحمل لاکتوز زمانی روی می دهد که بدن شما توانایی هضم و جذب قندشیر را که لاکتوز نام دارد، لاکتوز در محصولات لبنی از قبیل پنیر و بستنی جود دارد. علائم عدم تحمل لاکتوز می تواند خفیف تا شدید باشد و شامل علائمی مثل گاز، دل درد و اسهال باشد. این علائم می تواند برای هفته ها و ماه ها بعد از پایان درمان پایان یابد. گاهی اوقات عدم تحمل لاکتوز در سرتاسر دوران زندگی ادامه خواهد داشت.

چرا دچار عدم تحمل لاکتوز می شوید؟

این مسئله می تواند در اثر رادیودرمانی شکم و لگن و یا دیگر درمان هایی که سیستم گوارش را تحت تأثیر قرار می دهند مانند جراحی یا مصرف آنتی بیوتیک ایجاد شود.

روش های تغذیه ای حل این مشکل :

- خودتان غذای کم لاکتوز یا بدون لاکتوز تهیه کنید. در صفحه بعد دستور پخت یک نمونه آمده است.
- از محصولات لبنی بدون لاکتوز یا کم لاکتوز استفاده کنید. اغلب مغازه ها محصولاتی دارند مانند شیر یا بستنی که بر چسب کم لاکتوز یا بدون لاکتوز دارد.
- از محصولاتی که از سویا با برنج تهیه شده استفاده کنید (مانند شیر سویا یا برنج و بستنی آن) این محصولات هیچ لاکتوزی ندارند. بعضی بیماران مبتلا به نوع خاصی از سرطان ممکن است نتوانند از محصولات سویا استفاده کنند.
- از محصولات لبنی کم لاکتوز استفاده کنید. پنیرهای سخت و سفت مانند چدار و ماست، کمتر ایجاد مشکل می کنند.

راه های دیگر کنترل این مشکل:

با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. او می تواند در انتخاب غذای کم لاکتوز به شما کمک کند.

با پزشکتان مشورت کنید. او می تواند در توصیه داروهای برای عدم تحمل لاکتوز به شما کمک کند. این داروها شامل قرص های لاکتاز است. لاکتاز ماده ای است که لاکتوز را تجزیه می کند.



پودینگ شکلاتی بدون لاکتوز



حجم آن معادل ۲ وعده
است که هر وعده ۳/۴
فنجان می باشد.
کالری آن ۳۸۲ است و
مقدار پروتئین هر وعده ۱
گرم خواهد بود.

۲ واحد شکلات آب شده
۱ فنجان شیر بدون لاکتوز یا پنیر سویا یا برنج
۱ قاشق چای خوری نشاسته ذرت
۱/۴ فنجان شکر دانه دار
۱ قاشق چای خوری عصاره وانیل

شکلات را در یک ماهی تابه ذوب کنید ، نشاسته
ذرت و شکر را در یک طرف جداگانه ریخته و
اندازه گیری کنید.
باقی مانده مایع را اضافه کنید و روی گرمای ملایم
قرار دهید تا گرم شود.
مخلوط را به هم بزنید تا مخلوط سفت شده و به
جوش آید سپس آن را از روی شعله بردارید و با
وانیل مخلوط کنید و اجازه دهید سرد شود.





حالت تهوع زمانی ایجاد می شود که شما حالتی از تمایل به استفراغ و مشکل در شکم دارید که می تواند همراه با استفراغ (بالا آوردن) باشد اما نه همیشه. حالت تهوع می تواند مانع از غذا خوردن و دریافت مواد مغذی مورد نیاز شما شود. الزاماً همه بیماران دچار حالت تهوع نمی شوند و آنهایی که این حالت را دارند بعد از درمان یا ۳ روز بعد از آن به این حالت مبتلا می شوند. حالت تهوع معمولاً بعد از پایان درمان از بین می رود. چرا دچار حالت تهوع می شویم. این حالت می تواند جزء عوامل خطر جراحی شیمی درمانی، درمان بیولوژیکی و پرتودرمانی به شکم، روده کوچک، کولون یا مغز باشد. هم چنین انواع خاصی از سرطان یا سایر بیماری ها نیز می تواند موجب حالت تهوع شود.

روش های تغذیه ای

- غذاهایی را که هضم آسانی دارند بخورید. نظیر نان تست سفید، ماست ساده یا وانیلی و آبگوشت ساده
- غذاهای لیمویی، لیموترش و سایر غذاهای ترش را امتحان کنید. برای اطلاعات بیشتر در باره غذاهای سریع الهضم جداول انتهای کتاب را مطالعه نمایید.
- هر روز ۵ تا ۶ وعده به جای ۳ وعده بزرگ مصرف کنید. اغلب بیماران خوردن وعده های غذایی کوچک را ترجیح می دهند.
- میان وعده ها را فراموش نکنید. حتی هنگامی که گرسنه نیستید نیز باز باید غذا بخورید، برای اغلب مردم، شکم خالی بودن، حالت تهوع ایجاد می کند.
- غذاهایی را بخورید، که دوست دارید. خودتان را مجبور نکنید که غذاهای بی مزه ای را که دوست
- هنگام غذا خوردن تنها مقدار کمی آب بنوشید. بسیاری از مردم اگر همزمان بخورند و بیاشامند احساس نفخ و پری می کنند.
- در طول روز مایعات مصرف کنید؛ به آرامی بنوشید، با بی بنوشید یا از بطری آب میل کنید.
- لباس هایی بپوشید که راحت و نرم هستند.
- این که چه زمانی از روز احساس تهوع دارید و علت آن را بنویسید و آن را به پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود نشان دهید. او می تواند روش هایی را برای تغییر رژیم غذای خودتان پیشنهاد کند.
- اگر در صبح حالت تهوع دارید (قبل از خروج از رختخواب) نان تست شده و یا کلوچه میل کنید.
- برای زمان هایی که بهترین وقت ممکن برای خوردن و نوشیدن است برنامه ریزی کنید.
- بسیاری از بیماران با خوردن وعده های سبک و یا میان وعده قبل از درمان احساس بهتری پیدا می کنند. اما بعضی ها با شکم خالی در حین درمان حس بهتری دارند (ناشتا بودن ۲ تا ۳ ساعت قبل از درمان). اگر داروی ضدتهوع اثرات مناسبی ندارد به پزشک یا پرستارتان بگویید.



روش های دیگر حل این مشکل:

- با پزشکتان درباره تجویز دارو برای پیشگیری از تهوع مشورت کنید. (داروهای ضد تهوع) اگر داروها کمک کننده نبودند به آنها اطلاع دهید چرا که پزشکتان می تواند داروی دیگری را برایتان تجویز کند. شما می توانید ۱ ساعت قبل از درمان یا تا چند روز بعد از داروها استفاده کنید.
- نوع درمان و نحوه پاسخ بدن شما به آن، مدت زمانی را که نیاز به دارو دارید تعیین می کند. طب سوزنی نیز می تواند کمک کننده باشد با پزشک و پرستارتان درباره آن مشورت کنید.
- با متخصص تغذیه درباره روش های غذا خوردن به مقدار کافی زمانی که حالت تهوع دارید مشورت کنید.
- قبل از درمان سرطان، خون سردی و آرامش خود را حفظ کنید. نفس عمیق، تمرکز یا عبادت کردن (دعا) می تواند حس بهتری در شما ایجاد کند بعضی از بیماران با خواندن و گوش دادن به موسیقی و فعالیت های مشابه احساس راحتی می کنند.
- بعد از غذا خوردن استراحت کنید. بنشینید نه اینکه دراز بکشید.
- از غذاها و نوشیدنی هایی که بو دار هستند اجتناب کنید که شامل غذاهای پخته شده، قهوه، ماست و پیاز و سیر است. از یک دوست یا اعضای خانواده بخواهید تا برای شما آشپزی کند تا بوی غذا را حس نکنید.
- پنجره را باز کنید و یا اگر محیط بسته است، سیستم تهویه را روشن کنید.
- هوای تازه حالت تهوع را از بین می برد، از غذا خوردن در محیط هایی که خیلی گرم و شلوغ هستند اجتناب کنید.

زخم دهان :



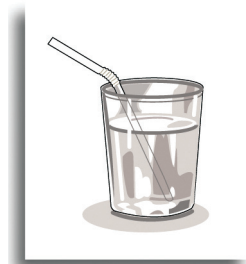
پرتودرمانی به سر یا گردن، شیمی درمانی یا درمان بیولوژیک می تواند باعث ایجاد زخم دهان شود (زخم های کوچک یا بریدگی های کوچک در دهانتان) و لثه های شما را حساس کند. مشکلات دندانی یا عفونت های دهانی مانند برفک دهان نیز میتواند موجب زخم در دهان شما شود.

چرا زخم دهان ایجاد می شود:

درمان های سرطان می تواند به سلول های سریع الرشد سطح دهان و لب شما آسیب بزند. دهان و لثه شما به محض اتمام درمان بهتر خواهد شد.

روش های تغذیه ای حل این مشکل :

● غذاهایی را انتخاب کنید که به راحتی جویده می شوند. بعضی غذاها می تواند موجب زخم دهان شود و جویدن و بلعیدن را سخت کند. غذاهایی مثل غذاهای نرم مانند مخلوط میوه ها ، املت یا فرنی بخورید. دستور غذایی صفحات بعد را ببینید. برای اطلاعات بیشتر در باره غذاهایی که جویدن و بلع راحتی دارند، جداول انتهای کتاب را ملاحظه نمایید.



- غذاها را تا جایی که به خوبی نرم شوند بپزید.
- غذاها را به تکه های کوچک ببرید شما می توانید با استفاده از خردکن یا غذاساز غذاها را به صورت پوره استفاده کنید.
- با نی بنوشید: استفاده از نی باعث می شود تا مایع با قسمت های زخم دهان تماس پیدا نکند.
- از قاشق خیلی کوچک استفاده کنید (مانند قاشق غذاخوری کودک) این کار باعث می شود تا لقمه های کوچک تری بردارید تا جویدن آن راحت تر باشد.
- غذا را سرد یا در دمای اتاق میل کنید ، اگر غذا خیلی داغ باشد ممکن است دهان شما آسیب ببیند.
- تکه های یخ بمکید ، یخ می تواند زخم دهانتان را تسکین دهد.
- از موادی که باعث آسیب یا زخم به دهان می شوند، از قبیل موارد زیر اجتناب کنید.
- دهان شویه های دارای الکل
- خلال دندان یا اشیای تیز
- سیگار و دیگر دخانیات
- مشروبات الکلی

اگر دهانتان زخم است دخانیات استعمال نکنید و نوشیدنی الکلی ننوشید.

از بعضی غذاها و نوشیدنی ها که باعث زخم دهانتان می شود اجتناب کنید. این مواد شامل :

- میوه ها و آب میوه هایی از قبیل پرتقال ، لیموترش و لیموناد
- غذاهای تند مثل سس تند ، غذاهای کاری دار ، فلفل و ادویه
- گوجه و سس گوجه
- سبزیجات خام
- غذاهای تیز و ترد مانند بیسکویت و چیپس و ترتیلا
- نوشیدنی های حاوی الکل

روش های دیگر مقابله با این مشکل :



با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. او می تواند غذاهای مناسب در هنگام زخم دهان را به شما توصیه می کند.

حداقل ۲ هفته قبل از شروع درمان بیولوژیکی ، شیمی درمانی یا پرتودرمانی سر یا گردن توسط دندانپزشک معاینه شوید. داشتن دهان سالم قبل از درمان سرطان حائز اهمیت است. قبل از شروع درماتان تمام احتیاجات سلامت دندانی را انجام دهید. چنانچه این کار امکان پذیر نبود درباره زمان مناسب با دندان پزشک یا پزشک یا پرستارتان مشورت کنید. درباره سرطان و درمانی که می شوید با دندانپزشکتان مشورت کنید.

● ۳ تا ۴ دفعه در روز دهانتان را بشویید. محلولی از ترکیب ۱/۴ قاشق چای خوری جوش شیرین و ۱/۸ قاشق چای خوری نمک و ۱ فنجان آب گرم تهیه کنید و بعد از شستشوی دهان با این محلول، دهانتان را با آب بشویید.



● دهانتان را هر روز از جهت وجود زخم ، تکه های سفید رنگ یا نقاط متورم و قرمز چک کنید.

● این گونه می توانید مشکلات را به محض ایجاد شدن ببابید. اگر متوجه تغییراتی شدید آن را به پزشکتان اطلاع دهید. اگر دهان یا لثه شما زخم است، با پزشک و دندانپزشک مشورت کنید چرا که آنها می توانند در تشخیص اینکه آیا این زخم ها ناشی از درمان است یا ناشی از زخم های دهانی به شما کمک کنند.

درباره بعضی از محصولات برای پاک کردن و تسکین دندان و لثه از دندان پزشکتان کمک بخواهید.

از پزشکتان درباره داروهای ضد درد سوال کنید او می تواند اسپری و داروهایی را به شما توصیه کند تا در حین غذاخوردن دهانتان بی حس باشد.

دستور تهیه

جهت رفع زخم دهان



شیر و میوه

- ۱ فنجان شیر کامل
- ۱ فنجان بستنی وانیلی یا ماست یخ زده
- ۱ فنجان میوه کنسرو شده (هلو- زرد آلو- گلابی به همراه شربت شیرین و آب میوه)
- مغز بادام یا عصاره وانیل جهت مزه

تمام مواد را در مخلوط کن به هم بزنید و خنک میل کنید.

حجم : ۲ وعده
هر وعده : ۱ فنجان
اگر از بستنی استفاده شود :
هر وعده ۳۲۰ کالری و ۷ گرم پروتئین دارد.
اگر با ماست یخ زده تهیه شود:
هر وعده ۲۶۸ کالری و ۹ گرم پروتئین دارد.



زخم گلو و اختلال بلع :



شیمی درمانی و پرتودرمانی به سر و گردن می تواند موجب زخم و تورم گلوی شما شود. ممکن است احساس کنید یک برآمدگی در گلو دارید و یا سینه و گلویتان می سوزد. میزان زخم گلو، اختلال در بلع یا دیگر مشکلات گلو شما بستگی به :

- میزان پرتوی که شما دریافت می کنید
- همزمان بدون شیمی درمانی و پرتودرمانی
- مصرف دخانیات یا نوشیدنی های الکلی در طول درمان دارد.

روش های تغذیه ای کنترل این مشکل :

- ۵ تا ۶ وعده به جای ۳ وعده غذای بزرگ میل کنید. خوردن غذای کم در یک وعده ساده تر است.
- غذا هایی را که بلع ساده ای دارند را انتخاب کنید. جویدن و بلع بعضی غذاها سخت است. از غذا های نرم مانند مخلوط شیر، املت و غلات پخته استفاده کنید.
- غذا ها و نوشیدنی های پرپروتئین و پرکالری را انتخاب کنید و برای اضافه کردن کالری دریافتی، دیگر قسمت های این کتاب را مطالعه نمایید و اگر در کاهش وزن مشکل دارید قسمت کاهش وزن را در صفحات بعد مطالعه نمایید.
- غذا را تا جایی که نرم شوند بخوبی بپزید.
- غذا را به تکه های کوچک ببرید. شما هم چنین، می توانید با استفاده از یک مخلوط کن یا پردازنده مواد غذایی، غذاها را به صورت پوره در بیاورید.
- با استفاده از عصاره گوشت، سس ها، مایعات یا ماست، غذاها را مرطوب تر و نرم تر کنید.
- به وسیله ی یک نی نوشیدنی ها را جرعه جرعه بنوشید، این کار می تواند بلعیدن آنها را آسان تر کند.
- موادی را که ممکن است گلوی شما را بسوزانند یا زخم کنند، نخورید یا ننوشید، مانند :
- غذاها و نوشیدنی های داغ، غذاهای تند، غذاها و آبمیوه هایی با اسیدیته بالا مثل گوجه فرنگی، لیموناد و آب پرتقال، غذاهای ترد و تیز مثل چیپس سیب زمینی و ترتیلا، نوشیدنی حاوی الکل
- در صورتی که موارد زیر را دارا هستید به پزشک یا پرستاران اطلاع دهید :
- داشتن مشکل بلع
- داشتن احساس خفگی
- سرفه در حین خوردن یا آشامیدن

سایر روش های کنترل این مشکل :



با یک متخصص تغذیه صحبت کنید : ایشان می توانند به شما کمک کنند تا غذاهایی را انتخاب کنید که بلع آسانی داشته باشند. هنگامی که چیزی می خورید یا می آشامید، صاف بنشینید و کمی سرتان را به طرف خم کنید. حداقل به مدت ۳۰ دقیقه بعد از غذا خوردن در حال نشسته یا ایستاده بمانید. از دخانیات استفاده نکنید : این مواد شامل سیگار ، پیپ ، سیگار برگ و جویدن تنباکو می باشد. تمام این موارد می توانند مشکلات حلقی شما را بدتر کنند. تغذیه از طریق لوله نیز انتخاب دیگری است. گاهی اوقات ممکن است قادر نباشید به اندازه کافی غذا بخورید تا قوی بمانید و استفاده از یک لوله جهت تغذیه می تواند ایده خوبی باشد. چنانچه پزشک یا متخصص تغذیه تان تشخیص دهد این روش را به شما توصیه خواهد کرد. با پزشک یا پرستاران صحبت کنید. در صورتی که مشکل بلع دارید، احساس خفگی می کنید، در حین خوردن یا آشامیدن سرفه می کنید یا متوجه سایر مشکلات حلقی شده اید، به پزشک یا پرستاران اطلاع دهید. هم چنین در صورتی که درد دارید یا کاهش وزن داشته اید آن را به پزشکتان اطلاع دهید. پزشکان ممکن است به منظور کمک به رفع این مشکلات داروهایی را تجویز کند. این داروها شامل ضد اسیدها و داروهایی به منظور حفاظت گلوی شما و کنترل دردتان می باشد.

استفراغ :



عبارت دیگری برای گفتن (بالا آوردن) است.

چرا این اتفاق رخ می دهد؟

استفراغ ممکن است به دنبال حالت تهوع و به دلیل درمان سرطان، بوی غذا، حرکت و ناراحتی معده یا گاز روده رخ دهد.

برخی از افراد، وقتی در محیطی (مانند بیمارستان) هستند که برایشان یادآور سرطان است، دچار استفراغ می شوند.

استفراغ نیز مانند حالت تهوع می تواند بلافاصله بعد از درمان و ۲ تا ۳ روز بعد رخ دهد. شما همچنین ممکن است دچار حالت تهوع هم بشوید. این حالت هنگامی رخ می دهد که بدنتان حتی با وجود معده خالی تلاش می کند استفراغ کند.

درمان های بیولوژیکی، برخی انواع شیمی درمانی و پرتودرمانی به شکم، روده ی کوچک، کولون یا مغز می توانند منجر به تهوع و استفراغ شود. اغلب این موضوع به این علت که درمان به سلول های سالم درون لوله گوارش شما آسیب می زند، روی می دهد.

روش های تغذیه ای کنترل استفراغ:

- تا هنگامی که استفراغتان قطع شود، چیزی نخورید یا ننوشید.
 - به محض آنکه استفراغتان پایان یافت مقدار کمی از یک مایع رقیق (مثل آب یا عصاره گوشت) بنوشید. لازم است که به آهستگی شروع کنید و هر بار جرعه های کوچکی بنوشید. شما می توانید فهرستی از مایعات رقیق را در ادامه پیدا کنید.
 - به محض آنکه توانستید مایعات رقیق را بدون استفراغ کردن بنوشید، سعی کنید که غذاهای مایع یا آبکی و نوشیدنی ها یا موادی که هضم آنها برای معده تان آسان است را میل کنید. هنگامی که حالتان بهتر شد، به آهستگی می توانید به خوردن غذاهای جامد بازگردید.
 - به جای سه وعده غذایی بزرگ هر روز ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک میل کنید. به محض آنکه شروع به غذا خوردن کردید، خوردن مقادیر کوچکتر در یک وعده می تواند آسان تر باشد. در ابتدا غذاهای مورد علاقه تان را نخورید به این طریق به غذا حس بدی نخواهید داشت.
- در صورتی که داروهای ضدتهوع، کمک کننده نباشند، این موضوع را به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید.

سایر روش های کنترل استفراغ :



با یک متخصص تغذیه صحبت کنید: او می تواند غذاهایی را به شما پیشنهاد دهد که به محض قطع استفراغتان میل کنید.

از پزشکتان درخواست تجویز دارویی کنید که مانع از بروز استفراغ در شما شود یا آن را کنترل کند. (داروهای ضد استفراغ یا ضد تهوع) و در صورت موثر نبودن داروها، این موضوع را به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید. پزشکتان ممکن است داروی دیگری برای شما تجویز کند، شاید نیاز داشته باشید، این داروها را یک ساعت قبل از هر درمان و برای چند روز بعد از آن مصرف کنید. نوع درمان دارویی سرطانی که شما تحت درمان آن هستید و چگونگی پاسخ بدن شما به آن درمان بر مدت زمان مصرف این داروها را تاثیر می گذارد. ممکن است مشاوره با پزشک یا پرستارتان درمورد طب سوزنی نیز کمک کننده باشد.

جلوگیری از حالت تهوع: یک راه جلوگیری از استفراغ، جلوگیری از حس حالت تهوع است. در صورتی که استفراغ شما شدید باشد یا برای مدت زمان بیش از یک یا دو روز ادامه داشته باشد باید با پزشکتان تماس بگیرید. استفراغ می تواند منجر به کم آبی بدن بشود (که هنگامی رخ می دهد که بدن آب کافی در اختیار ندارد). چنانچه شما نتوانید مایعات را در بدنتان نگهدارید، پزشکتان باید از این موضوع مطلع شود.

افزایش وزن:



اضافه وزن هنگامی رخ می دهد که افزایشی در وزن بدنتان داشته باشید. بسیاری از افراد مبتلا به سرطان فکر می کنند که وزنشان کم خواهد شد و وقتی که وزن اضافه می کنند شگفت زده و گاهی اوقات ناراحت می شوند.

چرا این اتفاق می افتد؟

- افزایش وزن می تواند به دلایل بسیاری رخ دهد، همچنان که :
- افراد مبتلا به انواع خاصی از سرطان ها احتمال بیشتری برای افزایش وزن دارند.
- هورمون درمانی، انواع خاصی از شیمی درمانی و داروهایی نظیر استروئیدها می توانند منجر به افزایش وزن شوند. این درمان ها، هم چنین می توانند باعث شوند که بدنتان آب را در خود نگهدارد که باعث پف آلودگی و افزایش وزن می شود.
- برخی درمان ها نیز می توانند اشتها را افزایش دهند، بنابراین احساس می کنید که گرسنه اید و بیشتر غذا می خورید. هنگامی که بیشتر از آنچه بدنتان نیاز دارد کالری بخورید، افزایش وزن پیدا خواهید کرد.
- سرطان و درمان آن می تواند منجر به خستگی شود و در برنامه شما تغییر ایجاد کند که منجر به کاهش فعالیتتان می شود. کاهش فعالیت بدنی می تواند منجر به افزایش وزن شود.
- قبل از اینکه با پزشکتان صحبت کنید، شروع به گرفتن رژیم برای کاهش وزن نکنید. پزشک به شما کمک خواهد نمود تا بفهمید که چرا وزن اضافه کرده اید و درمورد آنچه می توانید در این باره انجام دهید با شما صحبت خواهد کرد.

روش های تغذیه ای کنترل وزن :

- مقدار زیادی میوه و سبزیجات میل کنید: این موارد پرفیبر و کم کالری هستند. اینها می توانند بدون اینکه کالری زیادی به دست بیاورید به شما کمک کنند که احساس سیری کنید.
- غذاهایی را که پرفیبر هستند بخورید مثل نان، غلات صبحانه و پاستای سبوس دار. افراد مبتلا به انواع خاصی از سرطان نباید مقدار زیادی فیبر مصرف کنند. پس قبل از اینکه فیبر را به رژیم غذایی تان بیفزایید با پزشکتان مشورت کنید.
- گوشت های بدون چربی را انتخاب کنید مثل : گوشت گاو بدون چربی یا مرغ بدون پوست.
- لبنیات کم چرب را انتخاب کنید: این مورد شامل ماست کم چرب یا بدون چربی و خامه با شیر ۱ درصد است.



چربی کمتری بخورید:

- تنها مقدار کمی از کره ، مایونز ، دسر، غذاهای سرخ شده و سایر غذاهای پرکالری میل کنید.
- از روش های طبخ که به روغن کم تری نیاز دارند، مثل کباب کردن ، بخارپز کردن ، گریل کردن یا برشته کردن، در آشپزی استفاده کنید.
- مقدار کم تری غذا بخورید: در صورت مصرف غذا در خارج از منزل، نیمی از آن را بعداً در خانه میل کنید.
- نمک کمتری مصرف کنید: در صورتی که اضافه وزنتان ناشی از احتباس مایعات داخل بدنتان باشد، این کار کمک می کند تا آب اضافی در بدنتان جمع نشود.



سایر روش های کنترل وزن :

با یک متخصص تغذیه مشورت کنید: در صورتی که اضافه وزنتان، ناشی از احتباس مایعات باشد، او می تواند در مورد روش هایی که نمک مصرفی تان را کمتر کنید با شما صحبت کند هم چنین ، یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا غذاهای سالم را انتخاب کنید و یک تغییر سالم در دستورالعمل های آشپزی مورد علاقه تان ایجاد کنید.

هر روز ورزش کنید: ورزش نه تنها به شما کمک می کند که کالری بسوزانید بلکه مطالعات نشان داده اند که این کار به افراد مبتلا به سرطان کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشند. درمورد میزان ورزش حین درمان سرطان ، با پزشک یا پرستارتان مشورت کنید.

قبل از اینکه شروع به گرفتن یک رژیم غذایی جهت کاهش وزن کنید، با پزشکتان مشورت کنید. او می تواند به شما کمک کند تا بفهمید چرا وزنتان زیاد شده و در صورتی که احتباس مایعات داشته باشید می تواند داروهایی را که مُدر (diuretic) نامیده می شوند، برای شما تجویز کند.

کاهش وزن:

کاهش وزن هنگامی اتفاق می افتد که شما کاهشی در وزن بدنتان داشته باشید.

چرا دچار کاهش وزن می شوید ؟

از دست دادن وزن هم می تواند به علت خود سرطان باشد و هم یک عارضه جانبی ناشی از درمان سرطان مثل تهوع و استفراغ. استرس و نگرانی نیز می توانند باعث کاهش وزن شوند. بسیاری از افراد مبتلا به سرطان در طول زمان وزن از دست می دهند.

روش های کنترل کاهش وزن با غذا :



- به جای اینکه صبر کنید تا گرسنه شوید، هنگامی که موقع غذا خوردن است،(سر وقت) غذایتان را بخورید. شما تا هنگامی که تحت درمان سرطان هستید نیاز دارید، حتی وقتی که احساس گرسنگی نمی کنید نیز غذا بخورید.

- به جای سه وعده غذایی بزرگ، هر روز ۵ یا ۶ وعده کوچک میل کنید. خوردن مقدار غذای کم تر در یک نوبت ، برایتان راحت تر خواهد بود.
- غذاهایی را که پرکالری و پر پروتئین هستند میل کنید: شما هم چنین، می توانید پروتئین و کالری را به دیگر غذاها نیز بیفزایید.

- چنانچه احساس می کنید، دوست ندارید غذاهای جامد بخورید میلک شیک ، آبمیوه ، آبمیوه های تصفیه شده و یا سوپ میل کنید. این کار می تواند ، پروتئینی ، ویتامین و کالری مورد نیاز بدن شما را تامین کند. دستور تهیه میلک شیک پر پروتئین را که درصفحات بعد آمده ، امتحان کنید. برای دریافت انتخاب های بیشتر، لیست غذاهای مایع را در انتهای کتاب مطالعه کنید.

- از شیرغنی شده با پروتئین برای آشپزی استفاده کنید:

شما می توانید هنگامی که غذاهایی مثل، ماکارونی با پنیر، پودینگ، سس خامه ، پوره سیب زمینی ، شکلات ، سوپ یا پنکیک درست می کنید، به جای شیرهای معمولی از شیر غنی شده با پروتئین استفاده کنید. دستور تهیه ی شیرغنی شده با پروتئین را در صفحه ی بعد ببینید.

روشهای دیگر کنترل کاهش وزن :



با یک متخصص تغذیه مشورت کنید: او می تواند به شما ایده هایی در مورد اینکه چگونه وزنتان را حفظ کنید و یا دوباره وزنتان را به دست بیاورید، ارائه کند. این ایده ها شامل انتخاب غذاهایی که پرپروتئین و پرکالری هستند و انطباق دادن با دستورهای آشپزی مورد علاقه شما می باشد.

تا جایی که می توانید فعال باشید: شاید اگر یک پیاده روی کوتاه انجام دهید یا سایر نرمش های سبک را انجام دهید، اشتهای بیشتری داشته باشید. مطالعات نشان داده اند بسیاری از افراد مبتلا به سرطان هنگامی که هر روز ورزش کنند، احساس بهتری خواهند داشت.

- استفاده از تغذیه با لوله انتخاب دیگری در افرادی است که قادر نیستند به اندازه کافی غذا بخورند تا قوی بمانند به طوری که یک لوله غذا دهنده (feeding Tube) می تواند گزینه خوبی در این افراد باشد. در صورتی که پزشک یا پرستار تان فکر کند این کار برای شما کمک کننده خواهد بود در مورد آن با شما صحبت می کند.
- در صورتی که دچار مشکلات غذا خوردن نظیر حالت تهوع ، استفراغ یا تغییر در چگونگی احساس طعم یا بوی غذا هستید، آن را به پزشک خود اطلاع دهید. او می تواند این موضوع را کنترل کند تا شما بهتر غذا بخورید.



دستور تهیه

جهت رفع کاهش وزن



شیر غنی شده با پروتئین

اندازه وعده : یک فنجان
کالری در هر وعده : ۲۱۱ کالری
پروتئین در هر وعده : ۱۴ گرم



شیر مایع را در یک کاسه عمیق بریزید، شیر خشک را اضافه کنید و به آرامی با یک مخلوط کن به آرامی مخلوط کرده تا شیر خشک حل شود (معمولاً کم تر از ۵ دقیقه). مایع را خنک نموده و به صورت سرد سرو کنید.
نکته : اگر مزه این شیر خیلی قوی است، ابتدا با نصف فنجان پودر شیر خشک شروع کنید و آن را تا یک فنجان افزایش دهید.

میلک شیک پر پروتئین



حجم : یک وعده
اندازه وعده: حدود یک و نیم فنجان
کالری هر وعده: ۴۲۵ کالری
پروتئین هر وعده: ۱۷ گرم

یک فنجان شیر غنی شده با پروتئین ، دو قاشق غذاخوری ، سس شکلات کره ای و عصاره ذرت، سس شکلات یا شربت میوه مورد علاقه تان یا چاشنی ۱/۲ ، فنجان بستنی ۱/۲ ، قاشق غذاخوری عصاره وانیل تمامی مواد را داخل مخلوط کن بریزید به مدت ۱۰ ثانیه با سرعت کم ، مواد را مخلوط کنید.



میان وعده با کره بادام زمینی



میزان آن به اندازه ۶ قاشق غذاخوری است که اندازه هر وعده، ۳ قاشق غذاخوری و کالری آن ۲۷۶ و پروتئین آن در هر وعده : ۱۱ گرم است.

یک قاشق غذاخوری شیر خشک فوری بدون چربی، یک قاشق غذاخوری عسل، یک قاشق آب، ۵ قاشق کره بادام زمینی تصفیه شده (بدون تکه های بادام زمینی) یک قاشق عصاره وانیل.



شیر خشک، آب و وانیل را با هم مخلوط کنید و هم بزنید تا به شکل مایع در آیند. عسل و کره بادام زمینی را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید، تا هنگامی که مخلوط شوند.

مخلوط را روی یک کراکر (بیسکویت بدون شکر) پخش کنید. این مخلوط هم چنین می تواند به شکل توپی ، سرد شده و به عنوان آبنبات خورده شود. این مخلوط به خوبی در یخچال نگهداری می شود اما هنگامی که سرد باشد، پخش کردن آن بر روی نان دشوار است





هنگامی که درمان به پایان برسد، بسیاری از مشکلات مربوط به غذاخوردن رفع خواهند شد. به محض آنکه درمان سرطانتان به پایان برسد، بسیاری از مشکلات غذاخوردنتان بهتر خواهد شد. برخی مشکلات مربوط به غذاخوردن، مثل: از دست دادن وزن و احساس تغییر در مزه یا بوی غذاها ممکن است بیشتر از دوره درماتان به طول بیانجامد. چنانچه شما برای سرطان سر و گردن تحت درمان بوده اید و یا یک جراحی به منظور برداشتن بخشی از معده یا روده تان انجام داده اید، آنگاه مشکلات غذاخوردن ممکن است برای همیشه بخشی از زندگی شما بشود.

بازگشت به غذاخوردن سالم : اگرچه سالم غذاخوردن ، به تنهایی نمی تواند جلو بازگشت سرطان را بگیرد، اما می تواند کمک کند تا مجدداً قدرتان را به دست بیاورید، بافت هایتان را بازسازی کنید و احساسات پس از پایان درمان سرطان را بهبود بخشید.

- وعده های غذایی ساده ای را که مورد علاقه تان است و آسان تهیه می شوند را آماده کنید، ۲ یا ۳ وعده را به صورت هم زمان بپزید. مقدار اضافی را فریز کنید تا بعداً بخورید. قسمت فریزشده را برای شام استفاده کنید.
- با روش هایی مثل خرید سبزیجات خردشده ، آشپزی را آسان کنید.
- انواع مختلفی از غذاها را بخورید ، هیچ غذای ساده ای ، همه ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز شما را ندارد.
- مقدار زیادی از میوه ها و سبزیجات، شامل سبزیجات خام و پخته ،میوه ها و آب میوه ها می باشد. تمام این موارد حاوی ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند.
- نان گندم و جوی سبوس دار، برنج قهوه ای و یا سایر غلات و حبوبات کامل را مصرف کنید. این موارد دارای کربوهیدرات های پیچیده، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر مورد نیاز شما هستند.
- لوبیا، نخود فرنگی و عدس را به رژیم غذایی خود بیفزاید و اغلب از آنها استفاده کنید.
- لبنیات کم چرب را انتخاب کنید.
- مقدار کمی پروتئین (حدود ۶ تا ۷ اونس در هر روز) را از گوشت بدون چربی و مرغ پوست کنده، کسب کنید.
- از یک روش آشپزی کم روغن مثل کبابی کردن، بخار پزکردن، برشته کردن یا گریل کردن استفاده کنید.

با یک متخصص تغذیه مشورت کنید:

صحبت کردن با یک متخصص تغذیه ممکن است حتی هنگامی که درمان سرطانتان به پایان رسیده است، برایتان کمک کننده باشد. یک متخصص تغذیه به شما کمک می کند تا به روند غذاخوردن سالم بازگشته و یا در مورد روش های کنترل هرنوع مشکلات تغذیه ای باقی مانده، مشاوره بگیرید.





مشکلات تغذیه ای که ممکن است ناشی از درمان های خاص سرطان باشند:

درمان سرطان	آنچه گاهی اوقات اتفاق می افتد : عوارض جانبی
عمل جراحی	عمل جراحی، ممکن هضم (نحوه استفاده بدن از غذا) را کند کند. هم چنین در صورتی که شما یک جراحی معده، روده، دهان و یا گلو را پشت سر گذاشته باشید، می تواند بر تغذیه شما نیز تاثیر بگذارد. اغلب افراد، پس از عمل جراحی در بازگشت به تغذیه معمول خود، دچار مشکل می شوند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، ممکن است مجبور باشید مواد غذایی را از طریق به وسیله یک سوزن که مستقیماً (IV) یک لوله غذا دهنده یا روش داخل وریدی به رگ وصل می شود دریافت کنید. نکته: جراحی، نیاز شما را برای داشتن تغذیه خوب افزایش می دهد، در صورتی که ضعیف یا کم وزن باشید، ممکن است نیاز داشته باشید قبل از عمل جراحی یک رژیم پرپروتئین، پرکالری بگیرید.
پرتو درمانی	پرتودرمانی، به سلول های سالم نیز مثل سلول های سرطانی آسیب می زند. هنگامی که شما تحت پرتودرمانی در سر، گردن، سینه یا مری قرار بگیرید، ممکن است دچار یک سری مشکلات تغذیه ای مثل : - احساس تغییر در مزه غذاها - دهان خشک - زخم دهان - زخم گلو - مشکلات دندانی و لثه ای و مشکل بلع بشوید. چنانچه یک پرتو درمانی در ناحیه شکم یا لگن خاصره تان داشته باشید، ممکن است مشکلاتی نظیر : - گرفتگی عضلانی، نفخ - اسهال - تهوع و استفراغ را تجربه کنید.
شیمی درمانی	شیمی درمانی به وسیله ی متوقف کردن یا کند کردن رشد سلول های سرطانی که به سرعت رشد می کنند و تقسیم می شوند، عمل می کند، اما می تواند به سلول های سالم که (به صورت عادی) سریع رشد می کنند و تقسیم می شوند نیز آسیب بزند. مثل سلول های پوشش دهنده دهان و روده. برخی از عوارض جانبی شیمی درمانی می توانند منجر به بروز مشکلات گوارشی نظیر : - از دست دادن اشتها - تغییر در احساس کردن مزه ها
شیمی درمانی	- بیوست - اسهال - تهوع - زخم دهان - زخم گلو - استفراغ - افزایش وزن - کاهش وزن، بشود.
درمان بیولوژیک	درمان بیولوژیک می تواند بر تمایل شما به غذا و یا توانایی خوردن غذا تاثیر بگذارد. مشکلات می توانند شامل موارد زیر باشند : - تغییر در احساس کردن مزه ها - اسهال - زخم دهان - از دست دادن اشتها، ناشی از علائم شبه سرماخوردگی، مانند درد عضلات، خستگی و تب - حالت تهوع - زخم دهان - استفراغ - از دست دادن وزن (شدید)
هورمون درمانی	هورمون درمانی نیز، می تواند بر تمایل شما به غذا و یا توانایی غذا خوردن تان تاثیر گذارد. مشکلات می توانند، شامل موارد زیر باشند - تغییر در احساس شما از مزه ها - اسهال

لیست غذاها و نوشیدنی‌ها :



مایعات رقیق :

چنانچه شما دچار از دست دادن اشتها کاهش وزن یا استفراغ باشید، لیست زیر می تواند کمک کننده باشد.

انواع	مایعات
سوپ ها	- آب گوشت - عصاره گوشت
نوشیدنی ها	- آب میوه های تصفیه شده (مثل آب سیب ، ذغال اخته و انگور) - نوشابه های گازدار شفاف یا آب - آب طعم دار - نوشیدنی های میوه ای (شربت ها) - میوه آبلیمو شده - نوشیدنی های ورزشی - آب - چای کم رنگ یا بدون کافئین
دسر ها و میان وعده ها	- بچ میوه ای بدون تکه های میوه و یا شیر - ژلاتین - آبنبات سفت - عسل - ژله - بستنی یخی

غذاهای مایع کامل :

چنانچه شما دچار از دست دادن اشتها، کاهش وزن یا استفراغ باشید، لیست زیر می تواند کمک کننده باشد:

انواع	مایعات
غلات و حبوبات	- غلات و حبوبات گرم تصفیه شده (مانند کرم گندم ، کرم برنج ، بلغور ، جودوسر)
سوپ ها	- آب گوشت رقیق - سوپی نرم شده که داخل مخلوط کن قرار گرفته باشد.
نوشیدنی ها	- نوشابه های گازدار - قهوه - نوشیدنی های میوه ای - آبمیوه های دارای تکه های میوه - شیر - آب میوه های تصفیه شده (بدون پالپ) - نوشیدنی های ورزشی - چای - آب گوجه فرنگی - آب سبزیجات - آب
دسر ها و میان وعده ها	- کیک میوه ای - کمپوت میوه هایی مثل (سیب ، هلو ، گلابی) - فرنی (کاستارد) - ماست منجمد - ژلاتین - بستنی - آبنبات لیمویی - بستنی میوه ای - ماست (ساده یا وانیلی) - بستنی منجمد - بستنی یخی - شربت
غذاهای جایگزین و مکمل ها	- نوشیدنی های مباحنه - جایگزین های وعده غذایی مایع مکمل های غذایی رقیق شده



غذاها و نوشیدنی هایی که هضم آنها برای معده آسان است :

در صورتی که دچار حالت تهوع هستید یا به تازگی توانسته اید استفراغتان را تحت کنترل بگیرید، لیست زیر می تواند برایتان کمک کننده باشد.

غذاها و نوشیدنی ها	انواع
- آب گوشت رقیق شده (مثل آب مرغ ، آب گوشت ، آب سبزیجات) - همه ی انواع عصاره ها و پوره ها (در صورت نیاز) به جز آنهایی که از مواد نفاخ مثل نخود، لوبیا ، برولکی یا کلم تهیه شده اند.	سوپ ها
- نوشابه های گازدار روشن که گازشان را از دست داده اند. - آب انگور - نوشیدنی یا طعم میوه - آب میوه با تکه های خرد شده میوه - شیر - نوشیدنی های ورزشی - چای - آب سبزیجات - آب	نوشیدنی ها
- کیک میوه ای - موز - کمپوت میوه هایی مثل : سیب، هلو، گلابی - فرنی - ماست یخ زده	دسر ها و میان وعده ها
- آووکادو - بیف (گوشت گاو) - پنیر سفت - پنیر نرم و نیمه نرم (مثل پنیر خامه ای) - مرغ یا بوقلمون (کبابی یا پخته شده بدون پوست) - تخم مرغ - ماهی (آب پز یا کبابی) - نودل - ماکارونی (ساده) - کره بادام زمینی (و کره دیگر مغزها) - سیب زمینی بدون پوست (کبابی یا آب پز) - چوب شور - غلات و حبوبات پوست کنده سرد - غلات و حبوبات پوست کنده گرم - ترتیلا (با آرد سفید) - سبزیجات (ترد و نازک ، خوب پخته شده) - نان سفید (بدون سبوس) - برنج بدون سبوس - نان تست سفید	خوراک ها و غذاهای اصلی



غذاهای کم فیبر :

چنانچه مبتلا به اسهال باشید، لیست زیر می تواند برایتان کمک کننده باشد .

انواع	غذاها و نوشیدنی ها
غذاهای اصلی و سایر خوراک ها	- مرغ یا بوقلمون (پخته شده، کباب شده، گریل شده ، بدون پوست) - غلات و حبوبات پوست کنده (مثل کرم برنج، بلغور جو دوسر فوری و بلغور) - تخم مرغ - ماهی - نودل - سیب زمینی بدون پوست (آب پز یا پخته شده) - نان سفید (بدون سبوس) - برنج سفید (بدون سبوس)
میوه ها و سبزیجات	- هویج (پخته شده) - کمپوت میوه (مثل کمپوت هلو، گلابی و سیب) - آب میوه - قارچ - لوبیا سبز پخته شده - آب سبزیجات
میان وعده ها	- کیک میوه ای - فرنی - میان وعده حاوی زنجبیل - شربت - ماست (ساده یا وانیلی) - بیسکویت - ژلاتین - بیسکویت نمکی - ویفر وانیلی

غذاهای پرفیبر :

در صورتی که مبتلا به یبوست یا اضافه وزن هستید، لیست زیر می تواند برایتان کمک کننده باشد.

انواع	غذاها و نوشیدنی ها
میوه ها و سبزیجات	- سیب - میوه هایی مثل (زغال اخته ، شاهتوت ، تمشک، توت فرنگی) - کلم بروکلی - کلم پیچ - ذرت - میوه های خشک شده (مثل برگه زردآلو ، خرما خشک، کشمش ، آلو خشک) - جوانه کلم بروکسل - سبزیجات برگ سبز (مثل اسفناج ، کاهو ، کلم پیچ) - نخود فرنگی - سیب زمینی با پوست - اسفناج - سیب زمینی شیرین
میان وعده ها	- آجیل - غلات بوداده - ذرت بوداده - تخم آفتابگردان و تخم کدو
غذاهای اصلی و سایر خوراک ها	- کلوچه سبوس دار - سبوس یا غلات سبوس دار - نخودفرنگی و حبوبات پخته شده یا کنسرو شده (مثل عدس، لوبیاچیتی، لوبیاقرمز، لوبیا سفید و....) - کره بادام زمینی (یا کره سایر مغزها) - آتش سبزیجات و حبوبات (مثل عدس ، نخود، لوبیا) - غلات سبوس دار - نان گندم سبوس دار - پاستای سبوس دار



غذاها و نوشیدنی هایی که جویدن و بلعشان آسان است:

چنانچه دچار دهان خشک، زخم دهان، زخم گلو یا مشکلات بلع باشید، لیست زیر می تواند برایتان کمک کننده باشد:

غذاها و نوشیدنی ها	انواع
- غذای نوزاد مثل سرلاک - گوشت - سالاد مرغ - غلات پخته شده بدون پوست - پنیر نرم (دلمه ای) - تخم مرغ (نیمر و یا آب پز) - سالاد تخم مرغ - ماکارونی و پنیر - پوره سیب زمینی کره بادام زمینی، خامه ای - پوره - سوپ ها - خورش - سالاد تن ماهی - فرنی	غذاهای اصلی و سایر خوراک ها
- کیک میوه - میوه (میوه پوره شده مخصوص کودکان) - ژلاتین - بستنی - میلک شیک - پودینگ - شربت - ماست (ساده یا وانیلی)	دسر ها و میان وعده ها
- نوشیدنی های مباحنه - جایگزین مایع وعده غذایی - مکمل های غذایی رقیق شده	جایگزین های وعده های غذایی و مکمل ها

میان وعده های سریع و آسان

انواع غذاها و نوشیدنی ها	مثال
نوشیدنی ها	- شیر کاکائو - نوشیدنی های فوری مباحنه - آب میوه - میلک شیک
غذاهای اصلی و سایر خوراک هانوشیدنی های فوری مباحنه	- نان - حبوبات و غلات - پنیر سفت یا نیمه نرم - سوپ - تخم مرغ آبپز سفت - کیک - آجیل - کره بادام زمینی یا (کره دیگر مغزها) - پیتزا، ساندویچ
میوه ها و سبزیجات	- سیب - میوه های تازه یا کمپوت شده - سبزیجات خام یا پخته
دسر ها و میان وعده ها	- کیک ها و کلوچه های پخته شده باگندم سیوسدار، میوه ها، آجیل ها، جوانه گندم یا گرانولا - فرنی - ماست یخ زده - ژلاتین - گرانولا - بستنی - آجیل - ذرت بوداده - بستنی یخی - شربت - ماست



روش های افزودن پروتئین به غذا :

در صورتی که اشتهایتان را از دست داده باشید، دچار زخم گلو باشید، مشکلات بلع داشته باشید یا وزن از دست داده باشید، لیست زیر می تواند برایتان کمک کننده باشد

انواع	نحوه ی استفاده
پنیر سفت یا نیمه نرم	آب کردن بر روی : - ساندویچ - نان - کیک - ترتیلا - همبرگر - هات داگ - گوشت و ماهی - سبزیجات - تخم مرغ - گوشت - میوه های کنسرو شده - انواع ماهی ها و به صورت رنده کردن و افزودن به : - سوپ - سس - گوشت - بشقاب سبزیجات - پوره سیب زمینی - برنج - نودل
پنیر محلی	مخلوط کردن با میوه ها و سبزیجات یا استفاده کردن برای پرخودن شکم میوه ها و سبزیجات اضافه کردن به : - گوشت - اسپاگتی - نودل - اردور تخم مرغ (مثل نیمرو، املت و تخم مرغ آب پز)
شیر	- استفاده از شیر به جای آب برای آشامیدن و غذاپختن - استفاده در سوپ ها، شکلات، پودینگ و غلات صبحانه که به صورت گرم مصرف می شوند
شیر خشک بدون چربی فوری	اضافه کردن به شیر و نوشیدنی های شیری (مثل شیر پاستوریزه، شیر و تخم مرغ، مایک شیک) استفاده در : - خوراک گوشت - نان ها - کیک ها - سس ها - سوپ خامه ای - پوره سیب زمینی - ماکارونی و پنیر - فرنی - سایر دسرهای شیری
جایگزین های وعده های غذایی، مکمل ها و پودرهای پروتئینی	- استفاده از پودر صبحانه فوری در نوشیدنی های شیری و دسر ها - مخلوط کردن با بستنی شیر و طعم دهنده های میوه ای برای کیک مایک شیک غنی از پروتئین



انواع	نحوه ی استفاده
بستنی ، ماست و ماست منجمد	اضافه کردن به : – نوشیدنی های گاز دار – نوشیدنی های مثل میلک شیک – غلات – ژلاتین – پای ها – مخلوط کردن با میوه های نرم و یا پخته شده – تهیه ی ساندویچ بستنی یا ماست یخ زده بین تکه های کیک، کلوچه یا بیسکویت – مخلوط کردن با نوشیدن های صبحانه و میوه مثل موز
تخم مرغ	– افزودن تخم مرغ آبپز سفت خرد شده به سالاد، سسها، سبزیجات، گوشت و گوشت خامه ای – تهیه ی یک فرنی غنی از تخم مرغ ، شیر و شکر – افزودن زرده تخم مرغ سفت بیشتر به ساندویچ ها، به صورت پر کردن ساندویچ یا پخش کردن بر روی آن – هم زدن تخم مرغ با پوره سیب زمینی، پوره سبزیجات و سس ها (قبل از افزودن تخم مرغ به این غذاها اطمینان حاصل کنید که تخم مرغ به خوبی پخته شده است. چرا که تخم مرغ خام ممکن است حاوی باکتری های مضر باشد.) – افزودن تخم مرغ یا سفیده تخم مرغ بیشتر به : – فرنی – نیمرو – املت – پنکک یا نان تست
مغزها، دانه ها و جوانه گندم	افزودن به : – گوشت – نان – کیک – کلوچه – ویفر – پخش کردن بر روی : – غلات – میوه ها – بستنی – ماست – سالاد – نان تست – استفاده کردن به جای پودرهای سوخاری در دستور العمل های آشپزی – مخلوط کردن با جعفری، اسفناج و یا سایر گیاهان و خامه به منظور تهیه ی سسی برای نودل ، پاستا و یا بشقاب سبزیجات



انواع	نحوه ی استفاده
کره بادام زمینی و کره سایر مغزها	پخش کردن بر روی : - ساندویچ - نان تست - کیک - ویفر - پنکیک - تکه های میوه - استفاده به منظور آغشته کردن به سبزیجات خام - مخلوط کردن با شیر یا سایر نوشیدنی ها - مالیدن بر روی بستنی و ماست
گوشت ، گوشت مرغ وماهی	- افزودن گوشت یا ماهی پخته شده و خرد شده به : - سبزیجات - سالاد - خوراک گوشت - سوپ - سس - خمیر نان - املت - ساندویچ های پر شده - مرغ و بوقلمون شکم پر - افزودن به سیب زمینی پخته شده شکم پر - قراردادن در داخل پای و یا خمیر به عنوان پرکننده
لوبیا ، حبوبات و توفو	- افزودن به خوراک گوشت ، سوپ ، سالاد و بشقاب سبزیجات - تهیه ی پوره ی حبوبات با پنیر و شیر



روش های افزودن کالری به غذا :

در صورتی که اشتهایتان را از دست داده باشید، دچار زخم دهان باشید و مشکل بلع داشته باشید و یا وزن از دست داده باشید، جدول زیر می تواند به شما کمک کند.

انواع	غذاها و نوشیدنی ها
شیر	- استفاده از شیرکامل به جای شیر کم چرب - مخلوط کردن با غلات سرد یا گرم - مخلوط کردن با جوجه یا ماهی در هنگام پخت - مخلوط کردن با همبرگرها، خوراک گوشت - تهیه ی شکلات داغ با شیر
پنیر	- ذوب کردن بر روی خوراک گوشت ، سیب زمینی و سبزیجات - افزودن به املت - افزودن به ساندویچ
گرانولا یا دانه های مغذی	- استفاده در کلوچه ، کیک ، خمیر نان - پاشیدن بر روی : - سبزیجات - ماست - بستنی - پودینگ - فرنی - میوه ها - لایه لایه پختن بامیه ها - مخلوط کردن با میوه های خشک و آجیل برای میان وعده
میوه های خشک شده (کشمش، آلو، زردآلو، خرما و انجیر)	- خیساندن آنها در آب گرم و خوردن برای صبحانه ، دسر و میان وعده ها - افزودن به - کیک - کلوچه - نان - برنج و بشقاب سبزیجات - غلات صبحانه - غذاهای شکم پر - سبزیجات پخته شده (مثل : هویج ، سیب زمینی ، بلوط وکدو) - استفاده کردن در پای ها - مخلوط کردن با آجیل یا دانه ها ی مغذی برای میان وعده
تخم مرغ	- افزودن تخم مرغ آب پز سفت و خردشده به سالادها، سس های سالاد، سبزیجات، خوراک گوشت و گوشت سس زده - تهیه ی فرنی غنی از تخم مرغ ، شیر و شکر - افزودن زرده تخم مرغ اضافه به ساندویچ به منظور پرکردن یا پخش کردن بر روی آن - هم زدن تخم مرغ با پوره سیب زمینی، پوره سبزیجات و سس ها (قبل از افزودن تخم مرغ به این غذاها اطمینان حاصل کنید که تخم مرغ به خوبی پخته شده است، چرا که تخم مرغ خام ممکن است حاوی باکتری های مضر باشد). - افزودن تخم مرغ یا سفیده تخم مرغ بیشتر به - خوراک گوشت - نیمرو - املت - پنکک یا نان تست



Eating Hints

Before, During and After Cancer Treatment

Publisher: Charity Foundation for Special Disease | Iran Health Insurance Organization

Translated by: Amin Koupaie | Neda Jalilian

Supervised by: Dr. Saeed Namaki Phd (member of scientific board of the Shahid Beheshti university of medical science) | Dr. Zahra Kheirkhah | M.D Internist Nephrologists

Designed by: Mostafa Rezaei Ghaleh



هه كنون نيازمندي ياري نه پرتا ههيم!

شماره حساب ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰
بانك ملي ايران | شعبه اسكان

cffsd@ymail.com
cffsdorg@gmail.com

تلفن گویا :

۲۲ ۵۹ ۱۹ ۲۶

۲۲ ۵۹ ۱۹ ۵۷



www.cffsd.org